



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ESTERFANIA SILVA LUCENA

**GINÁSTICA FUNCIONAL: IMPACTOS NA AUTOIMAGEM E
AUTOESTIMA DE IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À
MATURIDADE – UAMA**

CAMPINA GRANDE - PB

2014

ESTERFANIA SILVA LUCENA

**GINÁSTICA FUNCIONAL: IMPACTOS NA AUTOIMAGEM E
AUTOESTIMA DE IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À
MATURIDADE – UAMA**

Trabalho de conclusão de curso, sobre forma de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof.Dr.Manoel Freire de Oliveira Neto

CAMPINA GRANDE - PB

2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

L935g Lucena, Esterfania Silva.
Ginástica funcional [manuscrito] : impacto na autoimagem e autoestima dos idosos da Universidade Aberta à Maturidade - UAMA / Esterfania Silva Lucena. - 2014.
17 p. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.
"Orientação: Prof. Dr. Manoel Feire de Oliveira Neto, Departamento de Educação Física".

1. Bem-estar. 2. Saúde do idoso. 3. Envelhecimento. 4. Ginástica. I. Título.

21. ed. CDD 305.26

ESTERFANIA SILVA LUCENA

GINÁSTICA FUNCIONAL: IMPACTOS NA AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA DE
IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE – UAMA

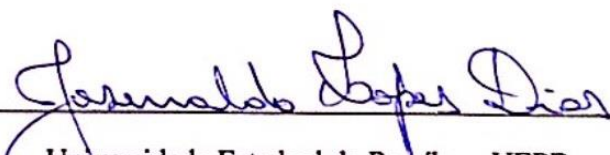
Trabalho de conclusão de curso apresentando à Universidade Estadual da Paraíba, e, cumprimento dos requisitos necessários para obtenção do grau de licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: 02/12/2014

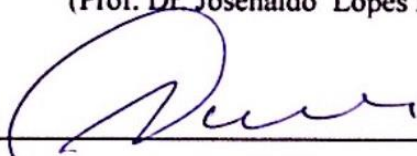
COMISSÃO EXAMINADORA



Universidade Estadual da Paraíba – UEPB
(Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto)



Universidade Estadual da Paraíba – UEPB
(Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias)



Universidade Estadual da Paraíba – UEPB
(Prof. Msc. Adjailson Fernandes Coutinho)

GINÁSTICA FUNCIONAL: IMPACTOS NA AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA DE IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE – UAMA

LUCENA, Silva Esterfania¹.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar e analisar a autoestima e autoimagem dos idosos praticantes da ginástica funcional. Foram entrevistados 30 idosos da Universidade Aberta à Maturidade - UAMA, com mais de 60 anos, sendo subdivididos em dois grupos, o grupo dos praticantes e o grupo dos não praticantes da ginástica funcional. O protocolo utilizado foi o de Autoestima e Autoimagem (Steglich, 1978) e a Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física (McAULEY e COURNEYA, 1994). Com base na análise dos dados verificou-se que os idosos praticantes da ginástica funcional obtiveram autoestima e autoimagem elevada em relação aos não praticantes. Assim, podemos concluir que atividade física é um fator importante para o bem estar do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento, autoestima e autoimagem.

¹ Graduanda em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.
Contato: Esther_personal@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a expectativa de vida vem aumentando nos países desenvolvidos como também nos países em desenvolvimento, isso ocorre devido as melhores condições de vida e ao avanço da ciência que contribui para o controle das doenças responsáveis pelo aumento da mortalidade. Desse modo a população com mais de 60 anos vem crescendo de maneira considerável.

No processo de envelhecimento, os indivíduos sofrem alterações nos aspectos funcionais, motores, psicológicos e sociais perdendo assim sua capacidade de autonomia. Os autores Davis (1997), Fox (1997) e Hasse (2000) afirmam que com o processo de envelhecimento há uma diminuição da autoimagem e da autoestima em decorrência da diminuição da autonomia e do aumento da dependência. Pois a autoimagem representa a imagem corporal que o indivíduo tem em sua mente. Assim se tem uma autoimagem positiva, ou seja, se há uma satisfação com o corpo, a autoestima será positiva também. Desse modo podemos ver a importância do papel da imagem corporal em relação ao “eu”.

