

**AUTOESTIMA DE IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS DE UM PROGRAMA DE  
EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**

**SELF-ESTEEM OF PHYSICALLY ACTIVE ELDERLY OF A UNIVERSITY  
EXTENSION PROGRAM**

Arthur Gabriel Gomes Cesar<sup>1</sup>

Demerson Godinho Maciel<sup>2</sup>

Lorena Cruz Resende<sup>3</sup>

Alex Carneiro Brandão<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac); Membro do Grupo de Estudos sobre Atividade Física e Envelhecimento Humano (GEAFEH); Brasília-DF; Brasil; E-mail: tucaarthur.gomes@gmail.com

<sup>2</sup>Graduado e Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (UCB); Coordenador do Grupo de Estudos sobre Atividade Física e Envelhecimento Humano (GEAFEH); Docente do Curso de Graduação em Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac); Graduando em Filosofia da Universidade Católica de Brasília (UCB); Brasília-DF; Brasil; E-mail: demereson.macielel@uniplac.edu.br

<sup>3</sup>Graduada e Mestre em Educação Física pela Universidade de Brasília (UnB); Professora Convidada do Grupo de Estudos sobre Atividade Física e Envelhecimento Humano (GEAFEH); Docente do Curso de Graduação em Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac); Brasília-DF; Brasil; E-mail: lorena.resende@uniplac.edu.br

<sup>4</sup>Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e Doutorando em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); Professor Convidado do Grupo de Estudos sobre Atividade Física e Envelhecimento Humano (GEAFEH); Florianópolis-SC; Brasil E-mail: alexcarneiro.b@hotmail.com.

## **AUTOESTIMA DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS DE UM PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**

### **RESUMO**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e no Brasil esse processo ocorre de forma acelerada. O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de autoestima de idosos praticantes de dança de um determinado programa de extensão universitária. A amostra foi composta por 36 mulheres (80% da amostra) com  $66,1 \pm 7,38$  anos em média de idade e 9 homens (20% da amostra) com média de idade igual a  $73,11 \pm 4,99$  anos. A autoestima foi avaliada através da escala Janis-Field de inadequação de sentimentos, adaptada para a população idosa por Matsudo. Os resultados dos níveis de autoestima foram analisados em sua soma total ( $Q_{total}$ ) e consideradas, separadamente, as pontuações das questões com graus de positividade (QP) e graus de negatividade (QN), mas, não houve diferenças significativas entre as médias dos níveis de autoestima entre os grupos de homens e mulheres, assim como, também, não houve diferenças nessas pontuações nas estratificações por estado civil e tempo de participação no programa de extensão, contudo no  $Q_{total}$  averiguou-se diferenças entre os grupos de idade G1 e G2 (Bonferroni  $p=0,035$ ). Concluindo que novos estudos sejam realizados analisando a autoestima de idosos participantes de outras modalidades de atividades físicas, bem como comparados com idosos sedentários, para verificar se, de fato, o exercício físico regular é capaz de promover melhora nos níveis dessa valência psicológica bem como qual modalidade de exercício atua de maneira mais eficaz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento; Autoestima; Atividade Física; Dança; Extensão Universitária.

## **SELF-ESTEEM OF PHYSICALLY ACTIVE ELDERLY OF A UNIVERSITY EXTENSION PROGRAM**

### **ABSTRACT**

Population aging is a worldwide phenomenon and in Brazil this process occurs in an accelerated way. The present study had as objective to analyze the self - esteem levels of elderly people practicing dance in a certain university extension program. The sample

consisted of 36 women (80% of the sample) with  $66.1 \pm 7.38$  years in mean age and 9 men (20% of the sample) with mean age  $73.11 \pm 4.99$  years. Self-esteem was assessed using the Janis-Field scale of inadequacy of feelings, adapted for the elderly population by Matsudo. The results of the self-esteem levels were analyzed in their total sum ( $Q_{total}$ ) and the scores of the questions with degrees of positivity (QP) and degrees of negativity (QN) were considered separately, but there were no significant differences between the mean levels of self-esteem between the female and male groups, as well as, there were no differences in these scores in the stratifications by civil status and time of participation in the extension program, but there were differences in the  $Q_{total}$  between the G1 and G2 age groups (Bonferroni  $p = 0.035$ ). Concluding that need new studies are conducted analyzing the self-esteem of elderly participants of other physical activity modalities, as well as compared with sedentary elderly, to verify if, in fact, regular physical exercise is able to promote improvement in the levels of this psychological valence as well as which exercise modality works more effectively.

