

## Perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC)

### RESUMO

**Elenira de Oliveira Ferreira**

[elenira.edfisica@gmail.com](mailto:elenira.edfisica@gmail.com)

[orcid.org/0000-0002-5472-0383](https://orcid.org/0000-0002-5472-0383)

Centro Universitário Estácio do Ceará,  
Fortaleza, Ceará, Brasil.

**Antonio Anderson Ramos de Oliveira**

[andersonramos87@gmail.com](mailto:andersonramos87@gmail.com)

[orcid.org/0000-0002-0743-8473](https://orcid.org/0000-0002-0743-8473)

Centro Universitário Estácio do Ceará,  
Fortaleza, Ceará, Brasil

**Danilo Lopes Ferreira Lima**

[lubbos@uol.com.br](mailto:lubbos@uol.com.br)

[orcid.org/0000-0002-9916-013X](https://orcid.org/0000-0002-9916-013X)

Centro Universitário Estácio do Ceará,  
Fortaleza, Ceará, Brasil

**OBJETIVO:** Identificar o perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC).

**MÉTODOS:** Estudo do tipo transversal, realizado com 50 mulheres com idade variando entre 40 e 59 anos. O questionário Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI), conhecido como Pentáculo do Bem-Estar, foi o instrumento de coleta de dados utilizado para a pesquisa. Para análise de resultados foi utilizado o Programa SPSS 22.0® sendo realizada a estatística descritiva através de frequência, média e desvio padrão e a inferencial através do Teste t para amostras independentes com nível de significância  $p < 0,05$ .

**RESULTADOS:** A média de idade encontrada no grupo estudado foi  $48,3 \pm 5,15$  anos. A grande maioria delas (90%) apresentou um perfil positivo em seu estilo de vida, 10% regular e nenhuma negativo. Entre os componentes avaliados, atividade física e comportamento preventivo foram aqueles que conseguiram melhor média com  $2,78 \pm 0,32$  e  $2,68 \pm 0,59$  pontos, respectivamente. O componente nutrição foi o pior avaliado com média de  $2,09 \pm 0,63$ . Ao ser utilizado o Teste t para amostras independentes com nível de significância  $p < 0,05$  na comparação das médias de cada componente com o estado civil, levando-se em consideração as que vivem sós e acompanhadas e, dividindo-se por faixa etária (de 41 a 49 e de 50 a 59 anos), não foi observada nenhuma significância.

**CONCLUSÕES:** Os componentes atividade física e comportamento preventivo foram os mais importantes para determinar um estilo de vida positivo das mulheres de meia-idade que participam do PELC.

**PALAVRAS-CHAVE:** Mulher. Meia-idade. Qualidade de vida. Atividade física. Estilo de vida.

## INTRODUÇÃO

A mulher está crescentemente assumindo papéis de grandes responsabilidades, no trabalho, na política, no lar, entre outros. O momento atual tem se caracterizado pela transformação nas quais muitas mulheres têm atuado como protagonistas. Papéis que estavam restritos aos homens, como, por exemplo, os de provedor financeiro da família (MORI; COELHO, 2004).

O Relatório Anual Socioeconômico da Mulher (BRASIL, 2015) apontou que, em 2012, 38% dos domicílios tinha a mulher como pessoa de referência. Com efeito, esse público tem sofrido diversas mudanças no seu dia-a-dia, e essas mudanças têm gerado maior nível de estresse, menor nível de atividade física e hábitos inadequados, em especial nas mulheres de meia-idade.

Segundo Kretzer et. al. (2010), a meia-idade é considerada uma fase de transição para a terceira idade, não havendo consenso entre os autores quanto à faixa etária correspondente a esse período.

Para Papalia, Olds e Feldman (2006), o termo meia-idade pode ser definido contextualmente e o significado varia com o estado de saúde, o gênero, condição socioeconômica e cultural. Esse período ocorre mudanças fisiológicas que são resultados direto do envelhecimento biológico e da constituição genética, mas o acúmulo de fatores comportamentais e de estilo de vida afeta a extensão dessas mudanças físicas.

