



## **Autoestima em idosos que praticam atividade física em um grupo da terceira idade no município de Montanha – ES**

### **Self esteem in elderly people who practice physical activity in a group of the third age in the municipality of Montanha - ES**

DOI: 10.56238/isevjhv2n4-010

Recebimento dos originais: 29/06/2023

Aceitação para publicação: 19/07/2023

#### **Maiko Nunes Souza**

Acadêmico de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: maikonunesosouza4@gmail.com

#### **Patrícia Brandão Amorim**

Coordenadora do curso de Fisioterapeuta - UNEC  
E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

#### **Ana Carolina Bernado Pereira**

Acadêmica de Fisioterapia - UNEC  
E-mail: anacarolinabpereira76@gmail.com

#### **João Victor Soares de Aguilã**

Acadêmico de Fisioterapia - UNEC  
E-mail: joaovictoraguilar19@gmail.com

#### **Livia Vicente Lopes**

Acadêmica de Fisioterapia - UNEC  
E-mail: lyviavicente123@gmail.com

### **RESUMO**

**Introdução:** A prática de atividade física na terceira idade está associada a uma vida com maior autoestima e autoconfiança, principalmente quando essa atividade é realizada em grupo, com isso, esses idosos a terem uma vida mais saudável, promovendo maior independência funcional, melhora do aspecto social e com maior autonomia nas tomadas de decisões à medida que elas envelhecem. **Objetivo:** observar o nível de autoestima em idosos que praticam atividade física pertencentes ao Grupo Alegria de Viver, no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos, situado no município de Montanha – ES, Brasil. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, que foi aplicada no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos. Para levantamento de dados, foi aplicado um questionário que possui 10 questões com 4 alternativas cada, aplicado em 40 idosos com idade entre 56 a 97 anos que fazem parte do Grupo Alegria de Viver, nos dias 4, 5 e 8 de maio de 2023. **Resultados:** 100% dos idosos alcançaram um escore acima de 15, apresentando um alto nível de autoestima e autoimagem. **Conclusão:** Concluiu-se que a prática regular de exercícios físicos realizada pelos idosos pode ter um impacto positivo na sua autoestima. A realização da atividade física proporciona um bem-estar físico e mental, principalmente na elevação de sua autoestima e confiança para uma vida mais ativa.

**Palavras-chave:** Idosos, Atividade física, Autoestima, Escala de Rosenberg.

## 1 INTRODUÇÃO

A autoestima é um fator essencial na vida dos idosos, pois desempenha um papel significativo no seu bem-estar emocional, mental e social; refere-se à forma que os idosos se veem, reconhecendo seu próprio valor. À medida que as pessoas envelhecem, elas podem experimentar uma série de mudanças físicas e emocionais que podem afetar sua autoestima. A prática de exercícios físicos na terceira idade, auxilia os idosos a manterem suas atividades rotineiras de maneira equilibrada, contribuindo para a qualidade de vida, melhora da autoconfiança, independência funcional e prevenção de patologias conforme envelhecem.

É importante destacar que a autoestima pode ser trabalhada e fortalecida em qualquer idade, principalmente, através de exercícios. Existem vários meios para que esses idosos possam adotar e promover uma autoestima elevada, como, por exemplo, a autoaceitação, sendo reconhecer e aceitar as mudanças que o acompanham no processo de envelhecimento. Isso inclui aceitar as limitações físicas e defender as habilidades e experiências adquiridas ao longo da vida.

A autoestima é fundamental em todas as idades, mas se torna ainda mais importante à medida em que as pessoas envelhecem. Portanto, justifica-se a realização desse trabalho, pois, se acredita que ao promover a saúde dos idosos, procura-se melhorar a sua qualidade de vida, através do exercício físico associado a uma alimentação sadia, permitindo-lhes desfrutar de um envelhecimento mais ativo e saudável. Isso inclui a capacidade de realizar atividades treinadas, participar de atividades sociais, manter relações interpessoais satisfatórias e desfrutar de um bem-estar diário.

