

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Leonardo de Moraes Ribeiro, Varley Teoldo da Costa, Franco Noce

RESUMO

Este trabalho tem o objetivo de verificar quais os principais motivos que levam os idosos a praticarem atividade física, bem como avaliar o grau de satisfação em relação às aulas da terceira idade. Participaram do estudo 80 indivíduos, residentes na região de Belo Horizonte, com idade de 60 a 69 anos. O instrumento utilizado foi um questionário (QM 3ª Idade), desenvolvido por Zazá e Samulski (2001) para identificar os principais motivos para a prática de atividade física na terceira idade, acrescido por uma seção de perguntas abertas para avaliar o nível de satisfação dos mesmos em relação ao professor, aos colegas e às aulas ministradas. Os resultados obtidos foram apresentados em fatores percentuais. Considerando as respostas, observou-se que os motivos mais importantes para a prática de atividades físicas pelos idosos foram: melhorar a qualidade de vida (88,75%), melhorar ou manter o estado de saúde (83,75%) e prevenir doenças (81,25%). Em relação ao nível de satisfação, os fatores mais relevantes citados foram: efeitos das atividades físicas na saúde, receptividade e relacionamento com o professor (82,43%). Os resultados da pesquisa revelaram que o que mais interessa aos indivíduos da terceira idade que recorrem à prática de atividades físicas, é se manter saudável, demonstrando que os idosos estão preocupados com o seu estado de saúde e buscam na atividade física uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Motivação, atividade física, terceira idade.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES BY THE ELDERLY

ABSTRACT

This paper aims at verifying the main reasons that lead the elderly to practice physical activities as well as to evaluate their satisfaction towards the elderly classes. Eighty individuals, age 60 to 69, have taken place in the study and they are all citizens of Belo Horizonte. The tool used was a questionnaire (QM – the elderly) developed by Zazá and Samulski (2001) to identify the main reasons for the practice of physical activities by the elderly, added by a section of open questions to evaluate the level of satisfaction of the elderly regarding their teacher, classmates and classes. The results were presented in percentage. Considering the answers, it was observed that the most important reasons for the practice of physical activities by the elderly were: to improve the quality of life (88,75%), to improve or maintain good health (83,75%) and to prevent illnesses (81,25%). In regard to the level of satisfaction, the most relevant factors mentioned were: the effects of physical activities on the health, the receptiveness and relationship with the teacher (82,43%). The results of the research have revealed that what interests most the elderly is the practice of physical activities to maintain their health, which demonstrates that they are concerned with their health care and that they have found in physical activities a way to improve their quality of life.

Keywords: Motivation, physical activities, the elderly.

INTRODUÇÃO

O limite de idade entre indivíduo adulto e o idoso é de 60 anos. Este é o critério adotado na maioria das instituições. Cronologicamente pode-se dizer que a partir dessa idade, a pessoa é considerada idosa. Embora as manifestações da velhice sejam bem claras, não se pode afirmar que elas são exclusivamente dependentes do envelhecimento primário, ou se são resultantes de outros fatores, que, em seu conjunto, torna-se difícil definir a idade biológica (MEIRELLES, 2000).

Segundo Géis (2003) a velhice é mais uma etapa da vida e devemos nos preparar para vivê-la da melhor maneira possível. O indivíduo está em constante evolução e, diariamente, seu corpo vai se desenvolvendo até tornar-se adulto. Mais adiante o organismo começa uma fase de involução, iniciando o envelhecimento (GEIS, 2003; MEIRELLES, 2000; CORAZZA, 2001)

De acordo com a literatura (PAPALÉO NETTO, 2002; GÉIS, 2003; CORAZZA, 2001; FREITAS *et al.*, 2002) o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos.

Segundo Matsudo *et al.* (2000) o exercício físico regular está associado ao controle do peso corporal e da massa muscular. O treinamento específico da força muscular leva a hipertrofia das fibras musculares, aumentando a força muscular assim como a capacidade oxidativa dos músculos. As capacidades físicas estimuladas por meio de exercícios exercem importantes funções na sustentação da postura e aumento da amplitude dos movimentos havendo considerável melhora da flexibilidade.

De acordo com Jacob Filho (2004), o sedentarismo causa limitações que se tornam reversíveis com a prática de atividade física, por isso deve ser considerado doença em idosos. O exercício é fator de proteção contra doenças crônicas e tem eficácia na sua terapêutica. Só será possível aumentar a expectativa de vida do idoso se for preservada a aptidão destes indivíduos ou desta faixa etária. A atividade física é um importante agente de promoção do envelhecimento saudável, aliando benefícios na aptidão motora, psíquica e social.