A meia-idade geralmente é um período movimentado e às vezes até estressantes, costuma ser repleta de responsabilidades e múltiplas tarefas. Muitas pessoas, nesse momento, experimentam uma sensação mais intensa de sucesso e de controle no trabalho e nos relacionamentos sociais. É uma época de olhar tanto para frente quanto para trás, para os anos vividos e os que ainda virão e de reavaliação de objetivos e aspirações (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Para a mulher, a meia-idade também é marcada pela menopausa (climatério), caracterizado por várias alterações hormonais e metabólicas, podendo ser acompanhado de mudanças no contexto psicossocial. Tais mudanças podem ocorrer devido ao desequilíbrio hormonal e outras ao estilo de vida adotado. Recomenda-se que, para sua preservação, o indivíduo adote um estilo de vida saudável ao longo de todo o ciclo da vida (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

O estilo de vida representa o conjunto de ações do cotidiano que refletem as atitudes, os valores das pessoas e as oportunidades na vida das pessoas. Os componentes do estilo de vida podem mudar no decorrer dos anos, mas isso só acontece se a pessoa enxergar conscientemente algum valor no comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber como é capaz de realizar as mudanças pretendidas (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

O estilo de vida inadequado pode contribuir para a manifestação de doenças. Por outro lado, o modo de vida saudável colabora para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, sejam elas infectocontagiosas ou crônico-degenerativas (ESTEVES et al., 2010). Deste modo, o comportamento do indivíduo afeta positiva ou negativamente a qualidade de vida (OLIVEIRA; RABELO; QUEIROZ, 2012).

A qualidade de vida, de acordo com Nahas, Barros e Françalacci (2000), está associada à fatores como estado de saúde, longevidade, relações familiares, satisfação no trabalho, dignidade, disposição e até espiritualidade.

Ainda segundo Nahas, Barros e Françalacci (2000), a saúde pode ser compreendida sobre polos negativos e positivos. A primeira está associada com risco de morbidade, doenças e até mortalidade. Já a saúde positiva está relacionada com a capacidade de ter uma vida produtiva e dinâmica.

Acredita-se que atividade física regular, boas relações sociais, alimentação variada e equilibrada, assim como manutenção de comportamento preventivo e controle de estresse sejam importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado (ESTEVEES et al., 2010).

Existem diversos programas e projetos sociais com a finalidade de promover às pessoas a oportunidade da prática orientada de exercício físico e esportivo. Dentre esses o Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Ministério do Esporte. O PELC traz em suas diretrizes para orientação e implantação (BRASIL, 2013), o objetivo, entre outros, de disponibilizar, com acompanhamento de agentes sociais, espaços de convivência social, com manifestações esportivas e de lazer, com atividades socioculturais, artísticas, intelectuais e físico-esportivas. Tal ação democratiza o acesso ao conhecimento, às práticas esportivas e de lazer para diversas faixas etárias.

O estilo de vida passou a ser um importante indicador em relação à eficiência de tratamentos, à comparação entre ações de controle aos problemas de saúde, ao impacto físico e psicossocial das doenças (CAMPOS; BOSCATTO; MINEIRO, 2015).

Assim, o objetivo do presente estudo foi identificar o perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do PELC. Buscou-se, para a consecução do objetivo, analisar aspectos relacionados à atividade física, à nutrição, ao comportamento preventivo, ao controle de estresse e ao relacionamento social.

## MÉTODOS

A pesquisa trata-se de um estudo transversal e observacional, de abordagem quantitativa, realizado entre os meses de março e maio de 2016, no PELC do núcleo Maracanaú I, localizado no Bairro Pajuçara em Maracanaú, Ceará, região metropolitana de Fortaleza.