Participar de atividades sociais e grupos de interesse como grupo de convivência que praticam atividades físicas podem ajudar a melhorar a autoestima, bem como a saúde mental e física. Por fim, para encorajar o senso de autonomia, é importante que os idosos sejam incentivados a tomar decisões e assumir responsabilidades em suas vidas. Isso pode incluir o gerenciamento de sua própria saúde e bem-estar, como tomar suas próprias decisões de estilo de vida e fazer escolhas sobre tratamentos médicos.

O objetivo do presente estudo foi observar o nível de autoestima em idosos que praticam atividade física pertencentes ao Grupo Alegria de Viver, no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos, situado no município de Montanha — ES, Brasil.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 A AUTOESTIMA EM PESSOAS IDOSAS

A velhice não constitui um momento ímpar no qual o idoso só tem uma maneira de viver. Ao contrário, há uma dicotomia, na qual fica explícita a diferença de valorização da vida e/ou desvalorização dela de acordo com o estilo de vida do idoso. Assim, os idosos que possuem uma vida passiva apresentam problemas de saúde, levando a uma vida cada vez mais limitada. Por outro lado, quem pratica atividade física é capaz de ultrapassar padrões, de forma que podem ser associados a pessoas jovens e ativas. Sendo assim, pessoas idosas possuem uma autoestima bem elevada, em virtude da prática de atividade física (ASCENCIO e PUJALS, 2015).

A prática de atividade física por pessoas idosas são fundamentais na autoimagem dessas pessoas também, porque há sim uma preocupação com esse grupo a respeito da aparência física e a autoestima. Isso evidencia uma relação existente entre aparência física e autoestima, uma vez que isso também faz parte da preocupação do idoso, especialmente, aquele que vive uma velhice por meio de atividades físicas (BAVOSO *et al.*, 2017).

Os benefícios para a saúde e a autoestima em idosos são elevados quando participam de atividades físicas desenvolvidas coletivamente. Além de proporcionarem benefícios ao corpo físico, tornando-o mais resistente a doenças, também contribuem consideravelmente para a autoestima, e principalmente, para a qualidade de vida da pessoa idosa (BAZELLO *et al.*, 2016).

### 2.2 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

A prática de atividade física pode proporcionar vários benefícios ao ser humano, especialmente aos da terceira idade. Atividades em grupo podem contribuir não apenas no aspecto físico, como também no aspecto mental. As pessoas que exercem atividades físicas tendem a ter uma melhor qualidade de vida em relação a diversos fatores, tais como: a dor, a capacidade funcional e o estado de saúde em todos os seus níveis (SOUSA *et al.*, 2019).

No contexto hodierno em que a vida sedentária tem acometido todas as faixas etárias, em especial, os idosos, a atividade física desempenha uma função primordial de combater essa prática de imobilidade humana na terceira idade, contribuindo bastante para o desempenho físico e motor das pessoas idosas. Mais do que combater o sedentarismo, a prática de atividade física desenvolve várias funcionalidades da pessoa idosa (FAUSTINO e NEVES, 2020).

A prática de atividades físicas pelas pessoas idosas permite melhorias significativas em diversos aspectos. Fazer isso em grupo proporciona inúmeros benefícios, como a superação da solidão, sentimento tão comum em muitos idosos que vivem reclusos, bem-estar físico e,

especialmente mental, até a longevidade, tornando assim uma pessoa capaz de conviver socialmente (PETYK *et al.*, 2011).

As práticas de atividades de pessoas em grupo é um mecanismo eficaz para garantir o desenvolvimento saudável da pessoa idosa, no que diz respeito ao processo de envelhecimento. Assim, tais atividades proporcionam uma vida ativa e participativa por parte do grupo da terceira idade. Não se trata de querer rejuvenescer ou não encarar a velhice, mas oferecer às pessoas com idade avançada, a possibilidade de ter uma vida digna que possa usufruir do bem-estar social em todas as suas dimensões (FELIX e VALDUGA, 2020).

