

EFEITO DA PRÁTICA DA CAPOEIRA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Graziela Cavalcante Araújo; Leidjane Pereira Siqueira; Marina Pereira Gonçalves

UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO, grazi.caraujo@gmail.com

Resumo do artigo:

Este estudo verificou os efeitos de 12 semanas de aulas de Capoeira no bem-estar subjetivo de idosos residentes em instituição de longa permanência, localizada na cidade de Juazeiro-BA. Doze idosos foram divididos em 2 grupos sendo: 1) Capoeira (n=6) em que estes praticavam aulas da modalidade e 2) Musicalidade (n=6) em que os voluntários apenas cantavam e tocavam instrumentos. Os idosos dos dois grupos responderam a Escala de Afetos Positivos e Negativos e a Escala de Satisfação com a vida para avaliação do bem-estar subjetivo. Para análise estatística o nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Foi verificado aumento dos escores no bem-estar subjetivo dos idosos dos dois grupos durante (6 semanas) e após a intervenção (12 semanas), sendo a prática da Capoeira e a sua musicalidade importantes para melhoria do bem-estar psicológico e satisfação com a vida dos residentes.

Palavras-chave: Idosos, Exercício Físico, Capoeira, Bem-estar subjetivo.

INTRODUÇÃO

O fenômeno do envelhecimento tem assumido importância crescente na comunidade acadêmica face aos diferentes indicadores demográficos da população mundial. No Brasil, a discussão sobre envelhecer aparece como preocupação interdisciplinar há décadas, dando lugar a estudos e pesquisas com esse objeto de interesse, para a compreensão desse fenômeno em diversas áreas do conhecimento. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012), entre 2000 e 2030, a mortalidade na faixa de 60 a 90 anos de idade tende a declinar em todos os estados.

Assim, verifica-se que o aumento da expectativa de vida entre os diversos grupos de idade evidencia o conseqüente aumento da longevidade na população brasileira, o que irá acarretar em novas demandas para as políticas públicas, assim como para a saúde coletiva. Monteiro *et al.* (2014) afirmaram em sua pesquisa com idosos de ambos os sexos que, embora o envelhecimento demográfico se apresente contínuo e ainda associado ao declínio da fecundidade, é inegável que a medicina avançada também tenha contribuído para favorecer o envelhecimento da população global. Entretanto, é importante reconhecer que a experiência de envelhecer não ocorre para todos os indivíduos da mesma forma. Leva-se em consideração uma combinação de fatores ambientais, genéticos e pessoais, além das condições oferecidas pelo meio social em que o indivíduo está inserido.

Assim, a velhice é considerada uma experiência biologicamente situada, sendo demarcada pelas condições do corpo numa fase cronológica específica, mas ela é também uma vivência que se realiza culturalmente. O envelhecimento da população é percebido em cada sociedade e em cada época de forma distinta, construindo-se modelos particulares do indivíduo idoso. No Brasil, o Estatuto do Idoso aponta que o país necessita adequar-se de modo a garantir uma vida digna e de melhor qualidade para os cidadãos dessa faixa etária.

Papalia (2013) traz que, além das mudanças biológicas do envelhecimento, ocorrem também alterações no aspecto psicológico, visto que as circunstâncias vão se modificando e os idosos têm mais dificuldades em administrar as atividades diárias da vida, surgindo assim, novos problemas para enfrentar. E conforme Souza *et al.* (2011), essa etapa da vida é culturalmente associada à fragilidade física, psicológica e de personalidade, afetando diretamente a autoestima do idoso, já que o processo de envelhecer e a não aceitação ao envelhecimento, muitas vezes, gera preocupações

com o corpo, relação de dependência, impotência, ou até submissão aos familiares e/ou cuidadores, sendo essa relação cercada de entendimentos diversos.