Participaram do estudo 50 mulheres com idade entre 40 e 59 anos, com e participação mínima de um mês no programa. Homens, crianças, idosos e mulheres fora da faixa etária exigida ou que não participam efetivamente do programa há pelo menos um mês foram excluídos da investigação.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI), conhecido como Pentágulo do Bem-Estar, desenvolvido por Nahas, Barros e Françalacci (2000). O instrumento é dividido em cinco componentes (Nutrição, Atividade física, Controle de estresse, Relacionamento social e Comportamento preventivo) que serviram de parâmetro para diagnosticar o perfil de estilo de vida individual da amostra estudada. O questionário é composto por 15 perguntas, divididas em 3 perguntas para cada componente, e numeradas de 0 até 3, onde 0 significa *não faz parte do seu estilo*

de vida, 1 às vezes faz parte, 2 quase sempre faz parte e 3 significa sempre faz parte do seu estilo de vida. Após a realização do teste foi feita a média dos valores de todas as perguntas e o estilo de vida do indivíduo classificado em positivo se a média estiver entre 2 e 3 pontos, regular se estiver entre 1 e 1,99 e negativo se for menor que 1 ponto.

Para análise de resultados foi utilizado o Programa SPSS 22.0<sup>®</sup> sendo realizada a estatística descritiva através de frequência, média e desvio padrão e a inferencial através do Teste t para amostras independentes com nível de significância  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre as 50 mulheres investigadas, as idades variaram entre 40 e 59 anos com média  $48,3 \pm 5,15$  anos. As mulheres casadas representaram 72,0% do grupo total.

Também foi identificado que 90% dessas mulheres estão com o índice do perfil de estilo de vida individual positivo, 10% regular e nenhuma negativo. Entre os componentes avaliados, atividade física e comportamento preventivo foram aqueles que conseguiram melhor média com  $2,78 \pm 0,32$  e  $2,68 \pm 0,59$  pontos, respectivamente. O componente nutrição foi o pior avaliado com média de  $2,09 \pm 0,63$  (Tabela 1).

Tabela 1 – Média de pontos dos componentes do PEVI

	Nutrição	Atividade física	Comportamento preventivo	Relacionamento social	Controle do estresse
Média	2,094	2,786	2,686	2,474	2,332
Desvio padrão	0,63837	0,32764	0,59006	0,60299	0,62252
Mínimo	0,7	2	0,3	0,3	0,7
Máximo	3	3	3	3	3

Fonte: Autoria própria (2016).

A Tabela 2 mostra os resultados divididos por componentes e os resultados em percentuais para *não faz parte do seu estilo de vida* (0), *às vezes faz parte* (1), *quase sempre faz parte* (2) e *sempre faz parte do seu estilo de vida* (3).

Tabela 2 – Resultados dos dados do questionário do perfil do estilo de vida individual

Opções / Componentes	0	1	2	3
<b>Nutrição</b>		<b>Negativo</b>		<b>Positivo</b>
A.	3 (6,0 %)	16 (32,0 %)	16 (32,0 %)	15 (30,0 %)
B.	1 (2,0 %)	7 (14,0 %)	18 (36,0 %)	24 (48,0 %)
C.	9 (18,0 %)	6 (12,0 %)	5 (10,0 %)	30 (60,0 %)
<b>Atividade física</b>		<b>Negativo</b>		<b>Positivo</b>
D.	0 (0,0 %)	1 (2,0 %)	10 (20,0 %)	39 (78,0 %)
E.	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	5 (10,0 %)	45 (90,0 %)
F.	1 (2,0 %)	4 (8,0 %)	4 (8,0 %)	41 (82,0 %)
<b>Comportamento preventivo</b>		<b>Negativo</b>		<b>Positivo</b>
G.	2 (4,0 %)	4 (8,0 %)	3 (6,0 %)	41 (82,0 %)
H.	6 (12,0%)	3 (6,0 %)	2 (4,0 %)	39 (78,0 %)
I.	1 (2,0 %)	0 (0,0 %)	1 (2,0 %)	48 (96,0 %)
<b>Relacionamento social</b>		<b>Negativo</b>		<b>Positivo</b>
J.	0 (0,0 %)	3 (6,0 %)	1 (2,0 %)	46 (92,0 %)
K.	2 (4,0 %)	8 (16,0 %)	8 (16,0 %)	32 (64,0 %)
L.	5 (10,0 %)	8 (16,0 %)	11 (22,0 %)	26 (52,0 %)
<b>Controle de estresse</b>		<b>Negativo</b>		<b>Positivo</b>
M.	5 (10,0 %)	5 (10,0 %)	4 (8,0 %)	36 (72,00 %)
N.	7 (14,0 %)	9 (18,0 %)	13 (26,0 %)	21 (42,0 %)
O.	0 (0,0 %)	5 (10,0 %)	10 (20,0 %)	35 (70,0 %)

Fonte: Autoria própria (2016).