**KEYWORDS:** Aging; Self-Esteem; Exercise; Dance; Community-Institutional Relations.

## 1. INTRODUÇÃO

Mundialmente o processo de envelhecimento vem crescendo a cada dia mais, no entanto no Brasil esse fenômeno vem ocorrendo de forma acelerada (VERAS, 2009), estima-se que em 2020 haverá 22,2 idosos para cada 100 pessoas com idades entre 15 a 59 anos, podendo esse número, em 2050, elevar-se para 51,9 idosos (IBGE, 2016). Estudos buscam observar essas significativas mudanças no padrão demográfico, sobretudo, quanto à estrutura etária, possibilitando, assim, identificar novas questões e demandas, no intuito de melhor compreender suas singularidades (SILVA; CAMINHA; GOMES, 2013), bem como formular estratégias que possam colaborar para o aumento da expectativa e qualidade de vida dessa população (MAZINI FILHO et al., 2010).

O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações físicas, mentais e sociais, o que pode contribuir para uma maior dificuldade de inserção e pertencimento a uma sociedade cada vez mais exigente (MENEZES et al., 2013), fazendo com que os idosos neguem o próprio envelhecimento, por não conseguirem se encaixar nos modelos sociais vigentes, podendo, assim, desenvolver sentimentos autodepreciativos e ocasionar uma baixa autoestima (MENEZES et al., 2013; CHAIM; IZZO; SERA, 2009).

Essa autoestima pode ser definida como sendo o sentimento pelo qual a pessoa refere-se a si mesma (CHAIM; IZZO; SERA, 2009), podendo se apresentar como positiva ou negativamente, construída através das experiências momentâneas ou prolongadas, vivenciadas pelos indivíduos em contato com o meio (SILVA et al., 2011). A autoestima positiva pode ser caracterizada pela capacidade que a pessoa tem de acreditar em si mesma e enfrentar as situações cotidianas de forma desbravada, mas, consciente de suas limitações e potencialidades, superando seus medos e dificuldades sem perder sua valorização pessoal, enquanto que a autoestima negativa pode ser compreendida como a incapacidade de enfrentar os obstáculos e assumir desafios, com medo de não obter êxito, reprovando-se na maioria das vezes e evidenciando, frequentemente, o fracasso, assim, podendo estimular uma relação adversa consigo mesmo (BRANDEN, 1995; BRANDEN, 2000).

Diante disso, pode-se afirmar que autoestima é o olhar positivo e/ou negativo que a pessoa possui sobre si mesma, influenciado pelas múltiplas vivências no decorrer da vida cotidiana: econômicas, educacionais, estéticas, saúde, aspectos físicos, dentre outras (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011), mas, independentemente dessas influências, todas as pessoas possuem autoestima, alguns em maior e outros em menor grau, dependendo das vivências construídas, oferecidas e/ou buscadas na vida (OKUMA, 1998).

Em vista disso, faz-se necessário compreender como a população idosa percebe essas mudanças, de que forma elas interferem em sua percepção e como tudo isso influencia em suas vidas (CHAIM; IZZO; SERA, 2009), por serem inúmeros os fatores a ocasionar o comprometimento da autoestima nessa fase da vida, como a fragilidade em relação à saúde, a perda do espaço/papel social e da autonomia, assim como a flexibilidade no cumprimento das responsabilidades sociais, diminuição nas capacidades funcionais, perda da autonomia financeira, o distanciamento de amigos e familiares, falta de atividade física, dentre outras possibilidades (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011; PORTO et al., 2010; SCHMIDT; WOSIACK, 2007).