Existe a necessidade de fazer um levantamento acerca da população idosa a respeito de modificações que sofrem durante o envelhecimento, assim, como conhecer as diversas manifestações de doenças nos idosos, o que pode demandar um custo alto ou mesmo não ser viável em um orçamento com poucos recursos. Por isso, as atividades propostas por meio da fisioterapia, além de serem de fácil aplicação, podem ser realizadas com poucos custos (SOFIATTI *et al.*, 2021).

As características de socialização ou amabilidade estão associadas a características de pessoas que possuem comportamentos agradáveis socialmente e refletem a satisfação no meio social de quem as possuem, tal como as pessoas idosas em convívio com outras da mesma faixa etária, envolvidas em atividades grupais (FARINA *et al.*, 2016).

### 2.3 DESAFIOS ENFRENTADOS PELAS PESSOAS IDOSAS

Alguns empecilhos podem atuar como obstáculos para a elaboração e práticas de qualquer projeto que tenha em vista a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Todavia, é preciso combater as diferentes manifestações de discriminação etária, fato esse que a fisioterapia também pode contribuir, no sentido de que o idoso se sinta valorizado para a sua convivência em harmonia na sociedade (SIQUEIRA *et al.*, 2015).

O etarismo está relacionado ao processo de envelhecimento e se relaciona na maioria com as diversas manifestações de preconceito com a idade. Isso é feito de forma que ocorre uma contraposição entre sentimentos de vergonha, desgosto e de ridículo, os quais são associados às pessoas idosas. O decorrer que sentimentos de valores positivos vão sendo atribuídos às pessoas jovens, dessa maneira, isso exige políticas públicas para combater e incluir as pessoas que sofrem esse tipo de preconceito na sociedade (KÜCHEMANN, 2012).

Se faz necessário que a pessoa idosa precise de orientação, observação e acompanhamento de um profissional qualificado na execução de atividades e, na prática de atividades físicas,

principalmente as executadas em grupo de pessoas com a faixa etária correspondente (BERZINS *et al.*, 2016).

O olhar de que o envelhecimento é sempre acompanhado de doenças e limitações por parte da sociedade não seja normal, especialmente por profissionais, cujo conhecimento teórico e técnico, em tese, podem subverter qualquer olhar subjetivo acerca da questão da velhice. Nesse contexto, vários aspectos devem ser observados na saúde do idoso (SANTOS *et al.*, 2016).

#### 2.4 A NECESSIDADE DE MENSURAR QUESTÕES RELACIONADAS À VELHICE A PARTIR DE UMA VIDA ATIVA

Nesse sentido, é preciso um procedimento adequado para mensurar a autoestima em pessoas idosas. Nessa esteira, os seres humanos que possuem autoestima alta possuem mais confiança nas possibilidades do que podem fazer, de forma que sentimentos como estresse sejam causados por insegurança, quando o pessimismo é o sentimento que possui. Sendo assim, a autoestima, em idosos, contribui para o desenvolvimento de outros aspectos positivos, bem como ensina ao idoso a ter propósitos na vida também (MARTINS e FERREIRA, 2020).

A análise e o conhecimento que se obtém da observação da qualidade de vida do idoso pode servir ao planejamento e levantamento de estratégias do profissional de saúde, para poder efetivar uma vida ativa e a propiciação de uma vivência mais saudável. Além disso, espaços de convivência de idosos apresentam outras vantagens para que a pessoa da terceira da idade viva de forma mais interativa possível (FERREIRA *et al.*, 2017).