A atividade física regular ajuda na autoimagem e autoestima de forma significativa, pois proporciona bem estar, melhora na saúde mental, implicando na satisfação com a vida. Farinatti (2008) aponta que o exercício físico regular reduz o estresse e a ansiedade, melhora o estado de humor, e auxilia no tratamento a depressão, trazendo alteração direta na autoestima dos idosos. A prática de atividade física pode trazer benefícios para autoimagem e autoestima do idoso. Assim podendo ter um envelhecimento ativo de forma que possua autonomia e independência.

O presente estudo teve como objetivo analisar a autoestima e autoimagem de idosos praticantes da ginástica funcional através de uma escala de avaliação de experiências subjetivas e verificar a percepção da autoestima e autoimagem entre os idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional da Universidade Aberta a Maturidade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Pelo fato do crescimento mais elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários. Este fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, mas, mais recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada. A população de idosos em 1950 era cerca de 204 milhões de pessoas, em 1998 este contingente alcançava 579 milhões de pessoas; um crescimento de quase 8 milhões de

idosos por ano. As projeções estatísticas revelam que no ano de 2050, a população idosa será de 1,9 bilhões de pessoas a nível mundial.

Segundo Gonçalves, 2025 15% da população brasileira (34 milhões) estará acima de 60 anos, sendo que nesse período haverá um aumento médio de 6,5% de idosos ao ano e, ao mesmo tempo, uma redução nos números absolutos de jovens entre 0 e 14 anos . Ou seja, haverá um declínio nas taxas de mortalidade e também nas taxas de fecundidade.

Sobre o fenômeno envelhecimento, Okuma (1998) o define como um processo biológico, capaz de modificar as funções corpóreas, ao passo que é de caráter determinante nas mudanças estruturais do corpo, porém, por não ser o ciclo do envelhecimento exclusividade de ninguém, esse processo assume consequências que ultrapassam o simples ciclo biológico, atingindo o indivíduo no que tange os aspectos psicológicos e sociais. Segundo PAPALÉO NETTO (1996). A velhice envolve um processo fisiológico, onde o ritmo e o declínio de determinadas funções orgânicas variam de um órgão a outro, como também entre idosos da mesma.

Segundo NOVAES (2000), a complexificação do mundo contemporâneo leva à necessidade de preparar as pessoas de mais idade a adotarem comportamentos compatíveis com as demandas e exigências sociais. Normalmente as características atribuídas pela sociedade aos idosos se relacionam à perda gradativa da força física, a baixa da autoestima, falta de confiança, sentimento de impotência, conformismo diante das perdas, sentimento de abandono e solidão.

2.2 Autoestima e Autoimagem

Mosquera (1974, apud MAZO; LOPES e BENEDETTI, 2004) afirma que a autoestima decorre da atitude positivas ou negativas do idoso perante a si mesmo, ou seja, autoestima alta e baixa. A autoestima e a autoimagem estão interligadas e uma depende da outra. O autor ainda diz que está sempre mudando conforme o indivíduo adquire experiências em sua vida. Branden (1995, apud CHAIM, et al., 1998) afirma que a presença da autoestima positiva faz com que o indivíduo sintá-se confiante, competente e merecedor, e é indispensável para uma vida satisfatória.

Segundo SCHILDER(1998), não é só a questão patológica que tem pertinência à imagem corporal, mas também todos os eventos da vida. A postura corporal está diretamente relacionada à imagem corporal e, segundo o autor, está em constante transformação.

Davis (1997), Fox (1997) e Hasse (2000), citados por Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003), afirmam que no envelhecimento existe a diminuição da autoimagem e autoestima, pois o ser humano é dependente do seu corpo, de suas habilidades e de uma harmonia em si. Como ao envelhecer o corpo humano não consegue mais desempenhar as funções perfeitamente, a autoestima e a autoimagem são alteradas de forma negativa..

OKUMA (1998) diz ainda que a atividade física, além de contribuir para aumentar a capacidade funcional, poderá superar limites nas inúmeras expectativas que a vida impõe ao sujeito, nas experiências relacionadas à estética da expressão corporal, na criação de gestos e movimentos, na conquista de melhor autoestima e no reconhecimento do próprio corpo e de sua imagem corporal.

