

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O NÍVEL DE AUTOESTIMA DOS IDOSOS

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON THE LEVEL OF SELF-ESTEEM OF ELDERLY

THAIS SILVA ASCENCIO¹, CONSTANZA PUJALS²

1. Discente do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá, Maringá, PR, Brasil; 2. Psicóloga, Doutora em Psicologia pela Universidad Autónoma de Madrid. Docente do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá, Maringá, PR, Brasil.

* Rua Mem de Sá, 110, Zona 2, Maringá, Paraná, Brasil, CEP: 87010-370. lilialicrim@hotmail.com

Recebido em 26/05/2015. Aceito para publicação em 01/09/2015

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural da vida, envolve mudanças nos processos biológicos, alteração da aparência física e eventos de desengajamento da vida social. Estimativas apontam que em 2050 teremos uma população de 58 milhões de brasileiros acima de 60 anos, representando um desafio para a saúde pública. Estudos que tratam sobre a prática de exercícios físicos na população idosa apontam para a sua importância na autoestima desses indivíduos. Dessa forma, objetivamos analisar a influência do exercício físico no nível de autoestima dos idosos, destacando a importância da prática de exercícios físicos e seus benefícios mentais e físicos. Foi realizada uma revisão de literatura através de levantamento nas bases de dados nacionais e internacionais, onde observamos que a prática de exercícios físicos tem mostrado ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos, propiciando uma melhor qualidade de vida, e além disso, a alimentação, os cuidados emocionais e a socialização são fatores de grande importância para o prolongamento de uma vida saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, qualidade de vida, dependência, necessidades básicas.

ABSTRACT

Aging is a natural process of life, it involves changes in biological processes, physical appearance and disengagement events of social life. Estimates suggest that by 2050 we will have a population of 58 million Brazilians over 60 years, representing a challenge to public health. Studies that deal about physical exercise in the elderly suggest their importance in self-esteem of these individuals. Thus, we aimed to analyze the influence of exercise on self-esteem level of the elderly, emphasizing the importance of physical exercise and your mental and physical benefits. A literature review was conducted through a survey of national and international databases, where we observed that physical exercise has shown to be an important factor for the low occurrence of depressive symptoms, high self-esteem and motivation of the elderly, providing a better quality of life, and furthermore, food, and emotional care socialization are factors of great importance to the extension of a healthy life-style.

KEYWORDS: Aged, quality of life, dependency, basic needs.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Camarano (2006)¹, o processo de envelhecimento engloba vários determinantes, dentre eles podemos destacar as mudanças nos processos biológicos, a alteração da aparência física, os eventos de desengajamento da vida social, a função de novos papéis sociais, tais como o fato de ser avô/avó ou de receber aposentadoria. Para a autora, o número de idosos no Brasil duplicou nos últimos 50 anos, devido a alta fecundidade vista nos anos 50 e 60 e a queda de mortalidade do país. Atualmente, as taxas de natalidade decaíram, fazendo com que a proporção de adultos progressivamente aumentasse. Para ser caracterizado como idoso, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), é necessário basear-se no nível sócio-econômico de cada país. Nos países subdesenvolvidos é considerado idoso aquele que possui 60 anos ou mais de idade, já nos países desenvolvidos o idoso deve ter mais que 65 anos de idade².

Nas últimas décadas, tem se percebido um rápido e significativo aumento na expectativa de vida dos seres humanos. De acordo com o censo demográfico realizado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), podemos notar que houve um aumento significativo no número de idosos com mais de 65 anos de idade. Em 1991 a porcentagem de idosos no Brasil correspondia a 4,8 % da população, já em 2010 essa porcentagem subiu para 7,4 %. A maior parte desses idosos pertencem ao sexo feminino, devido a expectativa de vida das mulheres ser mais elevada que a dos homens^{1,3}. Dados do mesmo censo mostraram que a expectativa de vida ao nascer, para ambos os sexos, aumentou em 3,03 anos. Ao ultrapassar os riscos de morte e sobrevivendo, por exemplo, até os 40 anos de idade em 2010, o brasileiro teria, em média, mais 37,74 anos, podendo atingir uma vida média de 77,74 anos. Ao considerar os sexos masculino e feminino, as respectivas vidas média aos 40 anos seriam de 75,15 e 80,22 anos, respectivamente. Com mais de 20 milhões de idosos em todo o país atualmente, a expectativa é de chegarmos a 2050 com uma

população de 58 milhões de brasileiros acima de 60 anos³.

