


Artigo original

Giovana Zarpellon Mazo¹
Fernando Luiz Cardoso¹
Daniela Lima de Aguiar¹

PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS: MOTIVAÇÃO, AUTO-ESTIMA E AUTO-IMAGEM

WATER GYMNASTICS PROGRAM FOR ELDERLY: MOTIVATION, SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE

RESUMO

Esta pesquisa verificou a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. A amostra foi constituída por 60 idosos, 53 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com \bar{x} = 69,5 anos de idade (SD=5,9) participantes do programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O instrumento foi um questionário de auto-estima e auto-imagem para idosos, desenvolvido por Steglich (1978), aplicado em forma de entrevista individual. O tratamento estatístico foi descritivo e com testes não-paramétricos. O nível de significância de $p<0.05$. A maioria dos idosos foi considerado idoso jovem (81,6%), casado e/ou viúvo (43,3%), do sexo feminino (88,3%), participa do programa de 3 a 4 anos (40%), e pratica outra atividade física (78,3%) como a caminhada (56,7%). O principal motivo de ingresso no programa foi para melhorar a saúde física e mental e de permanência neste foi o gosto pela atividade física no meio líquido e a sensação de bem-estar. O grupo apresentou elevada auto-estima e auto-imagem. Houve diferença estatisticamente significativa entre os motivos de permanência no programa e a auto-imagem corporal ($p=0,008$). O programa de hidroginástica trata-se de um meio para melhoria da auto-imagem e auto-estima dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto ao programa.

Palavras-chave: hidroginástica, idoso, motivação, auto-estima; auto-imagem.

ABSTRACT

This research investigated self-esteem and self-image of older adults and its relationship with motivational factors of entering and staying in water exercise program (WEP). The sample was composed by 60 elderly subjects - 53 females and 7 males (\bar{x} = 69.5 years of age, SD=5,9 yrs), participants of WEP at GETI (Study Group on Elderly) at the State University of Santa Catarina (UDESC). A questionnaire of self-esteem and self-image for elders, developed by Steglich (1978), was applied in form of interview. The statistical procedures included descriptives and non-parametric tests. The level of significance was set at $p<0.05$. The majority of the group was considered as young elders (81,6%), married or widowed (43,3%), female (88,3%), participated in WEP for 3 to 4 years (40%), and practiced another physical activity (78,3%), such as walking (56,7%). The main reason for entering WEP was to improve physical and mental health, and for staying was the interest in water physical activity and the feeling of well-being. The group presented high self-esteem and self-image. There was a significant difference between reasons for staying in WEP and self-image ($p=0,008$). The WEP is a way to improve self-image and self-esteem of the elderly, and both variables are important to their stay in the program.

Key words: water gymnastics, elderly, motivation; self-image; self-esteem.

¹ Departamento de Fundamentos Humanísticos do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos – CEFID/UDESC - Laboratório de Gerontologia - Lager.

INTRODUÇÃO

A atividade física regular é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida. Em relação aos programas mundiais de promoção de saúde, a atividade física é destacada, pois evidências epidemiológicas sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento¹⁻⁵.

Para a prática de atividade física regular pelos idosos deve levar-se em consideração os seus fatores de influência, ou seja, os fatores que podem influenciar mais expressivamente a opção por dado comportamento. Estes podem ser classificados, de uma maneira geral, em facilitadores que favorecem a modificação ou a manutenção do comportamento, e em barreiras, que dificultam a adoção ou a manutenção do comportamento adequado.

São vários os fatores que induzem as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física. Estes são divididos em fatores não modificáveis, como a idade, o gênero, a raça e etnias, e em fatores modificáveis, como a aprendizagem, as características da personalidade, as circunstâncias ambientais e o meio social. Os fatores de influência são multifatoriais e podem variar em função do tipo, da intensidade da atividade física e ao longo das fases de envolvimento na prática⁶.

Também esses fatores dinamizam e direcionam o comportamento e permitem a persistência do idoso na prática de atividade física (AF), isto é, as variáveis motivacionais. A motivação refere-se à ativação, à direção e à persistência do comportamento humano⁷.