FARIA JÚNIOR (1999), em seus estudos desenvolvidos, nos diz que a atividade física para pessoas envelhecidas deve estar voltada à melhoria de seu desempenho, em atividades de vida diária, à sua autonomia e independência, pois a perda da independência e da autonomia é um dos fatores que mais determinam a institucionalização, os quadros depressivos e a reduzida autoestima.

A possibilidade de uma pessoa vir a ter uma vida fisicamente ativa na velhice, ser capaz de tomar suas próprias decisões, de realizar suas atividades de vida diária, são fatores que exercem efeitos positivos sobre o que ela sente, sobre sua autoavaliação e sobre a sua própria imagem Balestra (2002).

3. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na sede da Universidade Aberta À Maturidade-UAMA que funciona no prédio da reitoria da Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Trata-se de uma pesquisa experimental, quantitativa e de caráter transversal na qual foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, protocolo nº: 37758114.9.0000.5187

Como critérios de inclusão os participantes deveriam estar devidamente matriculados na Universidade Aberta à Maturidade e ter participado do projeto de extensão que trabalhava com a ginástica funcional. Foram incluídos também os idosos da Universidade Aberta à Maturidade que não participaram do projeto, pois dessa forma comparamos os efeitos da atividade física nos idosos da UAMA. Foram excluídos os idosos que não estiveram de acordo com o critério de inclusão.

Para realização desse estudo a amostra teve como total 30 idosos entrevistados, dividido em 15 idosos praticantes da ginástica funcional, que era realizada dentro da instituição, e 15 idosos não praticantes. Para melhor percepção dessa autoestima e autoimagem foram aplicados os questionários. Autoestima e Autoimagem (Steglich, 1978), e Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física. (McAULEY e COURNEYA, 1994).

A coleta dos dados foi realizada na instituição, de forma que não atrapalhasse as atividades dos idosos, por meio de um convite foi explicado o objetivo e a importância da participação deles, também foi esclarecido que haveria sigilo na identificação. Logo após o esclarecimento os idosos assinaram o termo de consentimento e assim se deu início à coleta. Os praticantes da ginástica funcional responderam os dois questionários e os não praticantes responderam apenas um. Para melhor realização da coleta dos dados os questionários foram respondidos de forma individual em uma sala tranquila e silenciosa. A coleta foi realizada em duas semanas no mesmo horário e pelo mesmo avaliador.

Para avaliar a autoestima e autoimagem foi utilizado o questionário desenvolvido por Steglich que foi validado para idosos. O questionário apresenta questões relativas à autoestima (3, 5, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 60, 64, 66, 67, 68, 76, 77, 78) e a autoimagem (1, 2, 4, 6, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 32, 36, 37, 38, 51, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75). As perguntas tem a pontuação de 1 a 5 e outras de ordem inversa, e tem como opções de resposta: sim; quase sempre; várias vezes; algumas vezes; não.

Análise dos dados para o questionário de autoestima e autoimagem seguiu o protocolo proposto por Steglich. Para avaliar as categorias como, alta e baixa foi realizado de acordo com a classificação da tabela a seguir.

Tabela 1 – Ponto de corte do questionário de autoestima e autoimagem

Categoria	Ponto de Corte
Autoestima	Baixa = 41 a 163 pontos Alta= 164 a 205 pontos
Autoimagem	Baixa= 37 a 147 pontos Alta= 148 a 185 pontos

Para analisar a escala de avaliação de experiências subjetivas na atividade física foi realizada a soma dos valores atribuídos em cada item que poderia abranger de 4 a 28 pontos. Em termos de afeto positivo, quanto mais alto o escore, mais favorável o estado do idoso. Já para o afeto negativo e fadiga, quanto mais baixos os escores, mais favorável.

Os dados coletados foram tabulados em planilha do programa Excel® e realizada análise estatística através da média e da porcentagem dos resultados adquiridos para detectar diferenças entre o grupo praticante e não praticante referente aos resultados dos questionários.