A atividade física proporciona benefícios físicos, sociais e mentais, podendo reduzir a depressão no idoso. De acordo com estudos realizados por Mazo *et al.* (2005), os indivíduos praticantes de atividade física não apresentam tendência depressiva, porém, aqueles que praticam exercícios mas já perderam a esperança no futuro apresentam quadro de depressão.

Um programa de atividade física regular supervisionado, mesmo quando iniciado em idade avançada, pode trazer benefícios para o indivíduo sadio ou não, independente do sexo e a participação ativa do idoso em tais programas contribui para a melhoria da saúde, retardando a deterioração dos processos físicos e fisiológicos, mantendo-se por muito tempo as capacidades motoras. A inclusão de hábitos sadios à vida atenua a diminuição da capacidade física associada à idade e a doenças, permitindo melhora na qualidade de vida (KALLIL, *et al.* 1996; MEIRELLES, 2000).

Para Meirelles (2000) a atividade física é importante pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações e aumenta o tônus muscular, proporcionando maior disposição para o dia-a-dia, com os seguintes objetivos: bem-estar físico, autoconfiança, segurança através do domínio do corpo, elasticidade, fortalecimento da musculatura, melhora da resistência, melhora da respiração e aumento da capacidade de coordenação e reação. Enfim, a prática regular de exercícios físicos por indivíduos da terceira idade retarda o processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável e bem equilibrado, possibilitando que se afaste os fatores de risco comuns a essa faixa etária.

A educação física, entendida como disciplina que utiliza do corpo, através de seus movimentos, pode e deve contribuir para o crescimento de todas as dimensões humanas, desenvolvendo e enriquecendo um processo de consciência coletiva que leve o homem a buscar sempre a sua realização plena, melhorando a qualidade de vida (MEDINA, 2002).

Segundo Géis (2003) os profissionais de educação física devem ter conhecimento profundo das atividades mais adequadas à terceira idade, com especialidades para estimular diferentes aspectos, tais como prevenção, manutenção, reabilitação e recreação, promovendo aulas prazerosas que atinjam seu objetivo principal, melhora na qualidade de vida e saúde.

Os motivos que levam à prática de exercícios variam enormemente e podem ser únicos para cada indivíduo, assim como as motivações podem mudar com o tempo. É preciso que o profissional de educação física procure conhecer mais profundamente os seus alunos, buscando aumentar a motivação através de estruturas de ensino que satisfaçam as necessidades de todos os participantes. Dependendo do incentivo que este recebe ao realizar tarefas que requerem atenção, ele terá maior envolvimento ou uma simples participação na realização da mesma, portanto a motivação influencia de forma direta, na tomada de decisão (WEINBERG e GOULD, 2008).

Segundo Samulski (2009) a motivação fará com que um indivíduo tenha determinado comportamento frente a uma meta ou objetivo, sempre buscando o sucesso e evitando o fracasso. Os motivos que levam um indivíduo a executar uma tarefa podem estar relacionados a fatores externos (extrínsecos) como elogio e premiações ou a fatores internos (intrínsecos) tais como reconhecimento social e sucesso pessoal. A interação entre o sucesso (orgulho, satisfação) e fracasso (vergonha, humilhação) irá influenciar o comportamento de um indivíduo. A motivação é o processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta. É baseado em emoções, especificamente pela busca por experiências positivas evitando as negativas.

Para Weinberg e Gould (2008) a motivação é resultado da combinação de fatores pessoais tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos e de fatores situacionais tais como estilo do professor, tipo de aula ou atividade ministrada. A melhor maneira de entender a motivação é examinando como esses dois conjuntos de fatores interagem, sem focar a atenção em um fator específico.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Amostra

Participaram da amostra 80 indivíduos da terceira idade, com mais de 60 anos, de ambos os gêneros, que praticam exercícios diversos, há no mínimo seis meses em academias, escolas de dança e associações que atendem idosos.