O envelhecimento é um processo natural da vida, entretanto, esse processo pode ser retardado com alguns cuidados básicos à saúde, como atividades físicas e alimentação saudável. Muitos prejuízos da velhice vêm acarretados pela dependência dos idosos por terceiros, tanto por prestadores de serviços, como de familiares⁵. Por mais que o ato de envelhecer seja individual, o ser humano vive na esfera coletiva e como tal, sofre as influências da sociedade. A vida não é só biológica, é social e culturalmente construída, portanto, pode-se dizer que os estágios da vida apresentam diferentes significados e duração^{5,6}.

Lamentavelmente, os idosos que se acomodam em uma condição progressiva de esgotamento de vida acarretam o aumento de necessidades básicas e aceleram os inúmeros problemas de saúde, entre outras perdas, em alguns casos limitando-se a uma vida indefesa e dependente. Por outro lado, temos aqueles que superam os padrões, impactando até mesmo os mais jovens. São homens e mulheres que buscaram incentivo já com idade avançada e estão ativos nas mais diversas áreas de atividade física, como dança, caminhadas, musculação e alguns ainda se aventuram em participar de corridas, mostrando que é possível manter uma vida saudável por mais tempo⁶. Sabe-se que as atividades físicas estimulam a liberação principalmente de endorfinas⁷, que são consideradas neurotransmissores, neuro-hormônios e neuromoduladores, influenciando uma variedade de funções hipotalâmicas e extra hipotalâmicas, como a percepção da dor e o humor, elevando assim, a autoestima de quem as pratica⁸.

Independentemente da idade, a prática de exercícios físicos além de prazerosa, eleva a qualidade de vida e traz benefícios para o corpo e a mente. Estar fisicamente ativo ajuda a prevenir ou eliminar problemas de saúde, além de melhorar a força e a resistência, tornando mais fácil subir escadas e carregar objetos. A melhoria no equilíbrio ajuda a prevenir quedas e a ficar mais flexível pode evitar lesões e acelerar a recuperação delas⁹.

De acordo com Silva (2012)¹⁰ o exercício físico se diferencia da atividade física ao ser considerado um movimento repetitivo, planejado e estruturado, que visa manter a forma física do indivíduo. Já a atividade física pode ser caracterizada como qualquer movimento do corpo que influencie os músculos esqueléticos, gerando assim um gasto de energia.

Silva e Duarte (2001)¹¹ consideram que a pessoa ao envelhecer de forma saudável apresenta não só um bom estado de saúde física e mental, mas também se sente segura, independente, respeitada, reconhecida por sua experiência e participante de sua comunidade, sendo esse o propósito do envelhecimento saudável.

Estudos que tratam sobre a prática de exercícios físicos

na população idosa confirmam a sua importância na autoestima desses indivíduos^{12,13}.

Desta forma, o tema desse presente estudo foi escolhido devido a sua relevância nos dias atuais e também, pelo fato da expectativa de vida na população brasileira ter aumentado consideravelmente nas últimas décadas, como afirma Inagaki *et al* (2013).², que nos últimos anos a população idosa no Brasil tem aumentado de forma progressiva, o idoso vem tendo oportunidades de participar das diversas ações de âmbito público, de valorização e convívio social, voltados à promoção de saúde para essa população sair do sedentarismo, na busca de um estilo de vida para viver bem e com uma qualidade de vida que seja positiva a cada ganho com o exercício físico. Acredita-se ser fundamental e urgente essas medidas, como mecanismo operacional de reduzir gastos públicos com tratamento de saúde para a população¹⁴.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura através de levantamento nas bases de dados nacionais e internacionais do SCIELO (Scientific Electronic Library), BIREME (Biblioteca Virtual em Saúde), PUBMED (Us National Library of Medicine) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google acadêmico. Os critérios estabelecidos para pesquisa foram os termos: idoso, autoestima e exercício físico. Foram realizadas buscas nos idiomas português, inglês e espanhol e a abrangência das publicações selecionadas foram entre os anos 2000 e 2015.

Para o artigo em questão foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica, que consiste em um procedimento metodológico capaz de formular hipóteses e interpretações sobre um relacionado tema, que servirão de base para o desenvolvimento de um referencial teórico sobre o tema.