4. RESULTADOS E DISCUÇÕES

Em relação à Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física (McAULEY e COURNEYA, 1994), foram entrevistados 15 idosos praticantes da ginástica funcional. A Escala mostra a sensação que o idoso sentiu no momento da atividade, desse modo podemos verificar que ao mesmo tempo em que ele se sentiu bem, ou seja, positivo, ele também pode sentir fadiga ou até mesmo afeto negativo. Isso posto, podemos depreender que, apesar de não existir tantas referências teóricas que reforcem tais experiências, ela pode sim, ter validade, uma vez que foi baseada nas respostas dadas pelos idosos, sendo assim, o maior fator de veracidade para tal análise.

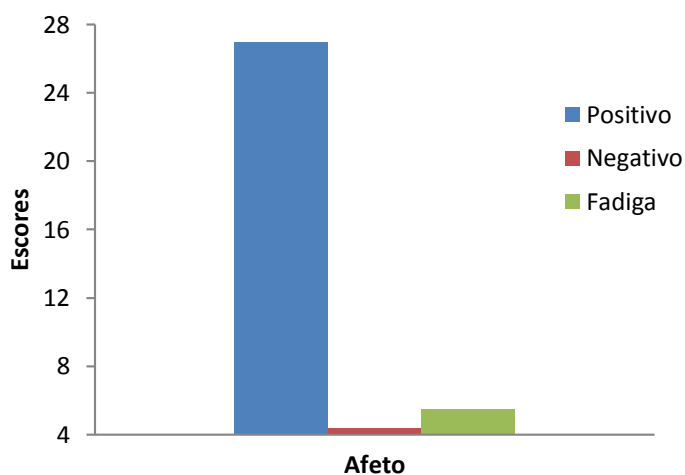


Figura 1. Afeto da prática de ginástica funcional em idosos na UAMA.

Desse modo pode-se notar que o afeto positivo teve destaque em relação ao afeto negativo e a fadiga. Ao analisar o gráfico1 podemos observa a média dos resultados, a média 27 equivale ao afeto positivo, a média 4 ao afeto negativo e a média 5 a fadiga.

Ao analisar as respostas da Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física, podemos observar que, apenas dois idosos

relataram fadiga, assim, percebemos também, que tais idosos apresentaram dificuldades ao executar os exercícios. Através dessa observação, é perceptível a necessidade de melhorar no que diz respeito ao nível dos exercícios para as próximas aulas de ginástica funcional. Entretanto, o afeto negativo teve apenas um relato que diz respeito ao desânimo do idoso, logo uma forma de ajudá-lo, pode vir a ser a revisão da dinâmica das aulas.

O afeto positivo em destaque mostra que todos os idosos tiveram sua autoimagem elevada e, dessa forma, nos confirma que a atividade física vem somar ao que diz respeito ao bem estar dos idosos. Balestra (2002) relaciona a atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, identificando-a como uma importante aliada para melhorar a compreensão por parte dos idosos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais.

O questionário de Autoestima e Autoimagem. (Steglich, 1978) foi realizado com dois grupos de idosos: o grupo dos praticantes e dos não praticantes da ginástica funcional, totalizando o número de 30 idosos entrevistados. Os dados serão discutidos mediante análise da porcentagem de autoestima dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional no grafico2 a seguir.