Outro aspecto psicológico que influencia na prática de AF pelos idosos é a auto-estima e auto-imagem dos idosos. Na velhice, há uma tendência para a modificação da auto-imagem, tornando-a menos positiva, cujo motivo é ainda ignorado⁸. A auto-imagem e a auto-estima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra e variam de acordo com o gênero⁹. Elas refletem os papéis sociais ocupados pelo indivíduo. Quando a auto-estima é alta, decorre de experiências positivas com a vida; por outro lado, quando a auto-estima é baixa, resulta de fatores negativos. A auto-imagem está sempre em mudança, conforme o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, ocupacional e de lazer¹⁰.

Estudo realizado com mulheres idosas verificou que: quanto melhor a auto-estima, melhor foi a auto-imagem das idosas; idosas mais ativas estão satisfeitas com a sua auto-imagem e a sua auto-estima; idosas com ausência de doenças apresentaram melhor auto-estima e menor percepção de sentimentos negativos¹¹.

Estudo verifica a relação entre a AF e a satisfação de vida e mostra que os sentimentos positivos de auto-estima e auto-imagem são

prevalentes nesta ligação¹². Além disso, a auto-estima e auto-imagem têm sido desenvolvidas positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportos, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e no bem-estar mental^{13,14}. O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, da auto-eficácia, do autoconceito. Parece que as atividades físicas dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a auto-imagem e a auto-estima positiva¹⁵. Chogahara et al.¹⁶ afirmam que a prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem-estar e na melhora da auto-estima.

Neste contexto, temos como objetivo de estudo verificar a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência de idosos em um programa de hidroginástica.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

População e Amostra

A população desta pesquisa foi composta por 100 (cem) idosos do programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC. O processo de amostragem foi casual, assistemático, pois se pretendeu que voluntariamente as pessoas aceitassem participar da pesquisa. A amostra foi constituída por 60 (sessenta) idosos, dos quais 53 eram do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com = 69,5 anos (SD = 5,9).

Instrumentos

Para avaliar a auto-estima e auto-imagem foi utilizado o questionário desenvolvido por Steglich¹⁷ que foi validado para idosos. O questionário apresenta questões relativas a auto-estima (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 auto-imagem (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).

Neste questionário foram incluídas perguntas relativas aos dados de identificação (sexo, idade, estado civil), ao tempo de prática no programa de hidroginástica, se praticam outra atividade física e os motivos que os levaram a ingressar e a permanecer no programa.

O referido estudo foi submetido e aprovado no Comitê de Ética – UDESC/CEFID em 30/08/2004, processo nº 25/2004.

Coleta de Dados

Os dados foram coletados por meio de um questionário, em forma de entrevista individual, aplicado por uma pesquisadora na piscina do CEFID/

UDESC. Primeiramente, foi feito o convite aos idosos a participarem da pesquisa, quando foi explicado o objetivo desta e a importância da sua participação. Foi esclarecido que haveria total sigilo de identificação e foi assinado o termo de consentimento por aqueles que participaram da pesquisa.

Tratamento dos Dados

O tratamento dos dados para o questionário de auto-estima e auto-imagem seguiu o protocolo proposto por Steglich¹⁷.

Para avaliar as variáveis auto-estima, auto-imagem e suas categorias, como alta ou baixa foi realizado um ponto de corte seguindo a classificação listada abaixo no Quadro 1:

Quadro 1. Valores máximos e mínimos do intervalo para classificar a auto-estima e auto-imagem “alta” e “baixa”.

| Categorias | Ponto de corte |
|---------------|-------------------------|
| Auto - estima | Baixa = 41 a 163 pontos |
| | Alta = 164 a 205 pontos |
| Auto - imagem | Baixa = 37 a 147 pontos |
| | Alta = 148 a 185 pontos |

Os dados foram organizados no excel e analisados no programa estatístico SPSS 13.0 for Windows. O tratamento estatístico foi descritivo e com testes não-paramétricos (Qui-quadrado). O nível de significância foi de $p < 0.05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados serão apresentados em tabelas, através da frequência simples e porcentagem. No caso de associações apresenta-se o nível de significância destas.

Na tabela 1, apresenta-se a caracterização dos idosos e os motivos de ingresso e permanência no programa de hidroginástica.

Conforme a tabela 1, observa-se que os sujeitos deste estudo são considerados idosos-jovens, pois a maioria deles pertence ao estrato etário de 60 a 74 anos (81,6%). Este resultado está de acordo com a realidade brasileira, em que 75,4% dos idosos têm a idade entre 60 a 74 anos¹⁸.