3. DESENVOLVIMENTO

O presente artigo teve como objetivo geral analisar a influência do exercício físico no nível de autoestima dos idosos, destacando a importância da prática de exercícios físicos e seus benefícios mentais e físicos percebidos pelos idosos e sua interferência na autoestima dos mesmos.

A literatura científica considera que a tendência ao envelhecimento populacional está acarretando mudanças profundas em todos os setores da sociedade. Devido a essas mudanças do século XX que produziu um impacto na estrutura etária da população e na distribuição quanto à morbimortalidade tem-se que exigido mudanças nas respostas de cada sociedade em relação aos problemas de saúde. A redução da fecundidade e o aumento da expectativa de vida resultam no envelhecimento da população e aumento das taxas de doenças crôni-

co-degenerativas¹⁵.

Sendo assim, essas mudanças ocorridas podem afetar de forma direta a autoestima dos indivíduos idosos, que é considerada como um importante aspecto na vida, constituindo um sentimento de juízo, de apreciação, de valorização, de bem-estar e de satisfação que o indivíduo tem de si mesmo e expressa pelas atitudes que toma em relação a si mesmo e expressa pelas atitudes que toma em relação a si mesmo¹⁶. A autoestima pode ser definida como sendo a visão que o indivíduo tem sobre si próprio, a afeição e a consideração que tem pelo seu eu, os sentimentos de competência e valorização pessoal perante os desafios de sua vida¹⁷. Encontra-se relacionada com alguns aspectos do cotidiano do idoso, como o convívio social e familiar, a morbidade, problemas de saúde física ou mental,^{18,19} tornando-se um aspecto central da saúde e do bem-estar psicológico²⁰.

Alves *et al.* (2004)²¹ considera que a prática de exercícios físicos ajuda a combater o sedentarismo, trazendo inúmeros benefícios e uma melhor qualidade de vida dos idosos, contribuindo de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso.

Percebe-se ainda que o meio em que vive o idoso é de grande relevância para sua saúde, tanto física como emocional, idosos que têm uma família presente e estruturada revelam uma saúde estável e a autoestima conservada, já aqueles que não convivem em um ambiente saudável, em todos os aspectos, desenvolvem doenças das mais diversas além de ter a autoestima abalada²².

É importante estimularmos a autoestima dos idosos, independentemente se ele está passando por um processo de envelhecimento saudável ou patológico e independente de todos os seus problemas, ele consegue sentir-se bonito, sentir que a sua presença causa algum tipo de reação àqueles que o cercam e isto faz-o sentir-se feliz. Um idoso com uma boa autoestima consegue passar melhor pelos declínios do processo de envelhecimento, encontrando em cada etapa do seu ciclo vital mais potencialidades que limitações. Um idoso saudável pode cuidar da sua aparência física, dedicar tempo para fazer coisas que gosta, aprender coisas novas e para tirar partido de uma virtude atingida com o passar dos anos: a sabedoria²³.

Franchi e Montenegro²⁴ consideram que o aumento da expectativa de vida do brasileiro se dá por inúmeros fatores, entretanto, um deles é a atividade física, seja ela por meio de academias, corridas, danças, entre outras. Entretanto, mudanças sociais tornam-se cada vez mais necessárias. Para que os idosos possam ter sua vida prolongada são necessárias mudanças na sociedade, criando medidas que influenciem-os a serem ativos, manterem sua independência e capacidade física, buscando assim uma melhor qualidade de vida para essa população. A prática regular de atividades físicas produz benefícios cientificamente comprovados para a saúde^{25,26,27}. Ela reduz o risco de doenças crônicas, tais como diabetes,

hipertensão, obesidade, doenças cardíacas, alguns tipos de câncer, além de depressão²⁸. Bastam 30 minutos de atividades físicas, acumulados ou não, em pelo menos 5 dias da semana para fortalecimento do organismo, melhorando de forma expressiva não só a saúde física como também a emocional, acarretando benefícios consideráveis²⁹.

Dentre os distúrbios que podem estar relacionados ao envelhecimento, a depressão é uma das condições mais frequente, podendo elevar a probabilidade de incapacidade funcional^{30,31}. A literatura tem evidenciado, ainda, que algumas variáveis podem contribuir para o aparecimento dos sintomas depressivos, entre estes, a autoestima vulnerável³². Nesse sentido, a autoestima, compreendida como o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria, é um constructo sociopsicológico de grande importância para a saúde do idoso¹⁶. Alguns autores sugerem que a autoestima tende a diminuir com o envelhecimento, fato que pode estar relacionado às perdas fisiológicas, de status social ou de ente queridos^{33,34,35}. A prática de exercícios físicos é apontada como uma ação eficaz para manutenção da autoestima positiva de idosos³⁵, bem como na redução de sintomas depressivos e melhora do desempenho cognitivo^{12,36}, sendo inclusive indicado como uma das possibilidades de tratamento para depressão em idosos³⁷.

