

Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada

Reasons for the permanence of the elderly practicing gymnastics oriented

BITENCOURT LE, SIMÕES RR. Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada. R. bras. Ci. e Mov 2019;27(4):179-188.

Lais Esméria Bitencourt¹
Regina Rovigati Simões¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro

RESUMO: O objetivo do presente estudo foi investigar os motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada, do qual entrevistamos 97 idosos cadastrados em cinco grupos da GO. Utilizamos um instrumento proposto por Freitas (2001), dividido em seis blocos com perguntas sobre exercício, saúde, bem-estar, psicossociais, profissionais do local da prática e valores estéticos, tendo como opções de respostas as seguintes opções: sem importância, pouco importante, importante e importantíssimo. A coleta de dados foi tabulada em planilhas de dupla digitação do Excel e posteriormente analisada por meio do software IBM SPSS *Statistics* 20. Os resultados mostraram que quando questionados sobre o que os motivavam a permanecer no grupo, dentro dos seis blocos os itens que tiveram as maiores respostas como importantíssimos foram: no bloco 1 sentir prazer na prática (74,2%); no bloco 2 não ficar doente (88,7%), bloco 3 tomar menos remédio (81,4%); , no bloco 4 construir amizades (80,4%); no bloco 5 receber incentivos do professor (79,4%) e por fim o bloco 6 manter-se em forma (71,1 %), e apenas um idoso relatou ser pouco importante. Diante dos dados obtidos concluímos que é importante proporcionar atividades prazerosas, profiláticas e de socialização para os idosos, além de salientar a competência que o profissional que atua com este público deve ter. É essencial respeitar o corpo idoso que busca na prática da ginástica não só a questão estética, mas saúde, novas amizades com vistas a ter melhor qualidade de vida e conseqüentemente se manter ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ginástica; Exercício físico.

ABSTRACT: The objective of the present study was to investigate the periods of stay of elderly people practicing oriented gymnastics, interviewed 97 elderly enrolled into five groups of GO through an instrument proposed by Freitas (2001), divided into six blocks with questions about exercise, health, wellness, psychosocial, professionals from local practice and aesthetic values, and as the following response options: unimportant, minor, major and important. Data collection was tabulated in Excel sheets and the analysis through IBM SPSS *Statistics* software 20. The results showed that when asked about what motivated to stay in the group, within six blocks of the items that had the highest responses as very important were: in Block 1 pleasure in practice (74.2 %); in block 2 did not get sick (88.7 %), block 3 take less medicine (81.4 %); At block build friendships 4 (80.4 %); in block 5 receive teacher incentives (79.4 %) and finally the block 6 stay in shape (71.1 %), and only one patient reported to be unimportant. In our data we conclude that it is important to provide pleasurable activities, prophylactic and socialization for seniors, as well as point out the competence that the professionals who work with this population should have. It is essential to respect the old body that seeks the practice of gymnastics not only the aesthetics, but health, new friendships in order to have better quality of life and therefore remain active.

Key Words: Aging; Fitness; Physical exercise.

Introdução

A população idosa mundial e brasileira está em crescimento. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística¹ (IBGE) no ano de 2010, 10,7% da população brasileira eram compostos por idosos, estima-se que até o ano de 2060 aumente 33,7 %. Na cidade de Uberaba-MG local onde ocorreu nossa pesquisa ainda no ano de 2010 a população idosa correspondia a 12,6%, o que equivale a 37.365 mil idosos².

Cientistas e geriatras preferem separar a idade cronológica da idade biológica. Para estes pesquisadores, tanto a mulher ou o homem se encontram na terceira idade por características físicas, orgânicas e biológicas³. A terceira idade chega, para a maioria das pessoas, seguida de frustrações pessoais, perdas de familiares e amigos, saúde fragilizada⁴.

O isolamento sociofamiliar provocado pela aposentadoria faz com que eles se sintam de certa forma descartados pela sociedade, a viuvez ou geralmente a ausência dos seus filhos que já não residem mais em casa, proporciona a perda de seu núcleo familiar, gerando sensação de solidão, provocando distúrbios psíquicos, como a depressão, que vem sendo considerado por especialistas o verdadeiro “mal do século” para os idosos⁵.

Uma das formas de amenizar estes acometimentos e proporcionar benefícios ao processo de envelhecimento é a prática do exercício físico, apontado com uma estratégia a ser utilizada para promover melhora na qualidade de vida destas pessoas. Visando atender a estes pressupostos, foi criada na cidade de Uberaba-MG, um programa destinado a esta população denominado Ginástica Orientada (GO). Esta proposta pode ser praticada em vários espaços como praças públicas, quadras tendo o objetivo de contribuir para o envelhecimento saudável.