Instrumentos

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi utilizado um questionário (QM terceira idade), desenvolvido por Zazá e Samulski (2001). Foi utilizado também um formulário composto por uma lista de dezenove perguntas que visam levantar o grau de importância que cada motivo representa para a prática da atividade física, sendo:

0 = nenhuma importância	2 = importante
1 = pouca importância	3 = muito importante

Para avaliação do nível de satisfação do indivíduo da terceira idade em relação às aulas ministradas, o professor, os colegas e a atividade praticada, foi utilizado um formulário que é composto por perguntas objetivas e uma lista de 14 questões que o idoso avaliou de acordo com o nível de satisfação que cada item representa para ele continuar praticando atividade física:

0 = insatisfeito	2 = satisfeito
1 = pouco satisfeito	3 = muito satisfeito

Procedimentos

Inicialmente foi realizado um contato com os responsáveis pelos locais pré-determinados para a aplicação dos questionários a fim de obter autorização para a realização da pesquisa, sendo devidamente explicados os objetivos da mesma.

Para a seleção dos alunos que participaram do questionário, contamos com a entrega de uma lista contendo a relação dos alunos maiores de 60 anos com tempo superior a seis meses de prática de exercício físico.

Em um segundo momento, houve a abordagem dos participantes e lhes foram esclarecidos os objetivos da pesquisa, sendo eles questionados sobre o interesse em participar da mesma. Os voluntários responderam individualmente as perguntas em um tempo médio de 15 minutos, alguns antes e outros após a prática da atividade física, conforme determinação dos responsáveis pelos grupos de idosos e a disponibilidade dos mesmos.

Tratamento de dados

Uma análise descritiva foi realizada para caracterização da amostra. Os resultados obtidos foram apresentados baseando-se em valores percentuais. Os cálculos percentuais foram realizados utilizando-se o programa Microsoft Office Excel 2003.

Cuidados éticos

Os participantes do estudo foram informados previamente sobre os objetivos da pesquisa e foram questionados sobre o interesse em participar da mesma. A participação foi voluntária e a pesquisa teve caráter anônimo.

RESULTADOS

Caracterização da Amostra

Na Tabela 1, pode-se verificar a participação na pesquisa, em porcentagem, de homens e mulheres da terceira idade, suas faixas etárias e seus respectivos estados civis.

Tabela 1. Porcentagem de homens e mulheres, faixa etária e estado civil.

	Total	%	Faixa etária			Estado Civil			
			60-69	70-79	>80	Casado	Solteiro	Divorc	Viúvo
Mulheres	56	70,0	54,25%	12,25%	3,5%	41,3%	4,2%	7,7%	16,8%
Homens	24	30,0	23,25%	5,25%	1,5%	17,7%	1,8	3,3%	7,2%

Na tabela 2, pode-se verificar a porcentagem de indivíduos aposentados e ativos, praticantes de atividades físicas e suas frequências semanais, segundo a pesquisa.

Tabela 2. Porcentagem de indivíduos aposentados e ativos e suas frequências semanais.

	Aposentados		Frequencia semanal de Atividade Física				
	Sim	Não	2	3	4	5	6
Mulheres	56%	14%	16,66%	29,61%	4,41%	18,41%	0,91%
Homens	24%	6%	7,14%	12,69%	1,89%	7,89%	0,39%

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Os motivos para a prática de atividade física foram classificados de acordo com o nível de importância e, de acordo com a tabela 3, pode-se observar que os mais importantes estão relacionados à dimensão biológica, como por exemplo “melhorar ou manter o estado de saúde” (88,75%). Em contrapartida, os motivos menos importantes estão relacionados à dimensão social, como por exemplo “por ficar muito tempo sozinho” (33,75%).

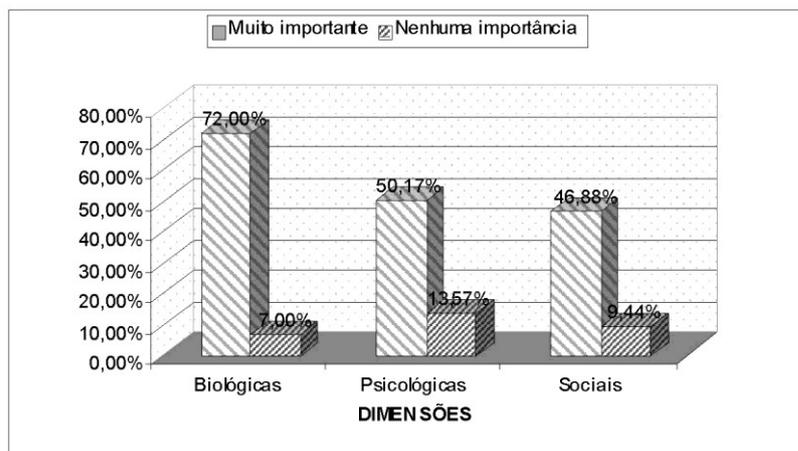
Tabela 3. Motivos para a prática de Atividade Física.