Há relação entre a questão familiar com a percepção de vida dos idosos, bem como a existência de um gozo da velhice ou uma de uma vida marcada por problemas que vão desde as quedas em casa ao desenvolvimento de doenças, ou mesmo de agravamento de sintomas que podem virar doenças graves. Essa satisfação ou não com a vida amplifica a noção de saúde para as pessoas idosas (MARZOLA *et al.*, 2020).

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, por meio da qual se observou o nível de autoestima dos idosos que realizam as atividades físicas em grupo, utilizando a aplicação da escala de Rosenberg que avaliou como está a autoconfiança e a autoestima dessa faixa etária. Esse questionário possui 10 questões com 4 alternativas para cada questão apresentada. Foi aplicado em 40 idosos com idade de 56 a 97 anos que fazem parte do Grupo

Alegria de Viver, no serviço de convivência e fortalecimento de vínculos para idosos, situado no município de Montanha – ES, Brasil, realizado nos dias 4, 5 e 8 do mês de maio de 2023.

Para avaliar a autoestima do grupo de idosos, foi feita a mensuração da autoestima que tem sido mundialmente realizada por meio da Escala de Autoestima de Rosenberg-EAR (Rosenberg, 1965), conceitualizada pelo autor com objetivo de usar esse tipo de instrumento capaz de classificar o grau de autoestima dos níveis baixos a níveis mais altos. A baixa autoestima se expressa pelo sentimento de incompetência, versão em português utilizada, traduzida e apresentada por Sbicigo *et al.*, (2010). Essa escala original foi criada e desenvolvida para avaliar adolescentes possuindo dez perguntas fechadas, sendo cinco referentes à "autoimagem" positiva e cinco à "autoimagem negativa".

As sentenças são dispostas no formato de quatro pontos, a saber: 4) Concordo totalmente, 3) Concordo, 2) Discordo, 1) Discordo totalmente. Após o somatório dos itens: 1, 3, 4, 7 e 10, classifica-se com 15 a 20 pontos indicando uma boa autoestima e, com a somatória dos itens 2, 5, 6, 8 e 9, é possível classificar com 15 a 20 pontos uma baixa autoestima.

Todos os pesquisados preencheram o Termo de consentimento livre e esclarecido que consta as informações necessárias em relação à pesquisa. Os dados pesquisados estão protegidos pelo sigilo da ética profissional exigido pelo COFFITO (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na tabela abaixo observou-se o nível de autoestima em 40 idosos, com idade de 56 a 97 anos, que praticam atividade física em um grupo da terceira idade no centro de convivência Alegria de Viver no município de Montanha- ES, nos dias 4, 5 e 8 de maio de 2023.

Observou-se que 92,5 % concorda totalmente que está satisfeito consigo mesmo, 95 % discorda totalmente que às vezes, acha que não serve para nada, 92,5 % concorda totalmente que possui um tanto de boas qualidades, 70 % concorda totalmente que faz as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas, 82,5 % discorda totalmente que não sente satisfação nas coisas que realizou, 92,5 % discorda totalmente que, às vezes, se sente inútil (incapazes de fazer as coisas), 92,5 % concorda totalmente que são pessoas de valor, pelo menos num plano igual às outras pessoas, 70% discorda totalmente que gostaria de ter mais respeito por si mesmo (dar-se mais valor), 95 % discorda totalmente que quase sempre está inclinada ao fracasso e 95 % concorda totalmente que possui uma atitude positiva (pensamentos, atos e sentimentos positivos) em relação a si mesmo(a).

Tabela 1: Autoestima em idosos que praticam atividade física em um grupo da terceira idade do município de Montanha, ES.