A autoestima se constrói ao longo da vida, a partir dos primeiros anos em que uma criança recebe motivação dos pais e se sente confiante. Envolve gostar de si mesmo, reconhecer suas habilidades, qualidades, mas também seus defeitos e limitações. Quando se aceitam como são, as pessoas se sentem mais seguras e lidam melhor com os defeitos e qualidades dos que a cercam. Pessoas que apresentam baixa autoestima, normalmente, são mais frágeis às mudanças da vida, sempre estão tentando agradar e temem críticas. Conforme os anos passam, a autoestima permanece naqueles que a tinham, já que eles se aceitam e sabem que as mudanças, físicas e mentais, são inerentes. Por outro lado, há muitos que não conseguem lidar com as rugas, queda e embranquecimento dos cabelos, viuvez e demais acontecimentos inerentes à idade³⁸.

Para lidar de forma mais leve e eficaz com a autoestima, observa-se que idosos que participavam de programas de atividades, revelam o quanto passaram a sentir-se mais capazes e motivados com a prática^{27,39}. O programa de exercícios mais adequado para o idoso é aquele que seja ao mesmo tempo prazeroso para ele e benéfico para sua saúde⁴⁰.

Observa-se ainda, que a limitação começa somente por conceitos errôneos, primeiramente do próprio idoso e muitas vezes da família que normalmente conforma-se com o comodismo de seus pais ou avós, deixando os sinais da idade passarem de maneira mais difícil, ignorando a possibilidade de uma qualidade de vida melhor e

mais prazerosa. Programas de exercícios físicos destinados ao público idoso são cada vez mais comuns, devido a essa crescente demanda do envelhecimento da população⁴¹. A prática de exercícios físicos em idosos consiste em uma estratégia para diminuir os gastos com a saúde pública, pois indivíduos fisicamente ativos tem melhores condições de saúde e melhor qualidade de vida⁴².

Nos últimos anos, o poder público brasileiro tem investido em ações que propõem a prática de exercícios físicos pela sociedade. Um exemplo disto em 1996 foi a criação do Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte, pelos Ministérios da Saúde, da Educação e do Desporto, no qual tem como intuito incentivar os indivíduos a praticarem exercícios físicos em busca de uma vida mais saudável³⁹.

Com o envelhecimento, é comum que os indivíduos passem a perder o poder físico, psíquico e cognitivo. Com isso, é necessária a prática de exercícios físicos em idosos para a manutenção do tônus muscular e boa circulação sanguínea, gerando assim bom desenvolvimento da práxis fina e global¹⁰. O exercício físico beneficia também a capacidade funcional do idoso, ou seja, a capacidade de realizar atividades do dia a dia, melhorando a aptidão física, ajudando o idoso a realizar as atividades com mais energia e vigor, diminuindo desta forma os riscos de se contrair uma doença²⁴.

Atividades domésticas praticadas por idosos devem ser realizadas de forma segura e dentro da capacidade e agilidade individual, a fim de evitar fraturas que podem ser agravadas com o tempo. Já a atividade cerebral do idoso deve ser estimulada com leituras e atividades que possam prender a sua atenção, bem como criar situações que estimule o relato de experiências passadas, como histórias da família, por exemplo, de maneira a estimulá-lo de forma que traga prazer⁴³.

A família e os amigos são peças fundamentais para estimulá-los tanto as atividades físicas como as intelectuais, agindo no sentido de permitir, na medida do possível, a manutenção da autonomia, da independência e a sua dignidade⁴³. O lazer, a distração, a conversa, o bem-estar e as atividades em grupo são importantes atividades, independentemente da idade, e no caso do idoso, ajuda a elevar a sua autoestima e se sentir integrado à sociedade. Neste sentido, para que o idoso possa ter uma vida plena, saudável e feliz além de movimentar-se das mais diversas formas possíveis, é pertinente seguir uma alimentação saudável, equilibrada e balanceada, praticar uma atividade física regular sempre com orientação profissional, acompanhamento médico, manter o contato com amigos, parentes e afins, procurar ter momentos de lazer constantes, ocupando-se com atividades que lhe tragam prazer, alegria e satisfação^{43,44}, possibilitando assim uma melhoria na saúde e no equilíbrio mental⁴⁵.