Motivos	Sem Importância	Pouca Importância	Importante	Muito Importante
1-Prazer pela atividade física	1,25%	5,00%	20,00%	73,75%
2-Melhorar a qualidade de vida	1,25%	0,00%	10,00%	88,75%
3-Indicação Médica	12,50%	12,50%	23,75%	51,25%
4-Prevenir doenças	5,00%	2,50%	11,25%	81,25%
5-Melhorar ou manter o estado de saúde	2,50%	1,25%	12,50%	83,75%
6-Ocupar o tempo livre	15,00%	27,50%	23,75%	33,75%
7-Fazer novas amizades	2,50%	17,50%	33,75%	46,25%
8-Ter contato com outras pessoas	10,00%	13,75%	27,50%	48,75%
9-Por ficar muito tempo sozinho (a)	33,75%	33,75%	13,75%	18,75%
10-Porque gosta do tipo de atividade	1,25%	5,00%	28,75%	65,00%
11-Pelo professor	5,26%	10,53%	27,63%	56,58%
12-Pela forma que a aula é administrada	6,58%	7,89%	27,63%	57,89%
13-Para prevenir a ansiedade e a depressão	17,50%	15,00%	16,25%	51,25%
14-Aumentar a autoestima	10,00%	11,25%	23,75%	55,00%
15-Tornar-se mais independente	20,00%	25,00%	18,75%	36,25%

16-Combater o sedentarismo	13,75%	12,50%	18,75%	55,00%
17-Melhorar a interação com outras pessoas	6,25%	15,00%	30,00%	48,75%
18-Por sentir-se seguro(a)	15,00%	18,75%	28,75%	37,50%
19-Aumentar a descontração	16,25%	12,50%	22,50%	48,75%

O gráfico1 nos mostra o grau de importância em relação à prática de atividades físicas conforme as dimensões biológica, psicológica e social. Pode-se observar um predomínio dos motivos da dimensão biológica na importância atribuída pelos idosos.

Gráfico 1. Grau de importância de acordo com as dimensões.



SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO ÀS AULAS, COLEGAS E PROFESSORES

O nível de satisfação dos participantes foi analisado de acordo com o questionário de 14 itens. Na tabela 4 observou-se que o efeito das atividades físicas na saúde, relacionamento e receptividade do professor obtiveram maior índice de satisfação por parte dos indivíduos da terceira idade, atingindo um percentual de 82,43%. Em contrapartida os itens que indicaram menor nível de satisfação relacionam-se ao material disponível para as atividades e cooperação dos colegas (2,7%).

A Tabela 4 contém os dados referentes ao grau de satisfação dos participantes, em valores percentuais, com os itens apresentados, referentes às atividades físicas que exercem.

Tabela 4. Grau de satisfação.

Item	Insatisfeito	Moderadamente Satisfeito	Satisfeito
1 – Aulas	0,00%	0,00%	29,73%
2 - Material disponível para as atividades	2,70%	0,00%	35,14%
3-Utilização do material(está adequado à atividade)	0,00%	0,00%	37,84%
4 - Atividade Praticada	0,00%	0,00%	28,38%
5 - Diversidade de atividades na aula	0,00%	6,76%	31,08%
6 – Efeito das atividades físicas na sua saúde	0,00%	0,00%	17,57%
7 - Receptividade do professor	0,00%	1,35%	16,22%
8 - Receptividade dos colegas	1,35%	1,35%	33,78%
9 – Relacionamento com o professor	1,35%	1,35%	14,86%
10 - Relacionamento com os Colegas	0,00%	2,70%	37,84%
11 - Cooperação dos colegas	2,70%	14,86%	24,32%
12 - Desempenho do professor	0,00%	2,67%	20,00%
13 – Sua participação nas aulas	0,00%	2,70%	29,73%
14 – A participação dos colegas nas aulas	1,35%	14,86%	33,78%

DISCUSSÃO

Considerando os resultados deste estudo é possível traçar um perfil dos idosos que fazem parte da amostra: a média da faixa etária é de 60 a 69 anos, o que corresponde a 77,5% dos participantes; dentre estes se verifica que 59% são casados e 80% são aposentados; a frequência de prática semanal de atividades físicas é de 3 vezes, referente a 42,3% da amostra.