Existe um público que permanece fiel desde o início do projeto, porém há idosos que desistem da mesma. Considerando a importância da frequência nas propostas de exercícios físicos e a necessidade de permanecer ativo, sendo que o foco deste trabalho é identificar os motivos desta permanência. Para o desenvolvimento do estudo, inicialmente apresentamos as características do ser idosos, para posteriormente identificar as características dos exercícios físicos, especificamente da ginástica para esta população.

Na coleta de dados optamos por questionar os idosos sobre os motivos que os levam a permanecer na atividade abarcando os aspectos de saúde, de bem-estar, os psicossociais, sobre os profissionais do local da prática e os valores estéticos.

Materiais e métodos

O presente estudo se fundamenta numa abordagem qualitativa, de corte transversal e de cunho descritivo, e foi realizado em cinco grupos de Ginástica Orientada (GO) existentes na cidade de Uberaba, interior do estado de Minas Gerais, a saber: 1. Fabricio na Praça do Quartel, 2. Cartafina 3. ABCZ na Associação Brasileira dos Criados de Zebu (ABCZ), 4. Lions da Santa Maria, 5. Praça Zé do Tiro no Bairro Parque das Américas.

A escolha por estes locais se justifica, pois quando da criação do projeto de GO, duas destas (ABCZ e Fabricio), foram os primeiros a estruturar - se para o atendimento de práticas de exercícios para os idosos, e conseqüentemente devido ao sucesso do projeto outros grupos vieram a surgir como: (Cartafina, Lions Santa Maria e Praça Zé do Tiro), o que provavelmente revela maior fidedignidade dos alunos. A investigação foi realizada com idosos de ambos os sexos praticantes da Ginástica Orientada de Uberaba-MG, nos bairros anteriormente apresentados.

De acordo com as professoras responsáveis pelos grupos da GO, nestes espaços estão matriculados 156 idosos, sendo 56 na ABCZ, 29 no Fabricio (praça do quartel), Cartafina 21, Praça Zé do Tiro 26 e Lions Santa Maria 24 e para participar foram estabelecidos os seguintes critérios: 1. Ter idade > há 60 anos; 2. Ter frequência regular no grupo de pelo menos seis meses; 3. Concordar em participar da investigação assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e 4. Estar presente no dia da coleta.

Do total de 156 idosos com probabilidade de participar da investigação, 97 atenderam os critérios estabelecidos

e constituíram o público da pesquisa. Já os 59 inscritos no projeto não participaram por não atender os critérios como: idade e tempo de prática, pelo fato de que o mesmo não atender apenas idosos, mas também adultos.

Para a coleta de dados adaptamos um instrumento proposto por Freitas⁶ e pelo Laboratório de Estudos em Práticas Esportivas e Lazer (LAPEL) da ESEF/UPE, o qual prevê perguntas fechadas com as opções: sem importância, pouco importante, importante e importantíssimo.

Para melhor compreensão por parte dos idosos participantes desta pesquisa, utilizamos cartões do qual foram impressas imagens de expressões faciais de “*emotions*”.

Para o indivíduo que julgasse que a pergunta fosse pouco importante o mesmo apontaria a primeira figura, já o que o mesmo achasse pouco importante apontaria a segunda figura, se fosse importante à terceira figura e por fim se julgasse importantíssimo o mesmo mostraria a quarta figura.

O atual estudo atendeu às determinações de éticas referentes à pesquisa, envolvendo seres humanos aprovados pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Triângulo Mineiro sob o número 2565. Os dados obtidos foram tabulados em planilhas por meio de dupla digitação no Microsoft Excel 2007, posteriormente realizamos a análise de frequência e confecção dos gráficos de percentual de resposta através do software IBM SPSS *Statistics 20*.

Resultados

Foram analisados 97 idosos dos grupos de GO, os quais possuem entre 60 e 84 anos de idade, como apresentado na Tabela 1 com a frequência de incidência e o percentual. A idade mínima relatada foi de 60 anos com incidência de 12 indivíduos correspondendo a 12,4% da amostra total e o indivíduo mais idoso relatando 84 anos de idade correspondendo a 1% da amostra.

Tabela 1. Idades, frequências e percentual dos idosos participantes da Ginástica Orientada, Uberaba/MG, 2015.

Idade	Frequência	Percentual
60 – 64	34	35,1
65 – 69	20	20,7
70 – 74	25	25,8
75 – 79	15	15,4
80 – 84	03	3,1
TOTAL	97	100

Fonte: Do Autor, 2016.

Em relação ao tempo de prática de exercícios físicos, observamos que o tempo mínimo encontrado foi de seis meses, relatado por dois participantes (2,1%) e o máximo de 120 meses, presente na resposta de outros dois idosos (2,1%). (Tabela 2).

Tabela 2. Tempo de prática em meses, frequência e percentual dos idosos participantes da Ginástica Orientada, Uberaba/MG, 2015.