Contrapondo essa realidade, a autoestima pode e deve ser trabalhada, no intuito de desenvolver estratégias eficazes que colaborem para um envelhecimento saudável e ativo, por meio da valorização da pessoa idosa, da realização de atividades físicas, culturais, educacionais e de lazer, fortalecendo a imagem positiva sobre si, através do constante exercício da cidadania (PORTO et al., 2010), podendo ser a atividade e/ou o

exercício físico, uma das formas de alcançar e manter uma autoestima positiva (SILVA et al., 2011; EGITO, MATSUDO; MATSUDO, 2005).

Para se envelhecer bem é necessário equilibrar as potencialidades e limitações, enfrentando as desvantagens, superando as incapacidades e desenvolvendo estratégias que valorizem os ganhos advindos com a idade, evitando as perdas progressivas associadas a esse processo. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de autoestima de idosos praticantes de dança, de um programa de extensão universitária, bem como verificar diferenças entre médias e correlações de acordo com a idade, o sexo, o estado civil, o tempo de participação no programa e os níveis de autoestima verificados.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

A amostra deste estudo foi composta por 45 indivíduos acima de 52 anos (36 mulheres e 9 homens), praticantes de dança, em três sessões semanais, com duração de uma hora/aula cada, de um programa de extensão universitária, localizado na cidade de Brasília/DF. Os sujeitos convidados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido após orientações quanto ao objetivo da pesquisa e sobre os procedimentos e testes que seriam adotados.

A autoestima foi avaliada através da escala Janis-Field de inadequação de sentimentos, adaptada para a população adulta de maior idade por Matsudo (2000), formada por 20 questões, intercaladas entre o grau de positividade e negatividade em situações da vida cotidiana, havendo cinco opções de respostas para cada item proposto pelo questionário, em que os participantes deviam escolher apenas uma alternativa, que correspondessem a sua resposta, não havendo um limite de tempo entre uma questão e outra. As questões pares diziam respeito ao grau de positividade, recebendo notas de 5 a 1, de acordo com a ordem em que se apresentavam no questionário, enquanto as ímpares recebiam notas de 1 a 5, expressando o grau de negatividade. A análise dos resultados foi realizada mediante o somatório dos pontos das questões positivas e negativas, sendo que quanto maior fosse esta soma, maior seriam os níveis de autoestima dos participantes do estudo. O *score* máximo a ser atingido é igual a 100 pontos, mas, para essa pesquisa, além de ser observado o nível de autoestima geral, também se analisou e comparou o *score* máximo obtido por cada grau: situações positivas e negativas, além do total composto pelo somatório das duas.

O questionário foi aplicado na secretaria do programa, um ambiente calmo e tranquilo, em momentos distintos das aulas de dança, através de uma entrevista individual, conduzida pelos autores e autoras da pesquisa, em que se buscou passar aos pesquisados e pesquisadas, da melhor forma possível, o entendimento dos questionamentos descritos no instrumento de coleta de dados, tentando ser o mais imparcial possível, não influenciando nas possíveis respostas, pronunciando de forma imparcial cada pergunta e anotando a resposta dada pelos pesquisados e pelas pesquisadas, podendo, os pesquisadores e pesquisadoras repetir ou explicar alguma palavra não compreendida, dessa forma, os idosos e as idosas puderam participar da coleta de dados de uma forma apropriada, clara e precisa.