Com relação ao aspecto nutrição, a quantidade de refeições variadas (C) foram as que demonstraram maior aspecto positivo pela maioria das entrevistadas (62%). No tocante à alimentação diária, apenas 38% afirmam incluir sempre ao menos cinco porções diárias de frutas e verduras (A). Quanto aos alimentos gordurosos e doces, 24 (48%) responderam que sempre evitam ingerir esses tipos de alimentos (B).

Segundo Montilla, Aldrighi e Marucci (2004), os agravos à saúde em mulheres de meia-idade relacionam-se, em sua maioria, direta ou indiretamente, com a ingestão inadequada de alimentos, que, por sua vez, contribui para um aumento no fator de risco para várias doenças crônico-degenerativas. Essa afirmativa concorda com os achados do presente estudo que demonstrou o fator nutricional como o componente relacionado ao estilo de vida pior avaliado.

O componente atividade física obteve um índice bastante positivo. A grande maioria (78%) afirmou praticar, pelo menos, 30 minutos de atividade física moderada ou intensa e de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais vezes por semana (D). Outro aspecto bastante satisfatório que pode se verificar é que 90%

das mulheres que participaram da pesquisa realizam exercícios que envolvem força e alongamento muscular, no mínimo, duas vezes na semana (E), enquanto 41 (82%) sempre caminham ou pedalam como meio de transporte (F).

Os resultados do presente estudo corroboram com a orientação do Ministério da Saúde, através do Manual de Atenção a Mulher no Climatério/Menopausa (BRASIL, 2008), no qual é recomendada a adoção da prática de atividade física por toda a vida. É considerada necessária para a manutenção da saúde, a prática regular de 30 minutos de atividade física de moderada intensidade, na maior parte dos dias da semana, a fim de reduzir o risco de doenças. O total semanal deve atingir um mínimo de 150 minutos (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2014).

Prado et al. (2010) relataram que à medida que a idade cronológica aumenta, as capacidades físicas diminuem, deixando as pessoas menos ativas e isso facilita o aparecimento de diversas doenças. A maioria das mulheres pesquisadas no presente estudo possui um estilo de vida ativo e estão inseridas em um programa que disponibiliza manifestações físico-esportivas com acompanhamento de profissionais, o que provavelmente possibilitará um envelhecimento mais saudável.

No componente comportamento preventivo, pode-se observar que 41 (82%) participantes conhecem sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e sempre os controlam (G). Também pode se verificar que 78% não fumam e se ingerem álcool o fazem com moderação (H). Quase todo o grupo analisado (96%) se preocupa com a segurança no trânsito, respeitando as normas e usando o cinto de segurança (I).

O tabagismo é um dos principais fatores de risco de muitas doenças crônicas, sendo a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Além da mortalidade, o hábito de fumar relaciona-se com patologias como hipertensão, aterosclerose, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular encefálico, enfisema pulmonar e variados tipos de câncer (pulmão, boca, laringe e outros) (BERTO; CARVALHAES; MOURA, 2010).

Prado et al. (2010) fazem referência ao comportamento preventivo, afirmando que deve ser praticado habitualmente com a finalidade de manter um estilo de vida seguro e evitar moléstias traumáticas.

Já no componente relacionamento social, 46 (92%) investigadas procuram cultivar amigos e estão satisfeitas com os seus relacionamentos (J). Nos seus dias de lazer, 64% responderam que incluem reuniões com amigos, atividades esportivas ou participações em grupos (K). Porém, pouco mais da metade das pesquisadas (52%) relataram sempre se envolver ativamente em sua comunidade (L).

Souza e Hutz (2008) relataram que estudos epidemiológicos constatarem que os indivíduos bem relacionados socialmente vivem mais, assim como atenuam a solidão, proporcionando bem-estar. Isso caracteriza um importante papel na felicidade pessoal e na promoção da saúde.