Tempo de prática	Frequência	Percentual
06 – 36	36	37,1
37 – 72	40	41,2
73 – 108	14	15,4
109 – 144	04	4,2
145 – 180	03	3,1
TOTAL	97	100

Fonte: Do Autor, 2016.

Quando questionados sobre os motivos de permanência na GO encontramos diferentes respostas, as quais foram agrupadas, de acordo com o instrumento de pesquisa em cinco blocos, a saber: Exercício, Saúde, Bem-Estar, Psicossociais, Profissionais do local da prática e Valores estéticos.

Em relação ao **Bloco 1 - Exercícios** houve a predominância de importantíssimo na questão sentir prazer na prática, de respondido por 72 idosos (74,2%), enquanto que, para 25 participantes, é importante (25,8%) (Figura 1), sendo que os itens sem importância e pouco importante não obtiveram respostas.

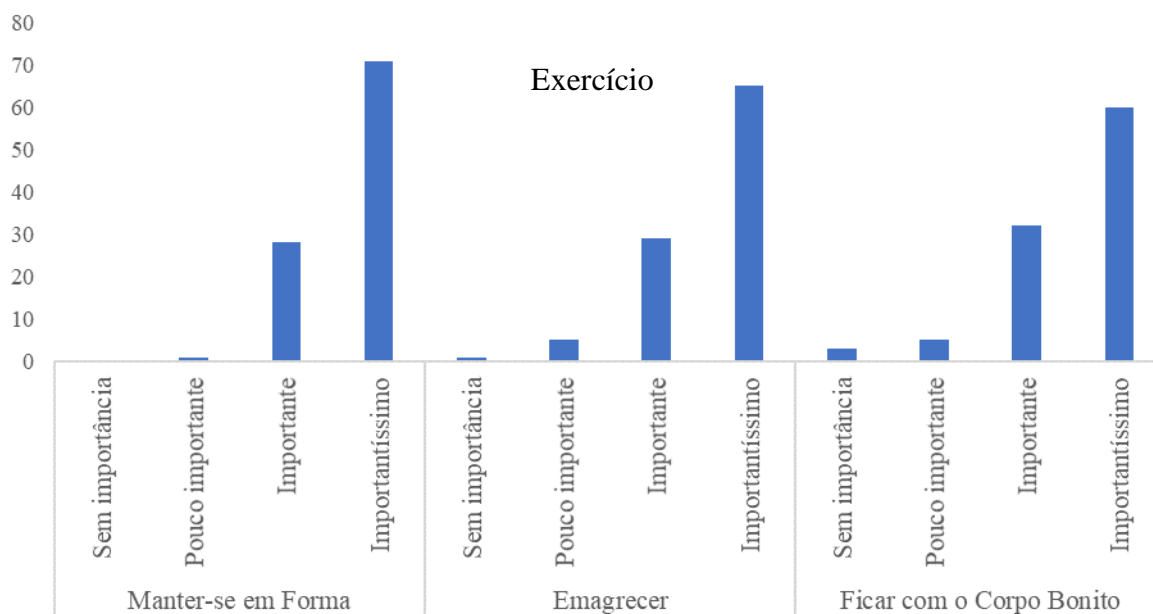


Figura 1. Percepções dos idosos em relação ao bloco exercício.
Fonte: Do Autor, 2016.

O **Bloco 2 – Saúde** não ficar doente e viver mais foram os itens de maior escolha dos participantes. Não ficar doente foi visto como importante para 11 idosos (11,3%) e como importantíssimo para 86 indivíduos (88,7%) (Figura 2). Já viver mais, foi visto como pouco importante para um idoso (1%), importante para 11 idosos (11,3%) e importantíssimo para 85 avaliados (87,6%) (Figura 2).