Os dados obtidos pela amostra foram descritos por meio de média, desvio padrão e frequência. Os resultados dos níveis de autoestima foram analisados em sua soma total (Qtotal) e consideradas, separadamente, as pontuações das questões com graus de positividade (QP) e graus de negatividade (QN). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para a comparação das médias entre os níveis de autoestima e os grupos estratificados por Sexo (Masculino e Feminino), Idade (G1 = menor de 60 anos; G2 = entre 60 e 70 anos; G3 = entre 71 e 80 anos; G4 = acima de 80 anos), Estado Civil (G1 = solteiro; G2 = Casado, G3 = Divorciado; G4 = Viúvo) e Tempo de Participação no Programa (G1 = menor de 2 anos; G2 = de 2 a 3 anos; G3 = de 3 a 4 anos; G4 = acima de 4 anos), utilizou-se do teste ANOVA *One-Way*, com análise *Post-Hoc* com o teste DE Bonferroni. Serviu-se do *software* SPSS 20.0 *for Windows* e estipulou-se  $p \leq 0,05$  para nível de significância.

### 3. RESULTADOS

Foram analisados dados de 36 mulheres (80% da amostra) com  $66,1 \pm 7,38$  anos em média de idade e 9 homens (20% da amostra) com média de idade igual a  $73,11 \pm 4,99$  anos. As frequências amostrais de acordo com as estratificações estão descritas na Tabela 1. Os dados apresentaram normalidade segundo o teste de Shapiro-Wilk. As médias de Qtotal, QP e QN obtidas na escala Janis-Field estratificadas por Sexo, Idade e Tempo de Participação no Programa, estão descritas nas tabelas 2, 3 e 4, respectivamente.

Tabela 1: Frequências em número e porcentagem das amostras de acordo com as estratificações.

Grupo	Idade		Estado Civil		Tempo de Participação	
	F.	%	F.	%	F.	%
-	7	15,6	5	11,1	6	13,3
G1	22	48,9	17	37,8	6	13,3
G2	14	31,1	11	24,4	5	11,1
G3	2	4,4	12	26,7	28	62,2

Fonte: Elaborada pelos autores e autora através dos dados obtidos pelo estudo.

Tabela 2: Médias e Desvios Padrão de Autoestima estratificadas por Sexo.

Grupo	Qtotal	QP	QN
-	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
Homens	72,67 ± 8,9	39,56 ± 4,39	33,11 ± 7,13
Mulheres	77,11 ± 8,42	39,11 ± 5,26	38 ± 5,05

Fonte: Elaborada pelos autores e autora através dos dados obtidos pelo estudo.

Tabela 3: Médias e Desvios Padrão de Autoestima estratificadas por Idade.

Grupo	Qtotal	QP	QN
-	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
G1	80,29 ± 9,71	41,14 ± 4,14	39,14 ± 8,51
G2	69,86 ± 7,03	38,05 ± 4,34	31,82 ± 5,5
G3	75,64 ± 9,53	40 ± 4,22	35,64 ± 7,2
G4	76 ± 2,83	45,5 ± 4,95	30,5 ± 7,78

Fonte: Elaborada pelos autores e autora através dos dados obtidos pelo estudo.

Tabela 4: Médias e Desvios Padrão de Autoestima estratificadas por Tempo de Participação.

Grupo	Qtotal	QP	QN
-	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
G1	72,17 ± 11,64	40,17 ± 3,76	32 ± 10,36
G2	74,83 ± 8,61	38,83 ± 5,64	36 ± 5,33
G3	68,4 ± 6,27	39,4 ± 1,34	29 ± 5,75
G4	74,5 ± 8,81	39,46 ± 4,92	35,04 ± 6,51

Fonte: Elaborada pelos autores e autora através dos dados obtidos pelo estudo.

Nas pontuações da escala Janis-Field ( $Q_{total}$ , QP e QN) ao ser comparada por sexo não houve diferenças significativas entre as médias dos níveis de autoestima dos homens e mulheres avaliados, assim como não apresentou diferenças nessas mesmas pontuações nas estratificações realizadas por Estado Civil e Tempo de Participação no Programa de extensão. Porém, como pode ser observado na tabela 5, houve diferenças no  $Q_{total}$  entre os grupos de Idade G1 e G2 (Bonferroni  $p=0,035$ ), não havendo diferenças entre as demais variáveis. O estudo também apresentou correlações significativas entre as pontuações da escala Janis-Field e as estratificações nos grupos Idade, Estado Civil e Tempo de Participação no Programa.