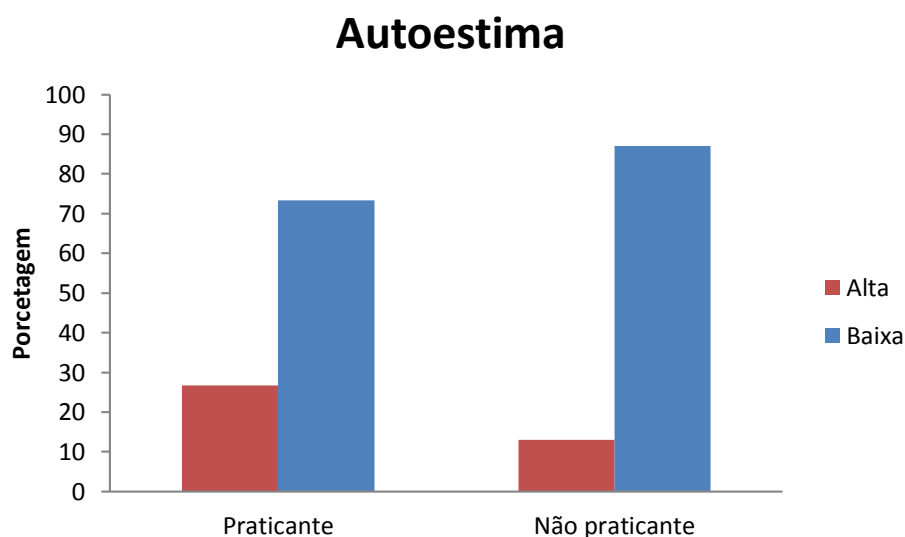


Figura 2. Autoestima dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional na UAMA.

Pode-se observar que 87% do grupo de idosos não praticantes da ginástica funcional apresentaram baixa autoestima enquanto o grupo de idosos praticantes da ginástica funcional apresentaram 73%, isso quer dizer que os idosos não praticantes da ginástica funcional têm uma baixa autoestima elevada em relação aos praticantes da ginástica funcional. Já em relação à alta autoestima os praticantes obtiveram 27% e os não praticantes 13%, ou seja, a prática de atividade física diminui a baixa autoestima fazendo com que ocorra um aumento na alta autoestima.

Ao analisar esses dados e comparar a outros estudos, observou-se que a prática de atividade física tem efeito positivo em relação à autoestima dos idosos. Segundo Negreiros (2003), pessoas que praticam atividade física, tende a ter um aumento da sua autoestima. Carvalho (1996) expõe que a participação em grupos de ginástica traz sentimentos positivos em relação ao próprio corpo, níveis mais altos de autoestima e “competições saudáveis” gerada dentro do grupo.

Atividade física, segundo Chogahara, Cousins & Wankel (1998), possui influências sociais nos idosos e traz benefícios em relação à família, amigos, bem estar, integração social e melhora na autoestima. Dessa forma, com a atividade física continua a tendência é que os praticantes tenham aumento na sua autoestima, fazendo com que ocorra uma diminuição na sua baixa autoestima, melhorando assim sua qualidade de vida.

Dando continuidade na análise do questionário de Autoestima e Autoimagem. (Steglich, 1978) pode-se observar no gráfico3 a seguir que houve diferença significativa na autoimagem dos praticantes da ginástica funcional.

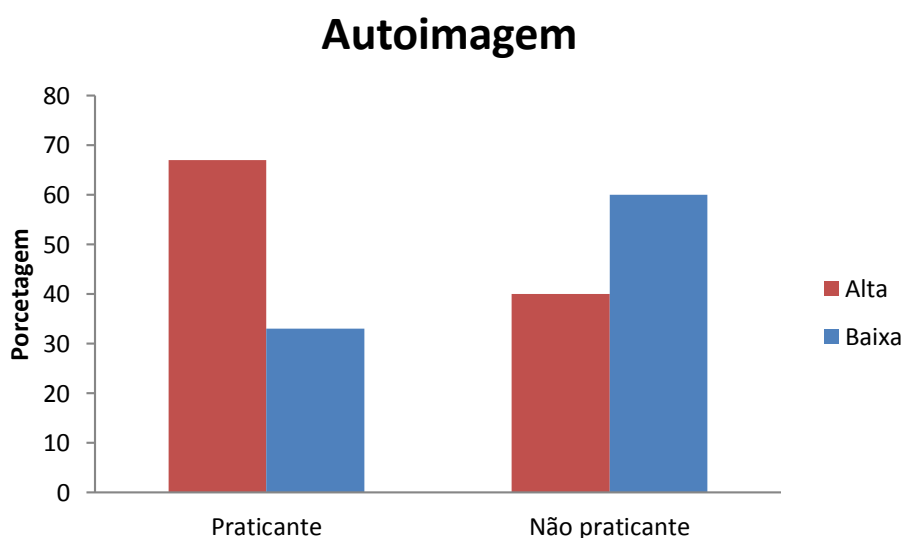


Figura 3. Autoimagem dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional na UAMA.