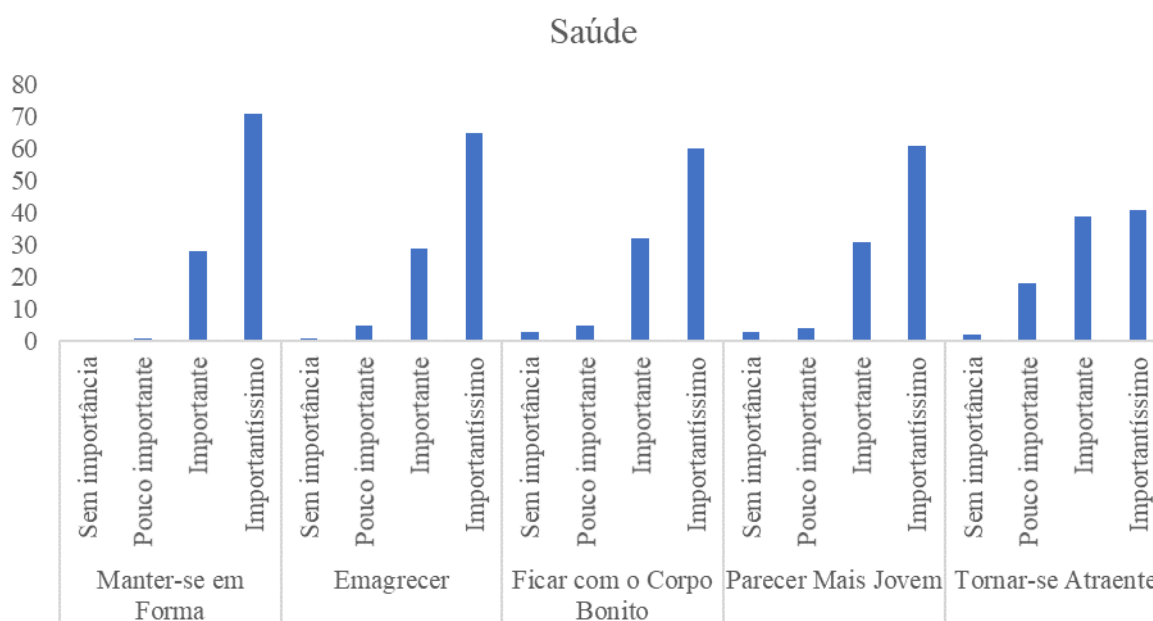


Figura 2. Percepções dos idosos em relação ao bloco saúde.
Fonte: Do Autor, 2016.

O **Bloco 3 - Bem-Estar**, contou com 7 motivos para a possível permanência dos idosos no grupo. Tomar menos remédios foi considerado sem importância por um indivíduo (1%), pouco importante para um indivíduo (1%), importante para 16 idosos (16,5%) e importantíssimo para 79 idosos (81,4%) (Figura 3).

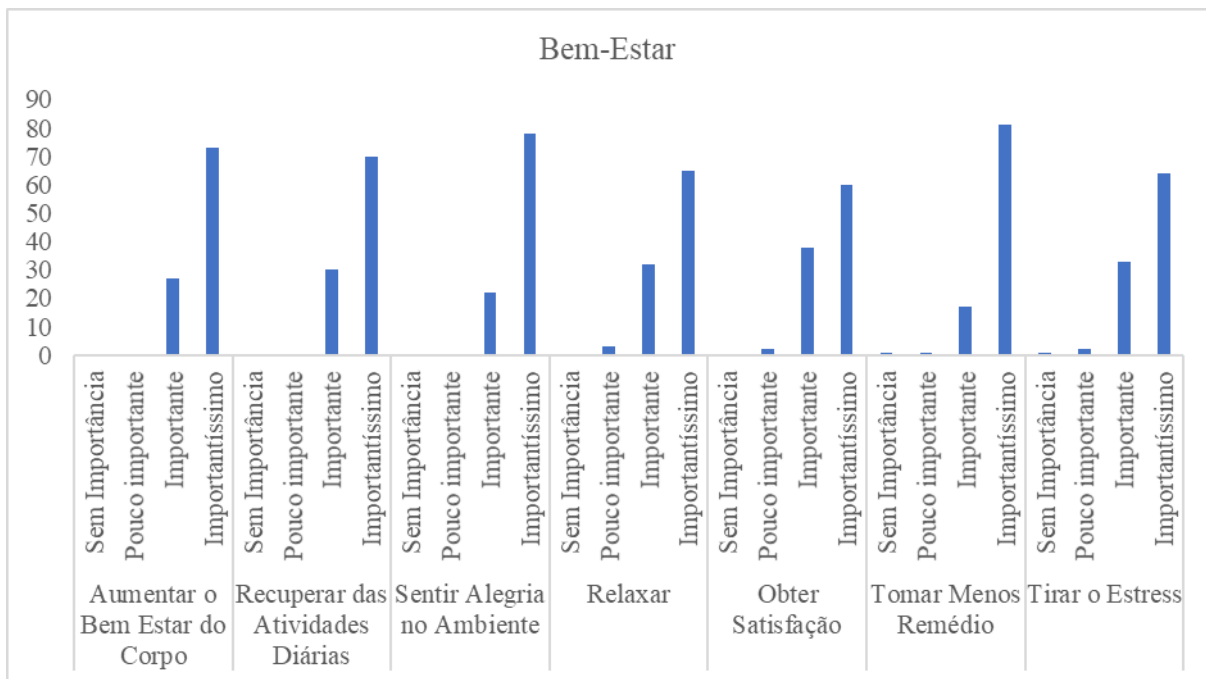


Figura 3. Percepções dos idosos em relação ao bloco bem-estar.
Fonte: Do Autor, 2016.

O **Bloco 4 – Psicossociais** divididos em seis motivos. Para 19 avaliados (19,6%) e 78 avaliados (80,4%) construir amizades é visto como importante e importantíssimo o referido motivo (Figura 4).