Em relação ao estado civil, encontra-se um valor de igualdade entre casados e viúvos correspondendo ambos a 43,3%. Conforme o Perfil do Idoso do Município de Florianópolis, 61,4% dos idosos são casados e 28,6% são viúvos¹⁹. Assim, observa-se uma porcentagem elevada de idosos casados, o que favorece uma velhice engajada no meio familiar.

No que diz respeito ao sexo dos participantes do programa de hidroginástica, observa-se que o feminino é o mais efetivo (88,3%). Setubal²⁰ relatou

que não foi possível realizar sua pesquisa, que tinha como objetivo descrever os motivos que levam os idosos do sexo masculino a praticarem ou não atividade física, pois o programa do Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI da UDESC era constituído apenas por mulheres. Com isto observa-se que o programa tem a presença masculina (11,7%), apesar de ser um pequeno número. Dados do IBGE¹⁸ demonstram que de fato existem mais mulheres (55,1%) do que homens (44,9%) entre a população que possui 60 anos ou mais.

Tabela 1. Frequência (F), porcentagem (%) das variáveis: estrato etário, estado civil, sexo, tempo no programa, pratica de outra atividade física, motivos de ingresso e de permanência no programa.

| Variáveis | F | % |
|--|-----------|-------------|
| Estrato etário | | |
| 60-64 | 12 | 20,0 |
| 65-69 | 17 | 28,3 |
| 70-74 | 20 | 33,3 |
| 75-79 | 08 | 13,4 |
| + 80 | 03 | 5,0 |
| Estado Civil | | |
| Solteiro (a) | 01 | 1,7 |
| Casado (a) | 26 | 43,3 |
| Separado ou Divorciado (a) | 07 | 11,7 |
| Viúvo (a) | 26 | 43,3 |
| Sexo | | |
| Feminino | 53 | 88,3 |
| Masculino | 07 | 11,7 |
| Tempo no Programa | | |
| 1 a 2 anos | 19 | 31,7 |
| 3 a 4 anos | 24 | 40,0 |
| 5 a 6 anos | 13 | 21,7 |
| 7 a 9 anos | 04 | 6,6 |
| Pratica de outra atividade física | | |
| Sim | 47 | 78,3 |
| Não | 13 | 21,7 |
| Motivos de ingresso no programa | | |
| Melhorar a saúde física e mental | 20 | 33,3 |
| Problema de saúde | 11 | 18,3 |
| Indicação médica | 10 | 16,8 |
| Convívio social/amizade/sociabilização | 06 | 10,0 |
| Incentivo de parentes e amigos | 06 | 10,0 |
| Gostar de atividade física no meio líquido | 05 | 8,3 |
| Ocupar o tempo livre | 02 | 3,3 |
| Motivos de permanência no programa | | |
| Gostar de AF no meio líquido/sentir-se bem | 27 | 45,0 |
| Melhorar a saúde física e mental | 16 | 26,7 |
| Convívio social/amizade/sociabilização | 15 | 25,0 |
| Acompanhar esposa | 02 | 3,3 |
| TOTAL | 60 | 100% |

Outros estudos também apresentaram maiores percentagens do sexo feminino, em programas de atividades físicas, no município de Florianópolis, como: 88%²¹; 90%²²; 90%²³; e 67,4% mulheres²⁴.

Outro aspecto está relacionado ao tempo no programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI e se o idoso pratica outra atividade física. De acordo com a Tabela 1, verifica-se que todos estão, pelo menos, há um ano no programa e a maioria (71,7%) está de um a quatro anos. O programa Hidroginástica para a Terceira Idade do GETI foi implantado em agosto de 1996, com o objetivo de oportunizar aos idosos da comunidade a prática de atividade física no meio líquido com vista aos benefícios biopsicossociais no processo de envelhecimento. O programa é realizado na piscina do CEFID e iniciou com 22 idosos. Aos poucos ele cresceu, aumentando o número de participantes e de turmas²⁵. Com base nestas informações, verifica-se que o programa existe há nove anos. Os resultados da pesquisa demonstraram que 6,6% dos idosos participam no programa, em média de 8 anos, ou seja, praticamente desde a sua implantação, demonstrando com isto a importância da hidroginástica para eles a sua adesão ao programa.