Além disso, os idosos já apresentam mais problemas de saúde quando comparados com a população em geral, o que justifica a necessidade de estimular atividades que proporcionem melhorias físicas e psicológicas para esta população, como a prática de exercícios físicos, por exemplo, principalmente quando se trata de idosos institucionalizados.

As Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's) representam um sistema social organizacional que pode ser uma opção para assegurar aos idosos: segurança, cuidados apropriados e até mesmo dignidade aos residentes. Assim, a prática de exercícios físicos parece ser bastante adequada no dia a dia desses idosos, pois pode auxiliar no seu bem-estar, devendo ser considerada como um investimento à saúde do idoso (CARVALHO *et al.* 2014).

Nesse sentido, percebe-se a importância da implementação de projetos que incluam exercícios físicos regulares nas ILPI's. E dentre uma série de práticas corporais capazes de trazer benefícios físicos e psicológicos para os idosos, a presente pesquisa objetivou verificar o papel da Capoeira na melhoria do bem-estar subjetivo de idosos institucionalizados, uma vez que ainda são escassos os estudos dessa prática corporal de movimento que, além dos benefícios biopsicossociais, traz importantes elementos históricos e sociais da cultura nacional. Por se tratar de uma expressão corporal que corresponde a uma combinação de jogo, luta, ritmo e dança, sendo realizada ao som de instrumentos musicais característicos, a capoeira pode ser praticada por pessoas de diversas idades e de ambos os sexos (FALCÃO, 2005). Ainda relacionando os benefícios da Capoeira, ela pode funcionar como prevenção e complemento terapêutico para recuperar ou até manter a autoestima desses idosos que ainda são pouco valorizados pela sociedade (MARINHO *et al.* 2016).

Em revisão de literatura acerca do bem-estar subjetivo (BES), Machado e Banderia (2012), definiram esse construto como sendo um conjunto de fenômenos que incluem respostas emocionais, domínios de satisfações e julgamentos gerais acerca da satisfação com a vida. Para Hutz *et al.* (2014), a satisfação com a vida é considerada um componente cognitivo do BES onde possibilita verificar o nível de contentamento que o sujeito percebe ou pensa sobre sua própria vida de uma maneira geral.

A fim de verificar a relação da prática de atividade física com o BES, Monteiro *et al.* (2014) verificaram em um estudo com idosos de idade entre os 64 e 99 anos (ambos os sexos), que os praticantes de atividade física organizada e sistemática pareciam exibir níveis globais mais elevados de BES e felicidade do que os idosos sedentários. Dessa forma, a Capoeira tem sido estudada e

praticada tanto no Brasil como em outros países enquanto uma prática corporal capaz de proporcionar maior bem-estar e qualidade de vida aos seus distintos praticantes (SARDINHA *et al.* 2010).

Embora exista uma fundamentação teórica tradicional na aplicação dessa expressão corporal em diferentes faixas etárias e mesmo alguns ensaios que demonstram que a sua prática pode cronicamente se refletir em benefícios para a saúde, este estudo é considerado pioneiro, pois não foram identificadas pesquisas que investigam os efeitos do treinamento da Capoeira associada ao BES em idosos residentes em instituições de longa permanência, sobretudo na região do Vale do São Francisco, o que justifica a realização deste trabalho, o qual tem por objetivo principal investigar o efeito da prática da Capoeira no bem-estar subjetivo em idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

Delineamento

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, a qual realizou uma sequência de aplicações de questionários e escalas verificando os escores dos participantes nas suas respostas aos itens e de caráter experimental com delineamento em 3 momentos (pré, durante e pós-intervenção).

Local

Uma Instituição de Longa Permanência pra Idosos (ILPI) foi contatada previamente pela pesquisadora a fim de esclarecer os objetivos e todos os procedimentos da pesquisa. A direção da instituição autorizou a realização do estudo após assinatura da Carta de Anuência, e a participação dos idosos residentes se deu apenas após lerem e assinarem de forma individual o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Assim, a intervenção foi realizada em uma ILPI localizada na cidade de Juazeiro-BA, inaugurada há 42 anos, onde foram coletados todos os dados necessários. Trata-se de uma instituição privada, que tem apoio financeiro da Prefeitura de Juazeiro-BA, assim como do voluntariado de instituições e pessoas físicas.