Tabela 5: Comparação entre médias do  $Q_{total}$  estratificadas por Idade.

Grupo	G1	G2	G3	G4
G1	-			
G2	10,422*	-		
G3	4,643	-5,779	-	
G4	4,286	-6,136	-0,357	-

\*Diferença significativa encontrada entre os grupos G1 e G2 na pontuação de  $Q_{total}$  após aplicação do teste *Post-Hoc* (Bonferroni  $p=0,035$ ).

Fonte: Elaborada pelos autores e autora através dos dados obtidos pelo estudo.

#### 4. DISCUSSÃO

Com a expectativa de vida aumentada, torna-se cada vez mais emergente se observar as necessidades da população que está envelhecendo, visando promover uma melhor qualidade de vida e prolongar ainda mais a sua existência (EGITO, MATSUDO; MATSUDO, 2005).

Diante disso o estudo efetivado por Leal e Haas (2006) ao analisar o significado da dança na velhice, afirmam que a atividade física é fundamental na melhoria da qualidade de vida do idoso e que, por meio da dança, podem resgatar lembranças, sensações e sentimentos que os acompanham desde sua infância, além de proporcionar prazer, felicidade, satisfação, diversão, bem-estar físico, social e psicológico.

Do mesmo modo Kunz et al. (2014), ao realizarem seus estudos com a participação de 24 idosas, com a média de idade de  $66,8 \pm 5,5$  anos, integrantes de um programa de atividade física, de uma instituição universitária, puderam observar bons

índices de autoestima e maior satisfação com a vida, alegando uma maior interação social, o que por sua vez em a corroborar com a ideia deste estudo, em que acredita-se ser possível viabilizar o desenvolvimento das potencialidades e capacidades, físicas, cognitivas, afetivas e sociais da pessoa idosa, através de programas de atividade física, especificamente direcionados a essa população, em que, apesar de a amostra em questão não ter apresentado diferenças entre as estratificações, todos os participantes demonstraram ter bons índices de autoestima, apenas por já fazerem parte do Programa.

Acrescentando evidências acerca dos benefícios de um programa de atividade física na melhora da autoestima de idosos, Egito, Matsudo e Matsudo (2005) em estudo realizado com 120 mulheres com idade entre 50 e 79 anos, praticantes de ginástica e/ou hidroginástica, no Centro de Terceira Idade de uma instituição universitária, aplicando o mesmo protocolo utilizado neste estudo para avaliar a autoestima, dentre outros, puderam verificar bons índices nessa variável psicológica, mesmo também não encontrando diferenças significativas entre as estratificações de sua amostra, talvez por não haver um grupo controle que comparasse fisicamente ativos e sedentários, tal como neste estudo, mas evidenciando que os praticantes de atividade física encontram-se com elevados índices de autoestima positiva, de acordo com a escala Janis-Field de inadequação de sentimentos.

Definitivamente podemos aqui elencar o estudo realizado por Tavares et al. (2016), que confirma a necessidade de se observar as demais variáveis que possam estar relacionadas aos níveis de autoestima da pessoa idosa, pois encontraram correlação da autoestima com as relações humanas, o trabalho, a saúde e o envelhecimento saudável e ativo. Além de, também, demonstrarem dificuldades em encontrar na literatura trabalhos que colaborassem para com as discussões de seus dados.

## **5. CONCLUSÃO**

O indivíduo, ao iniciar a dança, traz consigo uma gama de sentimentos, advindos de situações do cotidiano e de circunstâncias da vida, aspectos estes que corroboram para um aumento na autoestima, além de diversos outros fatores biopsicossociais. Aos poucos, o indivíduo, sem perceber, altera seu pensamento e sua energia e começa a se direcionar de modo novo, promovendo emoções positivas e também uma melhoria na sua disposição física.