	<b>4.Concordo totalmente</b>	<b>3.Concordo</b>	<b>2.Discordo</b>	<b>1.Discordo totalmente</b>
De uma forma geral (apesar de tudo), estou satisfeito comigo mesmo (a).	92,5 %	7,5%	-	-
Às vezes, eu acho que não sirvo para nada (desqualificado ou inferior em relação aos outros).	-	-	5 %	95 %
Eu sinto que eu tenho um tanto (um número) de boas qualidades.	92,5 %	7,5%	-	-
Eu sou capaz de fazer coisas tão bem quanto a maioria das outras pessoas (desde que me ensinadas).	70%	30%	-	-
Não sinto satisfação nas coisas que realizei. Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar.	5 %	5 %	7,5 %	82,5 %
Às vezes, eu realmente me sinto inútil (incapaz de fazer as coisas).	-	2,5 %	5 %	92,5 %
Eu sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano igual (num mesmo nível) às outras pessoas.	92,5 %	5 %	2,5 %	-
Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo (dar me mais valor).	5 %	15 %	10 %	70 %
Quase sempre eu estou inclinado(a) a achar que sou um(a) fracassado(a).	-	2,5 %	2,5 %	95 %
Eu tenho uma atitude positiva (pensamentos, atos e sentimentos positivos) em relação a mim mesmo(a).	95 %	5 %	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Idosos pertencentes a um grupo praticante de uma série atividades físicas tem como objetivo a promoção do seu bem estar e da sua autoestima. Com as realizações desses exercícios eles se sentem mais capazes de realizar atividades desenvolvidas no grupo e o sentimento de orgulho próprio ao realizar as atividades diárias, influenciando a autoestima ficar de uma forma mais elevada contribuindo nas decisões da sua vida pessoal, proporcionando uma maior autonomia e independência fazendo com que esses idosos façam as coisas tão bem quanto outras pessoas (MEURER *et al.*, 2011).

As atividades realizadas nos grupos de idosos, trazem um desenvolvimento físico e psicológico de forma benéfica, promovendo um envelhecimento saudável, com maior capacidade funcional, através, da autoconfiança e amor-próprio. Sendo assim, eles se sentem melhor consigo mesmos, tendo assim, o sentimento de autoestima, e com isso são capazes de fazer inúmeras atividades, dando-se mais autovalor. Esses vários aspectos em conjunto mantêm os idosos de uma forma mais ativa e com maior satisfação pessoal (CASTRO, 2022).

Pessoas idosas com a prática regular de exercícios associada a socialização em grupo evidenciam uma autoimagem e autoestima positiva em relação a si mesmas. Elas demonstram que podem ter autocuidado em relação ao próprio corpo procurando se conhecer mais, vivendo uma vida de persistência, otimismo e confiança sempre se avaliando e procurando mudanças de hábitos que não lhe fazem bem, melhorando tanto a saúde física quanto mental, devido autoestima elevada e a busca de ser viver bem. Sendo assim, procurando ter pensamento e ações positivas, afastando-se dos pensamentos negativos e da depressão (COPATTI *et al.*, 2017).

Os exercícios físicos proporcionam um decréscimo no processo do envelhecimento, oferecendo melhora do organismo, melhora do sistema fisiológico e melhora do sistema psicomotor, por influência da prática de atividade física. Com isso, a aptidão física adquirida eleva a autoestima, autoaceitação e autoimagem, fazendo com que esse idoso consiga enfrentar o dia a dia com mais confiança e positividade com melhor valorização de si mesmo (CUNHA, 2012).

A motivação é algo que deve ser valorizado e cultivado diariamente, pois, ela faz as pessoas produzirem mais no seu cotidiano de forma mais autônoma e independente sempre aprimorando suas habilidades com muita persistência e entusiasmo, isso se deve a autoestima e autodeterminação adquirida pelo ambiente frequentado e a prática regular de exercícios, gerando motivação e melhor capacidade de realizar as atividades em que se está envolvido (NETTO, 2020).

A autoestima está ligada a uma vida mais ativa, a prática regular de exercícios está sempre auxiliando e mantendo esta autoestima de uma maneira mais elevada. Evidencia um panorama inverso a depressão, sendo que a medida que esta estima por si mesmo é aumentada, os sintomas da depressão são diminuídos. Por isso a importância da continuação dos exercícios, mantendo-se o mais saudável possível com um aumento do nível de autoconfiança e automotivação (FERREIRA *et al.*, 2014).