A instituição possuía no momento da pesquisa 30 idosos cadastrados sendo 18 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. A escolha dessa ILPI foi devido ao fato de nenhuma outra atividade física regular estar sendo oferecida aos idosos residentes durante o período de realização do presente estudo, o que evitou vieses nos resultados.

Participantes

Os participantes do estudo foram selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: apresentar idade acima de 60 anos; não ser portador de doença física grave ou mental; não estar praticando nenhum tipo de atividade física sistematizada; ter liberação médica; apresentar Pressão Arterial (PA) de repouso abaixo de 160 mmHg (sistólica) / 105 mmHg (diastólica); e apresentar integridade ósteo-mio-articular que possibilitasse a participação na intervenção.

Previamente ao recrutamento dos participantes, a pesquisadora realizou algumas visitas à instituição a fim de conhecer a realidade vivida pelos idosos em questão e verificar a possibilidade de aceitação da Capoeira na sua rotina. Assim, após levantamento em campo e liberação de Comitê de Ética e Deontologia em Pesquisa local, puderam participar inicialmente da pesquisa 14 idosos voluntários residentes na ILPI citada. No decorrer do estudo houve 2 desistências. Um deles apresentou um quadro depressivo elevado já nas primeiras semanas de execução do estudo e o outro rejeitou a continuidade na participação das aulas alegando questões culturais e religiosas, restando então 12 idosos participantes.

A amostra foi dividida em dois grupos, em que no primeiro os idosos realizaram o treinamento de Capoeira com frequência de 2 vezes por semana com duração de 1 hora cada aula e intervalos de 24 horas entre elas. O outro grupo participou apenas do protocolo com a musicalidade da Capoeira, em que foi considerado o grupo controle sem realização de exercício (prática de movimentos da Capoeira). Esta divisão foi realizada, com ambos os sexos nos subgrupos e ocorreu de acordo com as capacidades funcionais dos idosos para a prática ou não da Capoeira.

Instrumentos

Os participantes responderam duas escalas para avaliar o Bem-estar subjetivo: Escala de Afetos Positivos e Negativos (EAPN): desenvolvida originalmente por Diener e Emmons (1984), e validado para o contexto brasileiro por Chaves (2003). É constituída por 10 afetos avaliados em uma escala do tipo Likert que varia de 1 = Nada a 7 = Extremamente. Ambos os fatores apresentam índices de fidedignidade adequados: afetos positivos com $\alpha = 0,81$ e afetos negativos com $\alpha = 0,78$; Escala de Satisfação com a Vida (ESV): esta medida foi originalmente elaborada por Diener *et al.* (1985) e revisada por Pavot e Diener (1993). No contexto brasileiro, apresentou parâmetros psicométricos adequados no estudo de Albuquerque *et al.* (2007). Trata-se de uma medida unifatorial ($\alpha=0,72$), formada por cinco itens respondidos em uma escala decrescente variando de 7 = Concordo totalmente a 1 = Discordo totalmente.

Além destas medidas, os idosos também responderam questões de caráter sócio demográfico (registro de dados gerais dos participantes como: sexo; idade; estado civil; se aposentado ou pensionista; fonte de renda; principais patologias; medicamentos; tempo de internação).