Quando questionadas sobre os aspectos do componente controle de estresse, positivamente, 72% das pesquisadas afirmaram que reservam, pelo menos, 5 minutos diários para relaxar (M). Relataram ainda que usam o próprio PELC para sair da rotina e fazer novas amizades. Das entrevistadas, 21 (42%) sempre conseguem manter uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariadas

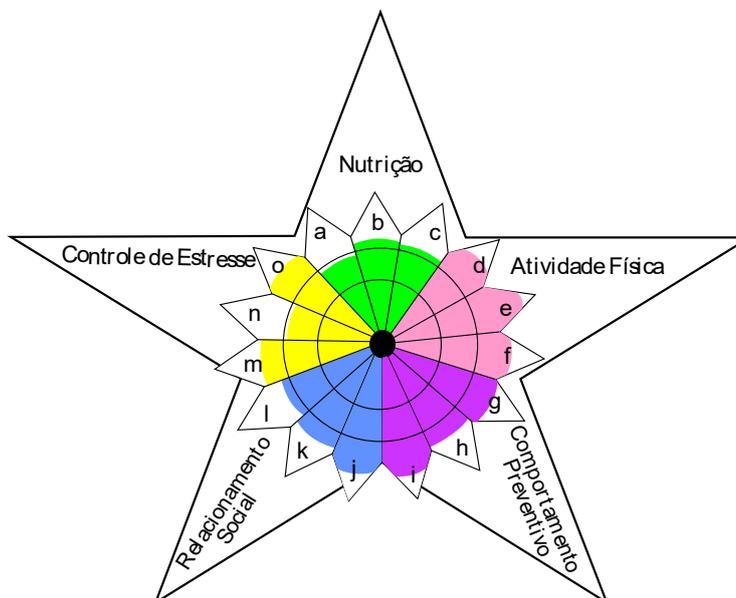
(N), e 35(70%) procuram equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer (O).

Nahas, Barros e Francalacci (2000) afirmaram que emoções associadas ao estresse, como agressividade e raiva, são prejudiciais à saúde e podem até chegar a matar. Porém, manter o equilíbrio e agir com bom humor em situações de estresse representam umas das formas mais eficientes de lidar com esse problema.

Esteves et al. (2010) lembraram que o profissional de Educação Física tem um importante papel social e na educação dos indivíduos para um estilo de vida saudável e para uma melhor qualidade de vida no envelhecimento.

A Figura 1 apresenta os resultados dos componentes do Perfil do Estilo de Vida através do pentáculo do bem-estar.

Figura 1 – Resultados da média de cada aspecto dos componentes do questionário PEVI



Fonte: Autoria própria (2016).

Ao utilizar o Teste t para amostras independentes com nível de significância  $p < 0,05$  na comparação das médias de cada componente com o estado civil, levando-se em consideração as que vivem sós e acompanhadas, e dividindo-se por faixa etária (de 41 a 49 e de 50 a 59 anos) não foi observada nenhuma significância.

Assim, constata-se que o estilo de vida das mulheres de meia-idade que participam do PELC pode ser considerado positivo. Os componentes atividade física e comportamento preventivo foram os mais importantes para tal resultado. O aspecto nutricional deve ser mais trabalhado pelas investigadas.

## Profile of women lifestyle middle-aged project participants City Sports and Recreation Program (PELC)

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To identify the lifestyle profile of middle-aged women participating in the City Sport and Leisure Program (PELC).

**METHODS:** Cross-sectional study with 50 women aged 40 to 59 years. The Individual Lifestyle Profile (PEVI) questionnaire, known as the Welfare Pentacle, was the data collection tool used for the survey. For the analysis of results, the SPSS 22.0® Program was used and descriptive statistics were performed by means of frequency, mean and standard deviation, and the inferential by means of the t test for independent samples with significance level  $p < 0.05$ .

**RESULTS:** The mean age found in the study group was  $48.3 \pm 5.15$  years. The great majority of them (90%) presented a positive profile in their lifestyle, 10% regular and none negative. Among the evaluated components, physical activity and preventive behavior were those that achieved better mean with  $2.78 \pm 0.32$  and  $2.68 \pm 0.59$  points, respectively. The nutrition component was the worst evaluated with mean of  $2.09 \pm 0.63$ . When the t-test for independent samples with significance level  $p < 0.05$  was used in the comparison of the means of each component with the marital status, taking into account those living alone and accompanied and divided by age group (41 to 49 and 50 to 59 years), no significance was observed.