A autoimagem do grupo dos idosos praticantes da ginástica funcional obteve uma porcentagem de 67% da autoimagem alta, logo o grupo não praticante da ginástica funcional obteve sua porcentagem de 40% de sua autoimagem alta, dessa forma verificamos que os praticantes da ginástica funcional obtiveram sua autoimagem alta, confirmando assim o resultado da Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física (McAULEY e COURNEYA, 1994). Já 33% dos idosos praticantes obtiveram baixa autoimagem enquanto os não praticantes obtiveram 60%, assim podemos reafirmar que atividade física contribui significativamente para a melhora da autoimagem e autoestima dos idosos.

Mosquera (1976) destaca que a autoimagem está sempre em mudança, na medida em que o indivíduo modifica sua estrutura corporal ele acrescenta a seu quadro pessoal novas dimensões que alteram a percepção de si mesmo e do mundo a sua volta.

Portanto a prática de atividade física é uma forma de envelhecer ativo dessa forma há uma melhora considerável na saúde física, psicológica, nas relações sociais, proporcionando qualidade de vida, independência, diminuindo assim a incidência de doenças crônico-degenerativas. Ou seja, atividade física é uma forma de envelhecer saudável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou verificar o impacto da atividade física na autoestima e autoimagem dos idosos da Universidade Aberta à Maturidade – UAMA. Após análise dos dados coletados e comparados com outros estudos realizados com esse tema, podemos ver que a atividade física é um fator importante para o bem estar do idoso.

Ao verificar que os praticantes da ginástica funcional obtiveram uma autoimagem e autoestima alta em relação aos não praticantes, podemos afirmar que a atividade física tem um importante papel na saúde dos idosos.

Verificamos também que o afeto positivo após a ginástica funcional teve destaque em relação ao afeto negativo, assim, podemos reafirmar que a atividade física é uma prática que traz melhorias na saúde dos idosos e, conseqüentemente, melhora a autonomia, independência e a capacidade funcional, o que irá refletir em melhor autoimagem e autoestima, pois a partir do momento que a autoimagem está positiva, a autoestima está alta.

O profissional de educação física tem um papel importante para melhoria de qualidade de vida dos idosos, pois, através da atividade física, ele proporciona bem estar, autonomia, melhoria na saúde física, mental. Logo, dessa forma consegue reintegrá-los à sociedade.

Porém, para ocorrer todos os benefícios que a pratica da atividade física pode acarretar o profissional de educação física têm que planejar suas aulas de forma que motive os idosos a participarem de forma continua.

**FUNCTIONAL GYMNASTICS: IMPACTS ON THE ELDERLY SELF-IMAGE
AND SELF-ESTEEM FROM THE UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE
– UAMA**

LUCENA, Silva Esterfania¹.

ABSTRACT

This study aimed to investigate and analyze the self-esteem and self-image of the elderly practitioners of functional fitness. We interviewed 30 elderly from the Universidade Aberta à Maturidade - UAMA, with more than 60 years, divided into two groups, the group of practitioners and the group of non-practitioners of functional fitness. The protocol used was the Self-Esteem and Self Concept (Steglich, 1978) and the Subjective Experiences Assessment Scale in Physical Activity (McAuley and Courneya, 1994). Based on the analysis of the data found that in elderly people's functional fitness had high self-esteem and self-image in relation to non-practitioners. Thus, we can conclude that physical activity is an important factor for the welfare of the elderly.

KEYWORDS: aging, self-esteem and self-image.

¹ Undergraduate in Physical Education for the Universidade Estadual da Paraíba.

Email: Esther_personal@hotmail.com

6. REFERÊNCIAS

CARVALHO, J. A. M.; GARCIA, R. A. **O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico**. Caderno de Saúde Pública, vol.19 n.3 Rio de Janeiro: June, 2003.

CHOGAHARA, M.; COUSINS, S. O.; WANKEL, L. M. (1998). Social Influence on Physical Activity in Older Adults: A Review. **Journal of Aging and Physical Activity**.6(1) 1-17. Human Kinetics Publishers.

CUNHA, R. M. **Autoestima e autoimagem em idosos praticantes de musculação**. Criciúma, SC, 2012.