Para Géis (2003) como norma social, considera-se que uma pessoa deve aposentar-se uma vez que tenha idade entre 60 e 65 anos. Cerca de 77,5% da amostra pesquisada neste trabalho tem idade entre 60 e 69 anos, sendo 71,3% destes, aposentados. Através desses dados observa-se que os idosos estão buscando a atividade física logo que deixam de ter uma atividade contínua.

Para Moragas (1997) existe uma associação mental entre a aposentadoria e descanso, quase automática, e não se reconhecem que o descanso súbito pode ser mais prejudicial para a saúde global do aposentado do que a atividade.

Grande parte desses indivíduos (59%) ainda estão com parceiros, comprovando que a busca por exercícios não se associa principalmente ao fator social.

Na sessão motivos para a prática de atividade física as questões estão subdivididas em três grupos, fatores biológicos (melhorar ou manter o estado de saúde, por indicação médica, prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida, combater o sedentarismo), fatores psicológicos (aumentar a descontração, sentir-se seguro, evitar a solidão, prevenir a ansiedade e a depressão, aumentar a autoestima, por prazer pela atividade física) e fatores sociais (aumentar o contato social, ocupar o tempo livre, tornar-se mais independente, fazer novas amizades, pelo professor).

Verifica-se através da análise dos dados levantados que, os principais motivos para a prática de atividade física na terceira idade associam-se à melhoria da qualidade de vida (88,75%), melhoria e manutenção do estado de saúde (83,75%) e a prevenção de doenças (81,25%). A satisfação para a prática da atividade física, segundo a pesquisa, está relacionada aos efeitos das atividades físicas na saúde e à receptividade do professor, bem como ao relacionamento com este, com um percentual de 82,45%. Fatores menos importantes como “ficar muito tempo sozinho”, com 33,75%, de caráter psicológico e a necessidade de tornar-se independente, de cunho social, com 20% também foram registrados.

Segundo pesquisa realizada por Pereira et al. (2006) o que mais explicou a qualidade de vida global foi o domínio biológico, já o domínio social não mostrou contribuição significativa na qualidade de vida global. Isso mostra que os idosos estão muito mais preocupados com a saúde e com o bem-estar.

Meirelles (2000) e Kallil et al. (1996) afirmam que um programa de atividade física regular supervisionado, mesmo quando iniciado em idade avançada, pode trazer benefícios para o indivíduo sadio ou não, independente do sexo, e a participação ativa do idoso contribui para a melhoria da saúde.

Segundo Meirelles (2000) algumas pesquisas mostram que os indivíduos idosos cronicamente ativos apresentam tempos de reação melhores que os sedentários de mesma idade. Conclui-se que os praticantes de programas de exercícios em geral relatam maior sensação de bem-estar em relação aos não praticantes. Indivíduos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde.

Os indivíduos que praticam atividade física podem desenvolver aspectos positivos no seu estado de espírito, podem reduzir os estados de ansiedade, depressão e estresse psicológico. Desta forma, as pessoas que conseguem incorporar em suas rotinas diárias a prática de atividades físicas, poderão obter melhores condições de possuir ou manter uma boa saúde e qualidade de vida (CORAZZA, 2001; GÉIS, 2003; MEIRELLES, 2000).

Segundo pesquisa realizada por Mazo et al. (2005) os indivíduos praticantes de atividades físicas não apresentam tendência depressiva, porém aqueles que fazem exercícios regularmente mas já perderam a esperança no futuro apresentam um quadro de depressão. Essa pesquisa evidencia que o fator psicológico pode afetar negativamente na obtenção dos resultados desejados com a atividade física.

Segundo Weinberg e Gould (2008) à medida que envelhecemos, a atividade física se torna cada vez mais importante devido à sua relação positiva com a saúde física e mental. Segundo pesquisa, indivíduos mais velhos que são fisicamente ativos demonstram maior satisfação de vida devido a menor dependência em relação aos outros.

De acordo com Géis (2003) os estudos realizados sobre a prática de atividade física para os idosos deixaram evidenciados os efeitos positivos de uma atividade motora regular e contínua que incidem em considerável melhora da qualidade de vida. Embora em nível fisiológico e biológico esteja comprovado que há melhora dos órgãos internos e das capacidades físicas, a prática de exercícios influencia também em aspectos como ocupação do tempo livre, integração em um grupo e aumento da descontração. Essas são as razões que movem e motivam as pessoas idosas a realizarem atividades físicas. Desta forma, pode-se perceber através de outros estudos, que existem motivos diferentes, mas também relevantes, além dos biológicos, para os idosos estarem praticando atividade física.