Dentre os exercícios físicos descritos na literatura in-

dicadas para idosos, podemos citar a hidroginástica, natação^{46,47,48}, caminhada⁴⁹, dança, ciclismo, corrida, pilates, musculação, alongamento e exercícios de equilíbrio e coordenação⁵⁰.

A hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física, é considerada a forma de exercício ideal para as pessoas idosas, principalmente aquelas com obesidade, osteoporose e artrose, além de ser eficaz para fortalecer a musculatura e reduzir a perda de massa óssea. A água reduz os efeitos da gravidade sobre as estruturas ósseas e articulares, diminuindo os desgastes e o impacto^{46,48}.

A natação é uma atividade física que interfere na frequência cardíaca e no consumo de oxigênio. Entre os benefícios, os mais observados são o aumento da disposição no dia-a-dia, a possibilidade de executar atividades da vida diária que antes não conseguiam, aumento da mobilidade, melhora na musculatura do abdômen e do assoalho pélvico, o que diminui os casos de incontinência urinária, em especial nas mulheres. Podem existir restrições para pessoas com certas patologias, como pressão alta^{47,48}.

A dança, por ser uma atividade aeróbia, muitas vezes é uma recomendação médica com intuito de amenizar sintomas de algumas patologias como: hipertensão, obesidade, osteoporose, depressão e exercícios para memória. A dança, principalmente a de salão, é uma atividade que estimula a sociabilidade, promovendo o bem-estar emocional⁵¹.

A prática de atividades como caminhada, ciclismo e corrida contribui para o metabolismo e queima de calorias, aumento da sensação de bem-estar, diminui a sonolência, controla o apetite e protege o organismo contra doenças cardiovasculares. Por serem exercícios aeróbicos, a utilização de oxigênio na geração de energia para os músculos, fortalecem os músculos que trabalham na respiração e também a musculatura envolvida no exercício realizado. Deve-se respeitar a frequência cardíaca máxima, que ao longo dos anos tende a diminuir substancialmente, além de ser recomendado realizar aquecimento e reforço muscular⁵².

Os exercícios de musculação, na modalidade de circuito, aumentam a autonomia funcional da pessoa idosa e permite retomar algumas atividades que já tinham sido abandonadas. Em muitos casos, complementa ou substitui a ação de medicamentos, fortalece os músculos e diminui a pressão sobre as articulações, ajudando na prevenção da hipertensão, diabetes, obesidade, além de melhorar a autoestima por reinserir o indivíduo em novas atividades⁵³.

Deste modo, para Cheik *et al.*⁵⁴ os exercícios físicos podem minimizar o declínio das funções orgânicas que geralmente ocorrem no processo de envelhecimento, trazendo melhorias na capacidade respiratória, função

cardíaca, tempo de reação, memória recente, força dos músculos, na cognição e também nas interações sociais. De Alcântara *et al* (2015)⁵⁵ considera que a prática de exercícios físicos pela terceira idade possibilita o aumento da vitalidade, diminuição da dor, melhora na funcionalidade, progresso nas condições de saúde, além de melhores níveis de qualidade de vida e saúde.

4. CONCLUSÃO

Cuidar da saúde sempre foi uma grande preocupação humana, pois com o passar dos anos percebe-se que não só o corpo, mas também a mente passa a não responder de forma tão satisfatória quanto antes. No envelhecimento, além do indivíduo ficar carente fisicamente, encontra-se mais dependente de outros para as diversas atividades cotidianas, o que nem sempre pode esperar um retorno adequado às suas necessidades. Com isso, o ser humano por instinto de sobrevivência, tem buscado meios para superar as insuficiências que vão se apresentando.