Com relação à prática de outra atividade física, 78,3% fazem outra atividade, em especial a caminhada (56,7%). Também em estudo de Mazo¹¹ as atividades físicas mais praticadas pelas mulheres idosas de grupos de convivência era a caminhada e a ginástica.

Quanto aos principais fatores motivacionais para o ingresso no programa de hidroginástica temos: melhorar a saúde física e mental (33,3%), problemas de saúde (18,3%) e indicação médica (16,8%).

Em estudos com idosos encontram-se vários motivos para a prática de atividade física, os principais foram: melhorar a condição física e mental^{17,20,22}, recomendação médica^{26,27}, melhorar a saúde^{21,26}, prevenir doenças²², gostar da atividade e melhorar a qualidade de vida²⁷.

Observa-se que os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física estão relacionados à saúde e ao bem-estar. Segundo Neri²⁸, na atual sociedade contemporânea, a qualidade de vida, satisfação ou bem-estar psicológico são atributos para o que se designa uma velhice bem sucedida, e esta depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa, que lhe permite lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento.

No presente estudo, o principal motivo para os idosos permanecerem no programa foi gosto pela atividade física no meio líquido/sentir-se bem (45%), os outros motivos foram os relacionados à melhora da saúde física e mental (26,7%) e ao convívio social/amizade/sociabilização (25%).

Os resultados deste estudo vão ao encontro

do estudo realizado por Rolim et al.²⁷, em que 50% dos idosos responderam que permanecem em programa de atividade física pelo fator bem-estar e saúde, 24% pela amizade, 12% por gostar da atividade proposta do professor, da estrutura da sala e pela estética, 8% pelo lazer e ocupação do tempo. Outra pesquisa de Manz e Duarte²⁹ revelou que os motivos mais valorizados pelos idosos se relacionam com os aspectos ligados à saúde e ao bem-estar físico e psicológico. Também Duarte et al.⁷, constataram que as pessoas continuam as atividades físicas em razão do bem-estar e da disposição proporcionada por esta atividade.

Quanto à auto-estima e auto-imagem baixa e alta dos idosos praticantes de hidroginástica, os resultados são apresentados na Tabela 2 abaixo.

Tabela 2. Frequência (F), percentagem (%) das Variáveis auto-estima e auto-imagem quanto à classificação alta e baixa.

| Variáveis | F | % |
|--------------------|-----------|------------|
| Auto-estima | | |
| Alta | 39 | 65,0 |
| Baixa | 21 | 35,0 |
| Auto-imagem | | |
| Alta | 49 | 81,7 |
| Baixa | 11 | 18,3 |
| TOTAL | 60 | 100 |

De acordo com os resultados, verifica-se que a maioria dos idosos possui alta auto-estima (65%) e alta auto-imagem (81,7%). Em estudo realizado com os idosos do programa de hidroginástica, em 1996, observou-se que a prática de atividade física melhora a imagem corporal e a auto-estima dos idosos (95%).²¹

Ao avaliar a auto-estima e a auto-imagem de idosos, por meio do instrumento de Steglich¹⁷, Safons³⁰, verificou-se que o somatório de respostas positivas aumentou e o somatório de respostas negativas diminuiu em relação ao início e final do programa de atividade física, concluindo que a participação em programa regular de atividades físicas, contribui de forma significativa, para a melhoria da auto-imagem e auto-estima de idosos.

Estudo sobre os efeitos da implementação de um programa de exercício físico sobre a auto-estima e a auto-imagem, em idosos institucionalizados, com o instrumento de Steglich¹⁷, verificou que houve correlação positiva entre o aumento da auto-imagem e auto-estima, o que foi atribuído à influência direta do programa aplicado na instituição, mas que além disto foram observadas, desde o início do programa, modificações na imagem corporal das idosas como a utilização de roupas coloridas, bijuterias, unhas pintadas.²⁴

Bebber³¹ avaliou o grau de auto-estima, através da escala de autoconhecimento proposta por Rosenberg (1973), em 90 idosos (com idade entre 60 a 80 anos), divididos em três grupos: 30 que

Tabela 3. Relação entre os motivos de permanência no programa de hidroginástica e a auto-imagem dos idosos.