Os presentes dados comprovam benefícios psíquicos na realização de exercícios na terceira idade. De forma que há uma distinção de autoestima e sintomas da depressão para quem pratica e não pratica exercício físico de forma regular. Com melhora na qualidade de vida a autoestima e autoconfiança são acentuadas e os sentimentos de isolamento são reduzidos proporcionando o

desenvolvimento de interação social, funcional e mental. Os exercidos além de prevenir doenças ele acrescenta níveis maiores de autoestima (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

Com a pratica de exercícios de uma maneira constante dentre os vários exercícios, a execução de variações de atividades aeróbicas tende a diminuição da ansiedade, inquietação, depressão e seus sintomas presentes nos idosos, resultando no bem estar, mantendo assim, a pessoa idosa ativa com um maior nível possível de autoestima na sua vida diária, proporcionando um maior autocuidado e uma vida mais equilibrada (RODRIGUES *et al.*, 2015).

A rotina dos idosos que praticam atividade física, tem como resultado a acentuação dos efeitos positivos no seu organismo psicomotor, fazendo com que haja aumento do nível da autoimagem e autoestima dessa faixa etária. Por isso, eles ficam mais motivados e estimulados a continuar ativos nas suas atividades do cotidiano (ROSÁRIO *et al.*, 2015).

A diminuição da depressão e seus efeitos na pessoa idosa, está relacionada com a pratica diária de exercidos, melhorando sua qualidade de vida, além de promover uma melhor autonomia, fator tal que se torna importante aos idosos. A realização de atividade física resulta na diminuição do quadro da depressão e solidão, contribuindo na sua autoestima (SANTOS e BATISTA, 2022).

Exercícios físicos contribuem positivamente na motivação e autoestima dos idosos. Essa série de atividades melhora o estado com que essa faixa etária se encontra, proporcionando um melhor entusiasmo e contentamento, fazendo com que a solidão e os níveis de depressão diminuam a medida que a confiança e a autoestima vai sendo conquistada (PEREIRA, 2016).

## 5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos dos idosos pode ter um impacto significativo na autoestima dessas pessoas. O exercício não apenas melhorou a saúde física dos idosos, como também trouxe benefícios psicológicos, incluindo o fortalecimento da autoestima. É importante ressaltar que os idosos devem buscar orientação médica antes de iniciar qualquer programa de atividade física, levando em consideração suas condições de saúde e recursos individuais. Os profissionais de saúde principalmente os especializados em gerontologia podem fornecer orientações adequadas e seguras para ajudar os idosos a alcançar uma boa saúde, bem-estar físico e uma autoestima positiva e elevada.

Promover a saúde, a educação física e a autoestima nos idosos é fundamental para um envelhecimento saudável. Adotar um estilo de vida sadio, incluindo atividade física regular e cuidados com a saúde, eles podem desfrutar de uma melhor qualidade de vida, preservar a autonomia e o bem-estar emocional, além de aproveitar ao máximo essa fase da vida.



A prática de exercícios físicos na terceira idade, tem auxiliado os idosos a manterem suas atividades rotineiras equilibradas, além de contribuir com o corpo e a mente, mantendo uma sintonia em relação as suas ações e desenvolvimentos, melhorando suas funções cognitivas, garantindo máxima independência funcional, prevenindo doenças à medida que envelhecem, aumentando a autoestima e autoconfiança, além de contribuir para a capacitação ou restabelecimento de níveis adequados ao desempenho físico corporal, visando à aquisição de uma melhor qualidade de vida, e do bem-estar do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

ASCENCIO, Thais Silva; PUJALS, Constanza. **A influência do exercício físico sobre o nível de autoestima dos idosos.** Revista UNINGÁ. Vol. 24, nº 01. Dez 2015.