Franchi e Montenegro Júnior (2005) relatam em seu artigo que o aumento da população idosa é atribuído a uma maior expectativa de vida, provavelmente relacionada a um melhor controle de doenças infecto-contagiosas e crônico-degenerativas, gerando a necessidade de mudanças na estrutura social, para que estas pessoas tenham uma boa qualidade de vida. Estudos comprovam que a atividade física é um importante meio de prevenção e promoção da saúde através de seus inúmeros benefícios.

De acordo com Jacob Filho (2004), o exercício é fator de proteção contra doenças crônicas e tem eficácia na sua terapêutica. Só será possível aumentar a expectativa de vida do idoso se for preservada a aptidão destes indivíduos ou desta faixa etária. A atividade física é um importante agente de promoção do envelhecimento saudável.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados obtidos através da pesquisa pode-se concluir que para esta faixa etária a atividade física é um recurso com efeitos positivos para o organismo e pode ajudar na manutenção da forma, dos bons níveis de saúde, além de melhorar a qualidade de vida.

Fica claro assim que as questões relacionadas à saúde são de maior relevância e merecem uma atenção especial dos profissionais que lidam com este tipo de público. Estes devem ser qualificados para atender as necessidades desta população que crescem a cada dia.

É importante destacar o papel que o professor de educação física está realizando, uma vez que os resultados mostram que os idosos estão satisfeitos com esse profissional que têm atingido os objetivos dos alunos.

Os idosos cada vez mais cedo buscam a atividade física, o que nos leva a crer que essa mudança de hábito faz com que os aspectos sociais e psicológicos se tornem menos importantes, já que essa independência gera autossuficiência.

REFERÊNCIAS

CORAZZA, M.A. **Terceira Idade & Atividade Física**. São Paulo:Phorte; 2001.

FRANCHI, K.M.B.; MONTENEGRO JÚNIOR, R.M. Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v.18, n.3, p.152- 156, 2005.

FREITAS, E.V.; PY, L.; NERI, A.L.; CANÇADO, F.A.G.; GORZONI, M.L.; ROCHA, S.M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

GÉIS, P.P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.

JACOB FILHO, W. **Atividade Física e Envelhecimento Saudável**. 2004. 104 f. Tese (Doutorado). Apresentada à Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina para obtenção de Doutor, São Paulo, 2004.

KALLIL, L.M.P.; PEREIRA BARRETO, A.C.; GUIMARÃES, G.V.; NEGRÃO, C.E.; LEITE, J.J.; WAJNGARTEM, M. Capacidade Física em Idosos Submetidos a Programa de Condicionamento Físico. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**, São Paulo, v.6, n.1, p.68-76, jan – fev 1996.

MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R. ; BARROS NETO, T.L. Impacto do Envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n.4, p.21 – 32, Setembro de 2000.

MAZO, G.Z.; GIODA, F.R.; SCHWERTNER, D.S.; GALLIU, U.L.; GUIMARÃES, A.C. DE A.; SIMAS, J.P.N. Tendência a Estado Depressivo em Idosos Praticantes de Atividade Física. **Revista Brasileira Cineantropometria Desenvolvimento Humano**, v.7, n.1, p. 45-49, maio 2005.

MEDINA, J.P.S. **A Educação Física Cuida do Corpo... e “Mente”**. 18ª ed. Papyrus; 2002.

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MORAGAS, R.M. **Gerontologia Social: Envelhecimento e Qualidade de Vida**. São Paulo: Paulinas, 1997.

PAPALÉO NETTO, M. O Estudo da Velhice no Século XX: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos. In: FREITAS, E.V.; PY, L.; NERI, A.L.; CANÇADO, F.A.G.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S.M. **Tratado de Geriatria gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. cap 1, p. 02-12.

PEREIRA, R.J.; COTTA, R.M.M.; FRANCESCHINI, S.C.C. Contribuição dos Domínios Físico, Social, Psicológico e Ambiental para a Qualidade de Vida Global de Idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v.28, n.1, p.27 – 38, Jan – Abr. 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: um manual para Educação Física, psicologia e fisioterapia**. Barueri: Manole, 2009.

WEINBERG, RS.; GOULD D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZAZÁ, D.C.; SAMULSKI, D. M. QM 3ª Idade: Motivos para a prática da Atividade Física na Terceira Idade, UFMG 2001