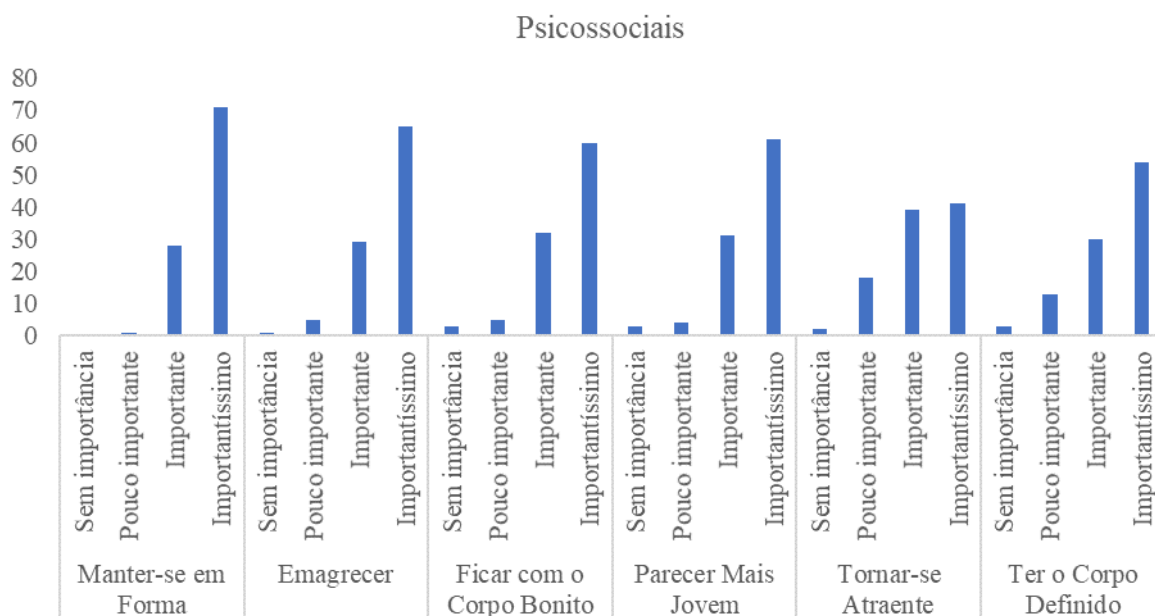


Figura 4. Percepções dos idosos em relação ao bloco psicossocial.
Fonte: Do Autor, 2016.

O **Bloco 5** - relacionado aos motivos **Profissionais do Local da Prática** abrange três motivos. Receber atenção do professor foi considerado pouco importante para apenas um indivíduo (1%). Já para 23 idosos (23,7%) tal motivo era considerado importante e importantíssimo para 73 idosos (75,3%) (Figura 5).

Em relação a receber incentivos do professor da GO, 20 idosos (20,6%) consideram ser importante e 77 idosos (79,4%) consideram o mesmo motivo importantíssimo (Figura 5).



Figura 5. Percepções dos idosos em relação ao bloco 'profissionais do local da prática'.
Fonte: Do Autor, 2016.

Por fim o **Bloco 6 - Valores Estéticos** contou com seis motivos de permanência. Manter-se em forma, considerado pouco importante para um indivíduo (1%), importante para 27 idosos (27,8%) e importantíssimo para 69 idosos (71,1%) (Figura 6).

Para dois idosos (2,1%) tornar-se atraente é considerado como sem importância como motivo de permanência no grupo, 17 idosos (17,5%) consideram pouco importante. Já para 38 idosos (39,2%) o mesmo motivo é considerado importante e para 40 idosos (41,2%) ele é considerado importantíssimo (Figura 6).