BAVOSO, Daniel et al. **Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 7, nº 02, outubro de 2017.

BAZELLO, Bárbara et al. **Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida.** Boletim de Psicologia. Vol. 66, nº 145. São Paulo: 2016.

BERZINS, Marília Anselmo Viana da Silva; GIACOMIN, Karla Cristina; CAMARANO, Ana Amélia. **A assistência social na política nacional do idoso.** 2016.

CASTRO, Luciane Dih. **A percepção do envelhecimento e a satisfação com a vida dos idosos.** 2022.

COPATTI, Sedinei Lopes et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

CUNHA, Renan Mateus da. **Auto-estima e auto-imagem em idosos praticantes de musculação.** 2012.

FARINA, Marianne; FERNANDES LOPES, Regina Maria; DE LIMA ARGIMON, Irani Iracema. Perfil de idosos através do modelo dos cinco fatores de personalidade (Big Five): revisão sistemática. **Diversitas: Perspectivas em Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 97-108, 2016.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020.

FELIX, Katiane Duarte; VALDUGA, Luana Vieira Alves. **Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos.** Revista de Saúde - RSF Brasília, v. 7, n. 1, Jan - Jul 2020.

FERREIRA, Marielle Cristina Gonçalves et al. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 806-813, 2017.

FERREIRA, Lilian et al. **Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos.** **Conscientiae Saúde**, v. 13, n. 3, p. 405-410, 2014.

KÜCHEMANN, Berlindes Astrid. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Sociedade e estado**, v. 27, p. 165-180, 2012.

MARTINS, S. R. G.; FERREIRA, Zamia Aline Barros. A importância dos procedimentos estéticos na autoestima da mulher. **Revista de psicologia**, v. 14, n. 53, p. 442-453, 2020.

MARZOLA, Tatiana Silveira et al. A importância do funcionamento das famílias no cuidado ao idoso: fatores associados. **Revista Família, ciclos de vida e saúde no contexto social**, v. 8, n. 1, p. 78-86, 2020.



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.

NETTO, Viviane Peixoto De Castro. Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 1, p. 1-20, 2020.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, p. 22-28, 2016.

PETYK, J.; GUEDES, J.; SEBBEN, V. Os efeitos de um programa de fisioterapia em idosos. **Perspectiva, Erechim**, v. 35, n. 129, p. 103-112, 2011.

RODRIGUES, Paulo Fernando Catalão et al. **Ansiedade, autoestima e qualidade de vida: estudo comparativo em idosos praticantes e não praticantes de atividade física**. 2015. Dissertação de Mestrado.

ROSÁRIO, Marisa et al. Motivação intrínseca para a prática de atividade física e bem-estar psicológico em indivíduos idosos. **Atividade física em populações especiais: população idosa, populações com condições clínicas**, v. 2, p. 95-110, 2015.

SBICIGO, Juliana Burges; BANDEIRA, Denise Ruschel; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): **validade fatorial e consistência interna**. *Psico-usf*, v. 15, p. 395-403, 2010.

SIQUEIRA, Cátia Elizandra et al. **A construção do campo da gerontologia: dimensão política na cidade de Santa Maria (RS)**. Longevidade como oportunidade: práxis contemporâneas. Simpósio Internacional de Gerontologia Social: 2015.

SANTOS, Simone de Carvalho; DA ROCHA TONHOM, Sílvia Franco; KOMATSU, Ricardo Shoití. Saúde do idoso: reflexões acerca da integralidade do cuidado. *Revista brasileira em promoção da saúde*, v. 29, p. 118-127, 2016.

SANTOS, Viviane Ribeiro dos; BATISTA, Nicolly Janine. Benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 126-144, 2022.

SOFIATTI, Stéfanny de Liz et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n. 17, 2021.

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425-33, 2019.

TEIXEIRA, Carla M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.