| Variáveis | Auto-imagem | | | | Valor | X ² |
|--|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|----------------|
| | baixa | | alta | | | |
| | F | % | F | % | | |
| Melhorar a saúde: física e mental | 3 | 27,3 | 13 | 26,5 | 11,76 | p=0,008 |
| Sociabilização/amizade | 4 | 36,4 | 11 | 22,4 | | |
| Gostar de AF no meio líquido/sentir-se bem | 2 | 18,2 | 25 | 51,0 | | |
| Acompanhar esposa | 2 | 18,2* | 0 | 0 | | |
| TOTAL | 11 | 100% | 49 | 100% | | |

* valor do resíduo ajustado >[2]

praticavam atividade física, 30 sedentários e 30 que participavam de grupos de convivência. Os três grupos apresentaram elevada auto-estima, sendo que o grupo sedentário demonstrou menor grau de auto-estima (7%), atribuído à falta de exercícios físicos.

Ao relacionar o motivo de início do programa com a auto-estima ($p=0,357$) e a auto-imagem ($p=0,704$) e os motivos de permanência no programa com a auto-estima ($p=0,369$) verificou-se que não houve diferença estatisticamente significativa ($p<0,05$) entre as variáveis. Apenas houve diferença significativa entre o motivo de permanência no programa e a categoria auto-imagem, conforme Tabela 3.

Dos sete idosos entrevistados no presente estudo, seis são casados e dois responderam que permanecem no programa para acompanhar suas esposas (3,3%). Assim, observa-se que o cônjuge pode ser um incentivador da prática de atividade física. Sujeitos que possuem o suporte dos amigos e dos cônjuges têm uma maior probabilidade de serem fisicamente ativos³². Observa-se, na tabela 3, que os idosos que apresentaram baixa auto-imagem tendem a permanecer no programa pela companhia de suas esposas (18,2%).

CONCLUSÃO

Os motivos que levaram os idosos a ingressarem no programa de hidroginástica são os que impulsionam a permanência neste, principalmente os relacionados à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/sociabilização e o gostar de atividade física no meio líquido.

A maioria dos idosos que participam do programa apresentou elevada auto-estima e auto-imagem, indicando que a atividade física no meio líquido pode proporcionar benefícios psicossociais aos idosos, fundamentais para a manutenção da prática da hidroginástica regularmente.

Ao relacionar o motivo de ingresso e permanência no programa com a auto-estima e a auto-imagem dos idosos, observou-se uma relação significativa entre o motivo de permanência e a auto-imagem. Acredita-se que uma elevada auto-imagem

esteja associada à percepção que os idosos têm dos benefícios da hidroginástica para a saúde física e mental, na sociabilização e na sensação de bem-estar.

O conhecimento dos motivos de ingresso e permanência nos programas, bem como a avaliação da auto-estima e auto-imagem dos idosos participantes, 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, com melhoria da auto-estima e auto-imagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ACSM - American College of Sports Medicine Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008.
2. Blair SN. Physical Inactivity: the major public health problem of the new millennium the evidence and strategies for change. In: *Anais do Congresso Desporto, Atividade Física e Saúde: o contributo da ciência e o papel da escola*. Porto (Portugal): FCDEF, 2002. p. 2-4.
3. Kivela SL, Pakkala K. Relationships between health behaviour and depression in the aged. *Aging* 1991;3(2):153-159.
4. Kahana E, Lawrence RH, Kahana B, Kercher K, Wisniewski A, Stoller E, et al. Long-term impact of preventive proactivity on quality of life of the old-old. *Psychosom Med* 2002;64: 382-394.
5. Mazzeo RS, Cavanagh P, Evans WJ, Fiatarone M, Hagberg J, McAuley E, et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30(6):300-305.
6. Sallis, JF, Owen N. *Physical Activity e Behavioural Medicine*. California: Sage Publications, 1999.
7. Duarte CP, Santos CL, Gonçalves AK. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Rev Bras Ciênc Esp* 2002;23(3):35-48.
8. Chrisler JC, Ghiz L. Body Image Issues of Older Women. *Women & Therapy: a feminist quarterly* 1993;14:67-75.