Por fim, concluímos a partir dos estudos apresentados, que a prática de exercícios físicos parece ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos, propiciando uma melhor qualidade de vida. Além de exercícios físicos, a alimentação, os cuidados emocionais e a socialização são fatores de grande importância para o prolongamento de uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

- [1] Camarano AA. Envelhecimento populacional brasileiro: uma contribuição demográfica. In: Freitas EV, Py L, Cançado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM, organizadores. Tratado de geriatria e gerontologia. 2a Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan; 2006; 88-105.
- [2] Inagaki RK, Yamaguchi MH, Kassada D, Matsuda LM, Marcon SS. A vivência de uma idosa cuidadora de um idoso doente crônico. *Ciência, Cuidado e Saúde* 2013; 7.
- [3] Brasil. Ministério do Planejamento Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censos demográficos. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>
- [4] Fernandes WR, Siqueira VHF. Educação em saúde da pessoa idosa em discursos e práticas: atividade física como sinônimo de saúde. *Interface (Botucatu)*. 2010; 14(33): 371-385. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832010000200011>.
- [5] Del Duca GF, Silva MCD, Hallal PC. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos. *Rev Saúde Pública* 2009; 43(5):796-805. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102009005000057>.
- [6] Brêtas ACP. Cuidadores de idosos e o Sistema Único de Saúde. *Rev Bras Enferm* 2003; 56(3):298-301. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672003000300016>.
- [7] Hughes J, Smith TW, Kosterlitz HW, Fothergill LA, Morgan BA, Morris HR. Identification of two related pentapeptides from the brain with potent opiate agonist activity. *Nature* 1975; 258(5536):577-80.
- [8] Speroff L, Glass RH, Kase NG. Neuroendocrinology. In: Speroff L, Glass RH, Kase NG, ed. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Baltimore: Williams & Wilkins, 1989; 51-89.
- [9] Rocha R. Musculação para a terceira idade. Centro universitário de formiga-unifor. Curso de licenciatura em educação física, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/239>
- [10] Silva LFA. Importância do exercício físico na vida do idoso. Escola Superior de Educação João de Deus. Licenciatura em Gerontologia Social, 2012. Disponível em: <http://comum.rcaap.pt/handle/123456789/2656>
- [11] Silva MJ, Duarte MJRS. O autocuidado do idoso: intervenção de enfermagem e melhor qualidade de vida. *Rev Enferm UERJ*. 2001; 9(3):248-53.
- [12] Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 2005; 11(3):203-7.
- [13] Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte* 2005; 11(3):181-6. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922005000300006>.
- [14] Freitas CMSM, Santiago MDS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano* 2007; 9(1):92-100.
- [15] Santos MLD, Borges GF. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. *Fisioter*. 2010; 23(2):289-99. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-51502010000200012>.
- [16] Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
- [17] Chaim J, Izzo H, Sera CTN. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. *O Mundo da Saúde, São Paulo* 2009; 33(2):175-81.
- [18] Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DD. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* 2006; 8(2):67-72.
- [19] Luz MMC, Amatuzzi MM. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estud. psicol. (Campinas)* 2008; 25(2):303-7.
- [20] Sonstroem RJ. The Physical Self-System: a mediator of exercise and self-esteem. In: Fox KR, editor. *The physical self - from motivation to well-being*. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 1999; 73-26.
- [21] Alves RV, Mota J, Costa MDC, Alves JGB. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Rev bras med esporte* 2004; 10(1):31-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922004000100003>.
- [22] Santos AFA. Qualidade de vida e solidão na terceira idade. Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (Monografia de licenciatura). Porto, 2008.
- [23] Alves JED. Transição demográfica, transição da estrutura etária e envelhecimento. *Revista Portal de Divulgação* 2014; IV(40).
- [24] Franchi KMB, Montenegro RM. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde* 2005; 18(3):152-6.
- [25] Roberto JT. Atividade física: melhor qualidade de vida na terceira idade. Monografia (Licenciatura em Educação Física) Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Barra do Bugres-MT, 2014. Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/10366>