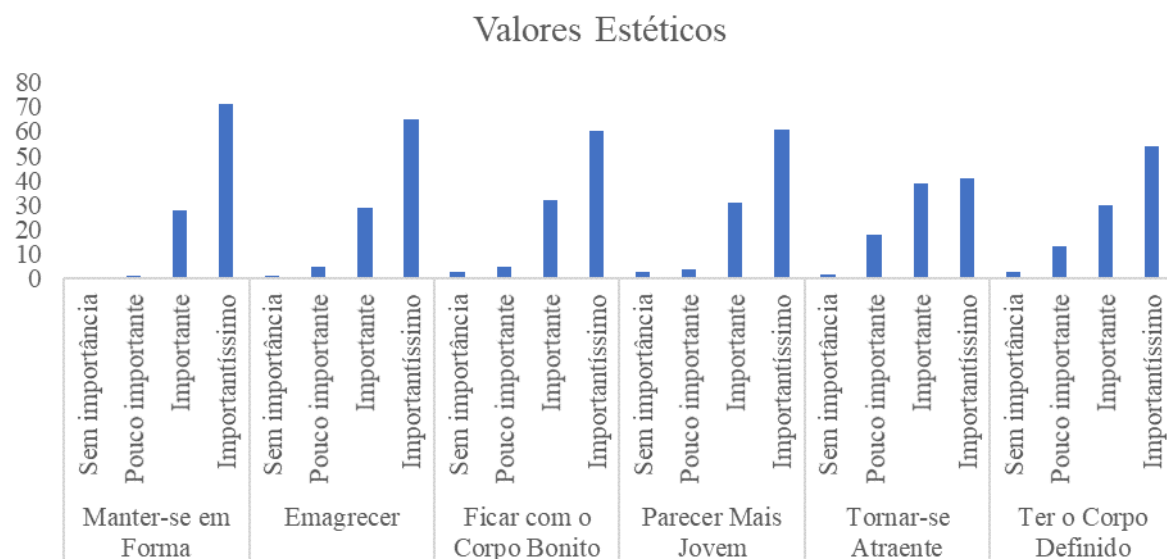


Figura 6. Percepções dos idosos em relação ao bloco valores estéticos.
Fonte: Do Autor, 2016.

Discussão

Pessoas idosas que se mantêm ativas durante toda a sua vida chegam à velhice em melhores condições de saúde⁷. Pensando nisto o presente estudo teve como objetivo principal investigar os motivos de permanência de idosos nos grupos de Ginástica Orientada (GO) na cidade de Uberaba MG. Para o mesmo foi utilizado questionário já validado e autoaplicável, onde os participantes da pesquisa respondiam de acordo com blocos sobre o que lhes motivavam permanecer na Ginástica Orientada.

As categorias de motivação se dividem em exercício físico, saúde, psicossociais, profissionais do local da prática e valores estéticos. O **Bloco 1 exercício** (sentir prazer na prática, sentir bem-estar e condicionamento físico) sobre motivação durante o exercício físico nos mostrou que sentir prazer na prática é visto pelos idosos pesquisados como importantíssimo dentre as três questões que os motivavam a permanecer na mesma. Duarte, Santos e Gonçalves⁸, constataram que as pessoas continuam nos programas de exercício físico em razão do bem-estar e da disposição proporcionada por esta atividade.

Durante a realização de exercícios físicos ocorre a liberação de hormônios que causam bem-estar durante a prática o que vai de acordo com Stella *et al.*⁹, quando relata que o exercício físico aeróbico, realizado com intensidade moderada e com duração acima de 30 minutos promove a liberação da endorfina, hormônio este considerado um analgésico natural que atua sobre o sistema nervoso, ocasionando a diminuição do estresse e tensão com isso podendo prevenir ou reduzir transtornos depressivos.

No **Bloco 2 saúde** (ficar mais forte, melhorar a postura, manter a saúde, não ficar doente e viver mais) duas questões se destacaram como motivos de permanecer na GO que são não ficar doente e viver mais, o que ratifica Moraes¹⁰, que assegura que manter a saúde é de longe, o maior desejo das pessoas que atingem a velhice.

Podemos destacar que estas respostas diferem dos achados de Oliveira¹¹, que concluiu em seu estudo com 322 idosos de ambos os sexos não praticantes de exercício físico cadastrados em três Unidades de Saúde da Família de Uberaba-MG, que o principal motivo de não aderência a prática de exercício foram os problemas de saúde. Este é um paradoxo, pois uma das propostas da prática regular de exercícios é contribuir para a diminuição e ou eliminação de prováveis problemas de saúde.

Para Civinski, Montibeller e Braz¹², o exercício físico corrobora com melhorias na saúde do indivíduo, incluindo o sistema cardiovascular, do qual reduz a mortalidade ocasionada por doenças cardiovasculares.

Bloco 3 bem-estar (aumentar o bem-estar do corpo, recuperar das atividades diárias, sentir alegria no ambiente, relaxar, obter satisfação, tomar menos remédio e tirar o stress) tomar menos remédio, ficou com a maior porcentagem de respostas e em seguida sentir alegria no ambiente. Tomar menos remédio foi importantíssimo, pois a velhice para muitas pessoas é percebida como uma fase dolorosa da vida, sem perspectivas e marcada pela presença de doenças como hipertensão, diabetes, dores articulares, problemas cardiorrespiratórios e psicossociais possibilitando o uso de muitas medicações.

Dentre os principais consumidores e beneficiários da farmacoterapia estão os idosos, que, no mínimo, utilizam um medicamento por dia que geram gastos abusivos para boa parte deste grupo¹³. É necessário que existam intervenções, principalmente não farmacológicas, para melhorar a saúde desta população. Além disto, o uso indevido e sem orientação é um problema social e econômico que deve ser tratado por diferentes áreas de conhecimento associados a iniciativas de diversos setores¹⁴.