**CONCLUSIONS:** The components of physical activity and preventive behavior were the most important to determine a positive lifestyle of the middle-aged women participating in the PELC.

**KEYWORDS:** Woman. Middle-age. Quality of life. Physical activity. Lifestyle.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 9. ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2014.

ANTUNES, P. C.; SILVA, A. M. Elementos sobre a concepção de meia-idade, no processo de envelhecimento humano. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 16 n. 5, p. 123-140, set. 2013. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18926/14090>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

BERTO, S. J. P.; CARVALHAES, M. A. B. L.; MOURA, E. C. Tabagismo associado a outros fatores comportamentais de risco de doenças e agravos crônicos não transmissíveis. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, p. 1573-1582, ago. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v26n8/11.pdf>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

BRASIL. **Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC)**: orientação para implantação – diretrizes edital 2013. Brasília: Ministério do Esporte, 2013. Disponível em: <<http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/diretrizesPELCEdital2013.pdf>>. Acesso em: 08 maio 2016.

BRASIL. **Relatório anual socioeconômico da mulher**. Brasília: Secretaria de Política Para as Mulheres, 2015. Disponível em: <[http://www.spm.gov.br/central-de-conteudos/publicacoes/publicacoes/2015/livro-raseam\\_completo.pdf](http://www.spm.gov.br/central-de-conteudos/publicacoes/publicacoes/2015/livro-raseam_completo.pdf)>. Acesso em: 04 mar. 2016.

BRASIL. **Manual de atenção a mulher no climatério/menopausa**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)>. Acesso em: 06 maio 2016.

CAMPOS, L. M.; BOSCATTO, E. C.; MINEIRO, L. Perfil do estilo de vida dos idosos da Universidade Aberta da Maior Idade: UAMI da Cidade de Caçador-SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 9, n. 53, p. 315-320, maio/jun. 2015. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/826>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

ESTEVES, J. V. del C. et al. Estilo de vida de praticantes de atividade física em academias da terceira idade de Maringá – PR. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 8, n. 1, p. 119-129, jan./abr. 2010. Disponível em:

<<http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637758/5449>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

MONTILLA, R. N. G.; ALDRIGHI, J. M.; MARUCCI, M. F. N. Relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 52-44, 2004. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v50n1/a35v50n1.pdf>>. Acesso em: 05 fev. 2017. 

MORRI, M. E.; COELHO, V. L. D. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 177-187, 2004. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/prc/v17n2/22470.pdf>>. Acesso em: 05 fev. 2017.



NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em:

<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1002/1156>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

OLIVEIRA, L. S.; RABELO, D. F.; QUEIROZ, N. C. Estilo de vida, senso de controle e qualidade de vida: um estudo com a população idosa de Patos de Minas-MG. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 416-430, 2012. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/8274/6031>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

PRADO, E. S. et al. Aplicação do Pentáculo do Bem-Estar em um grupo praticante de atividade física regular. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 148, set. 2010. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd148/aplicacao-do-pentaculo-do-bem-estar-em-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 06 mar. 2016.

SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 257-265, abr./jun. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n2/a08v13n2.pdf>>. Acesso em:

05 fev. 2017. 

VALENÇA, C. N.; NASCIMENTO FILHO, J. M.; GERMANO, R. M. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 19. n. 2, p. 273-285, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v19n2/05.pdf>>. Acesso em: 05 fev. 2017.



**Recebido:** 21 jan. 2017.

**Aprovado:** 14 abr. 2017.

**DOI:** <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v9n1.5328>.

**Como citar:**

FERREIRA, E. O.; OLIVEIRA, A. A. R.; LIMA, D. L. F. Perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC). **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 103-113, abr./jun. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5328>>. Acesso em: XXX.

**Correspondência:**

Elenira de Oliveira Ferreira  
Rua Pedro Batista, número 850, Pajuçara, Maracanaú, Ceará, Brasil.

**Direito autoral:**

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