A partir dos resultados apresentados, pode-se perceber que os idosos fisicamente ativos, praticantes de dança desse determinado programa de extensão universitária,

apresentam bons níveis de autoestima, segundo o protocolo aplicado e que esses níveis não diferem ao estratificar a amostra por grupos de idade, estado civil e tempo de participação no programa.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados analisando a autoestima de idosos participantes de outras modalidades de atividades físicas, controlando outras variáveis, além do sexo biológico, mas orientação sexual, identidade de gênero, associados a percepções de imagem corporal, por serem fatores determinantes na autoestima desses idosos, ai então compara-los com idosos sedentários, para verificar se, de fato, o exercício físico regular é eficaz na melhora dos níveis dessa valência psicológica bem como qual modalidade de exercício atua de maneira mais abrangente, além de, também, poder-se aplicar e comparar diferentes protocolos, no intuito de se verificar qual possui maior aceitabilidade, aplicabilidade e reprodutibilidade quanto à pessoa idosa.

## 6. REFERÊNCIAS

BRANDEN, Nathaniel; GOUVEIA, Ricardo. *Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo*. São Paulo: Saraiva, 1995.

\_\_\_\_\_. **Auto-estima: e os seus seis pilares**. São Paulo: Saraiva, 2000.

CATIB, Norma Ornelas Montebugnoli et al. **Estados emocionais de idosos nas danças circulares**. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, p. 41-52, 2008.

Disponível em:

<<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1266>>

Acesso em: 6 mai. 2019.

CHAIM, Janice; IZZO, Helena; SERA, Celisa Tiemi Nakagawa. **Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos**. *O mundo da saúde*, v. 33, n. 2, p. 175-181, 2009. Disponível em: <[http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo\\_saude/67/175a181.pdf](http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/67/175a181.pdf)> Acesso em: 6 mai. 2019.

EGITO, Mariana; MATSUDO, Sandra; MATSUDO, Victor. **Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade**

**cronológica.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 13, n. 3, p. 59-66, 2008. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/646/657>> Acesso em: 6 mai. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população.** Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98579.pdf>> Acesso em: 6 mai. 2019.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. **O significado da dança na terceira idade.** *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 3, n. 1, 2006. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/download/56/49/>> Acesso em: 6 mai. 2019.

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do Idoso: Física e Emocional.** Londrina: Midiograf, 2000.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. **Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável.** *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 7, n. 1, 2010. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/448/926>> Acesso em: 6 mai. 2019.

MENEZES, Tarciana Nobre de et al. **Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 3451-3460, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03451.pdf>> Acesso em: 6 mai. 2019.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. **Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.** *Revista Brasileira de Atividade*

*Física & Saúde*, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2011. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/551/549/>> Acesso em: 6 mai. 2019.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Papyrus Editora, 1998.

PORTO, Ivalina et al. **Correlação entre níveis de autoestima, performance cognitiva e de memória em idosos: uma visão ecológica**. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/ambeduc/article/viewFile/993/923>> Acesso em: 6 mai. 2019.

SCHMIDT, Valéria Regina Henke; WOSIACK, Raquel Maria Rossi. **Resgatando a auto-estima do idoso mediante a expressão gráfico-plástica e modelagem de máscaras**. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 4, n. 2, 2007. Disponível em: <<http://www.seer.upf.br/index.php/rbceh/article/download/141/113/>> Acesso em: 6 mai. 2019.

DA SILVA, Giulyanne Maria Lima; DE OLIVEIRA CAMINHA, Iraquitan; GOMES, Isabelle Sena. **O corpo e o tempo: a percepção dos idosos de um grupo de convivência**. *Pensar a Prática*, v. 16, n. 4, 2013. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/21069/15685>>. Acesso em: 6 mai. 2019.

DA SILVA, Luzia Wilma Santana et al. **Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa-perspectivas de um Programa de Treinamento Físico**. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 14, p. 145-166, 2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/6497/4710>> Acesso em: 6 mai. 2019.

VERAS, Renato. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações**. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>> Acesso em: 6 mai. 2019.