- [26] Oliveira FA, Pirajá WC, Silva AP, Primo CPF. Benefícios da Prática de Atividade Física Sistematizada no Lazer de Idosos: Algumas Considerações. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer 2015; 18(2):262-304.
- [27] Silva N, Brasil C, Furtado H, Costa J, Farinatti P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto 2014; 13(2):75-85. DOI: 10.12957/rhupe.2014.10129
- [28] Vargas LDS, Lara MVSD, Mello-Carpes PB. Influência da diabetes ea prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 2014; 17(4):867-78. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13178>.
- [29] Siviero C, Cortes Neto L, Domingues TMS. Recreação como proposta de melhora na autoestima na Terceira Idade centro social urbano Lins – SP. 2012. 43 f. Monografia – Curso de Educação Física, Centro Universitário Católica Salesiano Auxilium, Lins-SP. 2012.
- [30] Montagnier D, Dartigues JF, Rouillon F, Pérès K, Falissard B, Onen F. Ageing and trajectories of depressive symptoms in community-dwelling men and women. International journal of geriatric psychiatry 2014; 29(7):720-9. DOI: 10.1002/gps.4054.
- [31] Djernes JK. Prevalence and predictors of depression in populations of elderly: a review. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2006; 113(5):372-87. DOI: 10.1111/j.1600-0447.2006.00770.x
- [32] Hayes AM, Harris MS, Carver CS. Predictors of self-esteem variability. Cognitive therapy and research 2004; 28(3):369-85. DOI:10.1023/B:COTR.0000031807.64718.b9.
- [33] Krawczynski M, Olszewski H. Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. Psychology of sport and exercise 2000; 1(1):57-63. DOI: 10.1016/S1469-0292(00)00004-2
- [34] Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Rastreamento cognitivo e sintomas depressivos em idosos. J Bras Psiquiatr. 2007; 56(4):273-9.
- [35] Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. Motriz rev. educ. fis. 2009; 15(4):788-96.
- [36] Dias RG, Streit IA, Sandreschi PF, Benedetti TRB, Mazo GZ. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. J. bras. Psiquiatr 2014; 63(4):326-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000041>.
- [37] Escolar Chua RL, De Guzman AB. Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling Filipino elderly. Educational gerontology 2014; 40(2):77-90. DOI: 10.1080/03601277.2012.701157.
- [38] Scheibe RW, Rauber M. A formação da personalidade da criança na perspectiva dos pais. Nativa-Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso 2014; 1(2):1-22.
- [39] Ferreira MS, Najjar AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. Ciênc. saúde coletiva 2005; 10(supl):207-219. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232005000500022>
- [40] Saba F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano Editora, 2003.
- [41] Assis MD, Hartz ZM, Valla VV. Programas de promoção da saúde do idoso: uma revisão da literatura científica no período de 1990 a 2002. Ciência & Saúde Coletiva. 2004; 9(3):557-81.
- [42] Gobbi S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2012; 2(2):41-9.
- [43] Camargos MCS, Rodrigues RN. Idosos que vivem sozinhos: como eles enfrentam dificuldades de saúde. Trabalho apresentado ao 16º. Encontro Nacional de Estudos Populacionais. Caxambu, MG. 2014.
- [44] Porto DB, Guedes DP, Fernandes RA, Reichert FF. Percepção da qualidade de vida e atividade física em idosos brasileiros. Motricidade. 2012; 8(1):33-41.
- [45] Benedetti TB, Petroski EL, Gonçalves LT. Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2003; 5(2):69-74.
- [46] Santos I, Morouço P. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. E-Balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte 2015; 11(5):157-8.
- [47] Simões RR, Portes Júnior M, Moreira WW. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. R Bras Ci. e Mov. 2011; 19(4):40-50.
- [48] Aidar FJ, Idar FJ, Silva AJ, Reias VM, Carneiro AL, Leite TM. Idosos e adultos velhos: atividades físicas aquáticas e a autonomia funcional. Fitness & Performance Journal 2006; 5(5):271-6.
- [49] Salvador EP, Florindo AA, Reis RS, Costa EF. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. Rev Saude Publica 2009; 43(6):972-80.
- [50] Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto, TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2001; 7(1):2-13.
- [51] Pena N. Eficácia de um programa de dança para prevenir quedas entre idosos. Revista Baiana de Saúde Pública 2014; 32(2): 168.
- [52] D'Angelo FA, Leatte EP, Defani MA. O Exercício Físico como Coadjuvante no Tratamento do Diabetes. Saúde e Pesquisa 2015; 8(1):157-66.
- [53] Catelani MV, de Oliveira GL, de Oliveira TP, de Souza FTR, Valentim-Silva JR. Efeitos de um programa de exercícios resistidos na composição corporal e aspectos cardiovasculares em idosos hipertensos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício 2014; 8(48):10.
- [54] Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura MDL, Tufik S, Antunes HKM, Mello MD. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2003; 11(3):45-52.
- [55] de Alcântara ÁR, Cabral HMA, Freire ALL, de França Ferreira LG, Torres MV, da Rocha GM. Análise comparativa qualidade de vida entre idosas praticantes e não-praticantes de atividade física em teresina-piauí. Gestão e Saúde. 2015; 6(1):379.