Por outro lado, o exercício físico programado promove a melhora destas, no caso da diabetes melhora a utilização da glicose, diminuição da resistência vascular, ajuda a controlar a hipertensão e alívio da depressão¹⁵. Apesar de existir poucas pesquisas associando a prática de exercícios ao uso de remédios, é essencial reconhecer que esta atitude interfere diretamente na diminuição e ou supressão do uso de fármacos¹⁶.

No **Bloco 4 psicossociais** (sentir-se realizado, aumentar a autoestima, construir amizades, estar com outras pessoas, diminuir ansiedade, diminuir a irritação), construir novas amizades foi a que se destacou como o mais importantíssimo pelos idosos.

Como foi descrito anteriormente, durante o envelhecimento o indivíduo passa a se isolar, os laços sociais ocorridos da prática de exercícios com um mesmo grupo, frequentemente, reforçam o compromisso do sujeito com a prática, conforme ressaltado por Spirduso¹⁷, de que há uma correlação positiva significativa entre os membros de um grupo.

Santos *et al.*¹⁸, destacam que idosos buscam atividades em grupos, este fato pode ser observado possivelmente pela diminuição dos papéis sociais que ocorre com o envelhecimento.

No **Bloco 5** perguntamos sobre **profissionais do local da prática** (receber atenção do professor, receber incentivos do professor e receber atenção dos funcionários), este bloco teve receber incentivos do professor como o mais importante para os idosos permanecerem no grupo de GO. Conhecer os motivos pelos quais os idosos participantes ingressam e permanecem nos programas é uma informação essencial para que o profissional de Educação Física compreenda as expectativas dos idosos, planejando suas aulas de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso.

A presença dos professores foi associada à atenção e disposição com que se dirigem aos idosos. A oferta de programas de atividade física proporciona um caminho de trocas entre a esfera pública, no caso estudado, e os alunos participantes, e um dos meios para que isso ocorra, é o reconhecimento das motivações dos alunos¹⁹.

É função do professor transmitir para seus alunos conhecimentos que permitam ao aluno entender a dinâmica da sociedade, se apropriando de informações com intuito de avaliar e validar a necessidade dos mesmos.

Neste mesmo bloco a questão receber atenção dos funcionários obteve respostas homogêneas, a hipótese pelo ocorrido é devida pela ausência de outros funcionários regularmente no local geralmente a cada 15 dias duas enfermeiras faz aferição da pressão arterial dos participantes que se disponibiliza a ficarem além do horário da aula, o que para muitos não é possível devido ao fato de ter outros afazeres.

Por fim o **Bloco 6 valores estéticos** (manter-se em forma, emagrecer, ficar com o corpo bonito, parecer mais jovem, tornar-se atraente, ter o corpo definido), manter-se em forma foi relatada como a mais importante para os pesquisados. Já as outras perguntas mostram dispersão nas respostas, nos indicando que dentro deste bloco as mesmas podem variar de acordo com indivíduo.

Para os idosos, a imagem corporal pode sofrer distorções negativas e isso se deve somente à idade, mas também a doenças vivenciadas, limitações de movimentos e principalmente à influência de estereótipos criados pela sociedade²⁰.

Acerca deste ideário de beleza destacamos a contribuição de Moragas²¹, a imagem da jovialidade continua idealizado por todos os humanos desde várias gerações se mantendo vivo até os dias atuais.

Concluindo podemos destacar que nossos achados vão ao encontro do trabalho de Rolim *et al.*²², Benedetti, Mazo e Meurer²³, pois os idosos participantes destas investigações responderam que permanecem em programa de exercícios físicos em função do bem-estar e da saúde, pela amizade, por gostar da atividade proposta do professor, pela estética, aptidão física e sociabilidade, o que demonstra a importância de proporcionar aos idosos espaços que estimulem um estilo de vida ativo.

Conclusões

Ao olharmos para a proposta do trabalho observamos que os motivos de permanência podem estar relacionados diretamente com o que o indivíduo tem para si como importante. Dentre os vários aspectos analisados, podemos

acentuar que sentir prazer na prática, não ficar doente, tomar menos remédios, construir amizades, receber incentivos do professor e manter-se em forma foram os motivos mais destacados pelos mesmos.

Notamos que as políticas públicas voltadas para a criação de projetos de incentivo à prática de exercício físico para idosos, devem estar ancoradas nas necessidades e anseios da população atendida. Com tal premissa os profissionais envolvidos na elaboração dos projetos devem se atentar não somente a aderência por parte dos idosos, como principalmente na permanência dos mesmos, pois acreditamos que mais importante do que a aderir ao programa de exercício físico, é a sua continuidade que proporcionará os ganhos esperados, desde que os mesmos atendam as reais demandas desta população.