9. Pinquart M., Sörensen S. Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2001;56:195-213.
10. Davis C. Body image, exercise, and eating behaviours. In: Fox KR. editor. *The physical self - from motivation to well-being*. Champaign (Illinois): Human Kinetics; 1997. p. 143-174.
11. Mazo GZ. *Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas*. [Tese de Doutorado - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física]. Porto (Portugal): Universidade do Porto; 2003.
12. Berger BG, McInman, A. Exercise and the quality of life. In: Singer R, Murphey M. Tennant L. (orgs.). *Handbook as research on sport, psychology*. New York (NY): Macmillan Publishing Company, 1983. p. 729-760.
13. Fox K.R. The physical self and processes in self-esteem development. In: Fox K.R. editor. *The physical self - from motivation to well-being*. Champaign (Illinois): Human Kinetics; 1997. p.111-139.
14. Mcauley E, Elaysky S., Motl RW, Konopack JF, Hu L, Márquez DM. Physical Activity, Self-Efficacy, and Self-Esteem: Longitudinal Relationships in Older Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2005;60:268-275.
15. Allsen PE, Harrison JH, Vance B. *Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada*. São Paulo: Manole, 2001.
16. Chogahara M, Cousins SO, Wankel LM. Social influences on physical activity in older adults: A Review *J Aging Phys Act*, 1998; 6(1):1-17.
17. Steglich LA. *Terceira idade, aposentadoria, auto-imagem e auto-estima*. [Dissertação de Mestrado em Educação – Centro de Educação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 1978.
18. IBGE. *Síntese de indicadores sociais 2000*. Rio de Janeiro: IBGE, 2001.
19. Benedetti TRB, Petroski EL, Gonçalves LHT. *Perfil do idoso do município de Florianópolis, SC: relatório final da pesquisa*. Florianópolis: UFSC, Palotti, 2004.
20. Setubal KC. *Gênero masculino: idosos praticantes e não praticantes de atividade física*. [Monografia de Graduação em Educação Física – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade do Estado de Santa Catarina; 1997.
21. Bayestorff SM. *Determinantes pela procura de atividade física na terceira idade*. [Monografia de Graduação em Educação Física – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade do Estado de Santa Catarina; 1996.
22. Koering PC. *Atividade física: contribuições para a terceira idade*. [Monografia de Graduação em Educação Física – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade do Estado de Santa Catarina; 1996.
23. Borges AZ. *Hidroginástica: motivos que levam as pessoas a procurarem esta atividade*. [Monografia de Graduação em Educação Física – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade do Estado de Santa Catarina; 1999.
24. Benedetti, TRB. *Idosos asilados e a prática de atividade física*. [Dissertação de Mestrado em Educação Física – Centro de Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 1999.
25. GETI 15 anos - Grupo de Estudos da Terceira Idade. *Anais da V Semana acadêmica da UDESC*. Florianópolis: UDESC, 2004. p.8.
26. Silva KCS. *Importância da atividade física na terceira idade*. [Monografia de Graduação em Educação Física – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade do Estado de Santa Catarina; 1999.
27. Rolim MKSB, Aguiar DL, Cordeiro J, Campos RT, Schopping MA, Krebs RJ. *Fatores motivacionais para prática de atividade física na terceira idade*. *Anais da Semana da Educação Física da UFSC*. Florianópolis (SC): UFSC; 2004. p. 5.
28. Neri AL. *Velhice e qualidade de vida na mulher*. In: Neri A.L. organizador. *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas (SP): Papyrus, 2001. p.161-200.
29. Manz MC, Duarte AM. *A motivação do idoso para a manutenção na prática regular do exercício físico*. In: Fonseca AM. *A FCDEF-UP e a psicologia do desporto: estudos sobre motivação*. Cidade do Porto (Portugal): Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto; 1999.
30. Safons MP. *Contribuições da atividade física para a melhoria da auto-imagem e auto-estima de idosos*. *Lecturas: Educación Física y Deportes* [Revista Digital, Buenos Aires; 2000,5(22): Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd22/idosos.htm>> [2003 nov 23].
31. Bebbler AJ. *O grau de auto-estima de idosos em diferentes contextos sociais*. [Monografia de Graduação em Educação Física – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos]. Florianópolis (SC): Universidade do Estado de Santa Catarina; 2003.
32. Rowland T. *The Biological Basis of Physical Activity*. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30(3): 392-399.

Endereço para correspondência

Giovana Zarpellon Mazo
 Universidade do Estado de Santa Catarina, CEFID
 Rua Paschoal Simone, 358 B.: Coqueiros
 Florianópolis, SC CEP: 88080-350
 E-mail: d2gzm@udesc.br

Recebido em 30/12/06

Revisado em 06/04/06

Aprovado em 18/04/06