BALESTRA, C. MÁRCIA. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física**. Campinas, 2002.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, É. L.; GONÇALVES, L. T. **Exercício físico, Autoimagem e Autoestima em Idosos Asilados**. Florianópolis, SC, 2003.

CANCELA, D. M. G. **O Processo de Envelhecimento**. Portugal, 2007. (trabalho de conclusão de curso). Universidade Lusíada do Porto.

COSTA, E.R. **As relações sócio-familiares dos idosos institucionalizados no abrigo.Sagrada Família-ASF**.Faculdade de Enfermagem/UFGO, monografia de especialização, 2002.

DAVIS, C. Body Image, Exercise, and Eating Behaviors. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 143-174) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 06, 1997.

FARIA JÚNIOR. **Atividades físicas para terceira idade** Brasília/DF: SESI/INDESP, 1999.

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício**. Barueri, SP: Editora Manole, 2008.

FREITAS, C. M. S. M; SANTIAGO, M. S; VIANA, A. T; LEÃO, A. C; FREYRE, C. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. Recife, PE, 2006.

FOX, K. R. The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In Kenneth R. Fox (Editor).**The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 111 - 139) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 11, 1997.
FUGULIN, B. F.; ROSCHE, S.; ROSSI L. **Prática de Atividade Física e Autoimagem de Idosas**. São Paulo, SP, 2009.

GONÇALVES AK. **Novo ritmo da terceira idade**. Pesquisa Fapesp 2001; 67: p. 68

HASSE, M. O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In: Faculdade de Motricidade Humana. **Envelhecer Melhor com a Atividade Física**. (pp. 161 – 174). FMH. Lisboa, 2000.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.

MATSUDO, S. M. ; KEIHAN, V. R. M.; NETO, T. L. B. **Impacto do Envelhecimento nas Variáveis Antropométricas, Neuromotoras e Metabólicas da Aptidão Física**. Brasília, DF, 2000.

MAZO, G. Z. ; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. **Programa de Hidroginástica para idosos: motivação. Autoestima e autoimagem**. Florianópolis, SC, 2006.

MEURER, S. T; BENEDETTI, T. R; MAZO, G. Z. **Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercício físico**. Florianópolis, SC, 2010.

MORAES, E. P. **Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada desenvolvido no centro de convivência do idoso- “Nina Maria Cruz”- No Gama- DF**. 2009. 118 f. (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília. 2009.

MOSQUERA, J. J. M. **Autoimagem e autoestima: sentido para a vida humana**. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

MOSQUERA, J. **Autoimagem e autoestima: sentido para a vida humana**. Estudos Leopoldenses, 37, 49 – 54, 1976.

PEREIRA, C. A; FILHO, L. A. D. **Efeitos de um programa de exercícios proprioceptivos no equilíbrio postural de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas**. Santos, SP.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. São Paulo: Phorte, 2004.

RAMOS, L. R. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em certo urbano: Projeto Epidoso**, São Paulo. São Paulo, SP, 2002.

REBELATTO, J.R; CALVO, J.I; OREJUELA, J.R; PORTILLO, J.C. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas.** Rev. bras. fisioter. Vol. 10, No. 1, 127-132, (2006).

REBELATTO JR ET AL. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas.** Rev. bras. fisioter. Vol. 10, No. 1 (2006), 127-132.

ROUQUAYROL, M. Z; FILHO, N. A. **Epidemiologia e Saúde.** 6a ed. Rio de Janeiro: Ed. Medsi; 2003.

SIMÕES, R.M.R. **Corporeidade e terceira idade = A marginalização do corpo idoso/Piracicaba,**(Dissertação de Mestrado) Universidade Metodista de Piracicaba, 1992.

SOUZA, M. A. **O cuidar da autoimagem e autoestima em mulheres idosas, visando a promoção da qualidade de vida com enfoque cultural.** 2002. 215 f. (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2002.

VERAS, RENATO. **Envelhecimento Populacional Contemporâneo: Demandas, Desafios e Inovações.** Rio de Janeiro, RJ, 2009.

VIANA, H. B. **A influência da atividade física sobre a avaliação subjetiva da qualidade de vida de pessoas idosas.** 2003. Dissertação (Mestrado) - Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas 2003.