Para a realização da presente pesquisa, foi desenvolvido um cartão com figuras “*emoctions*” para um melhor entendimento dos idosos para com as respostas. O que nos proporcionou uma maior fidedignidade quanto à classificação das alternativas a serem respondidas. A participação dos idosos na mesma foi tranquila, as entrevistas ocorreram em clima de civilidade e proximidade, apenas em um grupo tivemos uma aceitação negativa.

Mesmo que os resultados tenham sido satisfatórios, pensamos que para futuras pesquisas, uma amostra maior se faria de maneira interessante, dando mais possibilidade de outras variáveis devido à amplitude do tema. Quanto às perspectivas futuras, esperamos que os encontrados do presente estudo seja um norteador para melhorias na GO e também para que futuros projetos sejam implantados na cidade de Uberaba- MG.

Referências

1. IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Censo demográfico 2010. Rio de Janeiro; 2000.
2. Pícolo TS, Figueiredo LL, Patrizzi LJ. Sarcopenia e envelhecimento. *Revista Fisioterapia e Movimento*. 2011; 24(3): 455-462.
3. Simões AL, Sapeta P. Construção Social do Envelhecimento Individual. *Revista Kairós*. 2017; 20(2): 09-26.
4. Araújo CK, Cardoso CMC, Moreira EP, Wegner E, Areosa SVC. Vínculos familiares e sociais nas relações dos idosos. *Revista Jovens Pesquisadores*. 2012; 1: 97-107.
5. Lopes RF, Lopes T, Camara VD. Entendendo a solidão do idoso. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. 2009; 6(3): 373-381.
6. Freitas GR. Um estudo sobre os fatores que influenciam na prática do vôlei de praia entre adultos na Zona Sul do Recife/PE/Brasil. [Dissertação de Mestrado]. Porto, Portugal: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física; 2001.
7. Coelho Neto A, Araújo ALC. *Vida Longa com Qualidade*. Rio de Janeiro, São Paulo, Fortaleza: ABC Editora; 2003.
8. Duarte CP, Santos CL, Gonçalves AK. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira Ciências Esporte*. 2002; 23(3): 35-48.
9. Stella F, Gobbi S, Corazza DI, Costa JLR. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade. Universidade Estadual Paulista – UNESP. *Depressão do Idoso e Atividade Física*, *Revista Motriz*. 2002; 8(3): 91-98.
10. Moraes EN. *Atenção à saúde do idoso: Aspectos Conceituais*. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). 2012: 98.
11. Oliveira PR. *População Idosa de Uberaba e prática de exercícios físicos: fatores de não aderência*. [Dissertação de Mestrado]. Uberaba: Universidade Federal do Triângulo Mineiro; 2014.
12. Civinski C, Montibeller A, Braz ALO. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da Unifebe*. 2011; 1(9): 163-175.
13. Teixeira JJV, Lefere F. A prescrição medicamentosa sob a ótica do paciente idoso. *Revista Saúde Pública*. 2001; 35(2): 207-213.
14. Amaral DR, Rossi MB, Lopes CT, Lopes JL. Intervenções não farmacológicas para melhor qualidade de vida na insuficiência cardíaca: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2017; 70(1): 198-209.
15. Cheik NC, *et al*. Effects of the physical exercise and physical activity on the depression and anxiety in elderly. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2003; 11(3): 45-52.

16. Perez AJ, Zimerer C, Silva RS. Efeitos de um programa de exercícios aquáticos na atividade de vida diária de idosos portadores de transtornos motores. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2009; 17(2): 51-72.
17. Spirduso WW. *Dimensões Físicas do Envelhecimento*. Tradução: Paula Bernardi. Revisão Científica Cássio Mascarenhas Robert Pires. Barueri: Manole. 2005: 482.
18. Santos S *et al*. Idosos brasileiros: um desafio para a sociedade in: *Desporto e Educação Física em Português*. Porto, Multitema; 2010.
19. Paulo TRS, Queiros Junior C, Castellano S, Simões R, Moreira WW, Virtuoso Junior JS. Ginástica orientada: experiência de fortalecimento em promoção da saúde. *Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, Edição Especial*. 2012; (1): 1074-1085.
20. Simões RMR, Moura MM, Moreira WW. Esperando a morte: o corpo idoso institucionalizado. *Revista Polêmica*. 2016; 16(3):4 9-61.
21. Moragas RM. *Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida*. São Paulo: Paulinas; 2010.
22. Rolim MKSB, Aguiar DL, Cordeiro J, Campos RT, Schopping MA, Krebs RJ. Fatores motivacionais para prática de atividade física na terceira idade. *Anais ...UFSC*. Florianópolis (SC): UFSC; 2004: 5.
23. Benedetti TRB, Mazo GZ, Meurer ST. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Revista Motriz*. 2009; 15(4): 788-796.