Procedimentos

Destaca-se que esta pesquisa foi avaliada e aprovada por um Comitê de Ética e Deontologia em Pesquisa, sob o número 1. 588. 885 de modo que os participantes só iniciaram a intervenção quando assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para a intervenção com o treinamento da Capoeira, foi utilizada a área externa da instituição mencionada (ampla, arejada e de fácil acesso), assim como de visibilidade por todos os idosos. Já a aplicação dos questionários foi realizada em locais da instituição com conforto e livre de interferências, como salas de atendimento, terraços ou refeitórios, individualmente. Estes foram aplicados antes do início da intervenção; só após todos os idosos selecionados responderem os instrumentos é que se deu início à intervenção com a Capoeira e sua Musicalidade, onde após 6 semanas de aulas e ao término da pesquisa (12 semanas) reaplicaram-se as escalas do BES e o questionário sócio demográfico.

Na intervenção foram realizadas aulas integrativas de Capoeira (Grupo Capoeira) e aulas com instrumentos musicais específicos dessa prática corporal (Grupo Musicalidade ou controle). O professor que ministrou as aulas de Capoeira é praticante há 17 anos, além de graduado em Educação Física. Em todas as aulas, o professor da Capoeira contou com o auxílio da pesquisadora responsável para deslocar os participantes ao local da aula, organizar o espaço físico utilizado e manter contato frequente com a gestão/funcionários da instituição.

Foram realizados 2 encontros semanais em dias alternados, com intervalo de 48 horas e as aulas aconteceram no pátio (área externa - de lazer) dentro da própria instituição, no turno da manhã, e tiveram duração média de 1 hora. A intervenção ocorreu no período de 12 semanas para que possíveis ajustes e adaptações pudessem ser efetivados. E no decorrer da intervenção (6 semanas/ 12 aulas), e logo após o término desta (12 semanas/ 24 aulas), os idosos participantes responderam novamente as medidas do bem-estar subjetivo e o questionário sociodemográfico.

Análise de dados

Com intencionalidade de comparar os efeitos da prática da Capoeira/musicalidade (grupo controle) nos níveis do BES (antes, durante e depois da intervenção) foi utilizada a ANOVA mista. A normalidade da distribuição dos dados foi testada utilizando o *Shapiro-Wilk test* e a

homogeneidade dos dados foi analisada pelo teste de Levene. ANOVA *two-way* com delineamento misto reportando o “F-ratio”, graus de liberdade e o valor “p” foi utilizada para verificar a interação entre tempo*grupo e o efeito principal do tempo dentro de cada grupo (Capoeira e Controle/musicalidade). *Partial eta squared* (η^2) foi utilizado para determinar o tamanho do efeito. Quando significâncias foram detectadas pela ANOVA, *post hoc* de Bonferroni foi empregado para identificação dos pares de diferenças, o valor “p” foi reportado. O alfa adotado na pesquisa foi de 5% e o *software* utilizado foi o SPSS for Windows v. 22.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise dos resultados foi observado que 58,3% dos participantes são do sexo feminino e 41,7% do sexo masculino, 50% se encontra na faixa etária entre 70 e 79 anos e 50% acima de 80 anos. Com relação a situação conjugal dos idosos, verificou-se que 50% são viúvos, 41,7% são solteiros e 8,3% casados. Em relação à escolaridade formal, 8,3% dos participantes apresentam nível superior incompleto, 66,7% com baixa escolaridade, mas com nível médio concluído e 25% sem educação formal. Quanto à fonte de renda mensal, 75% dos idosos recebem aposentadoria e 25% pensão. Os sujeitos que residem há menos de 1 ano nessa ILPI representam 16,7%, enquanto que 58,3% residem entre 1 e 5 anos e 25% são residentes há mais de 5 anos. Oitenta e seis por cento (12) dos idosos apresentaram assiduidade acima de 75% no decorrer dos 3 meses de aulas, mesmo assim, apenas 40% dos residentes puderam participar da intervenção de acordo com os critérios de inclusão e aceitaram responder os instrumentos.

Para Storch *et al.* (2012), as alterações psicossociais nos idosos, verificada ao acréscimo da idade, implica inclusive na diminuição da sociabilidade dos mesmos. Há uma maior incidência de depressão nesse público, de alterações no controle emocional e isolamento social.

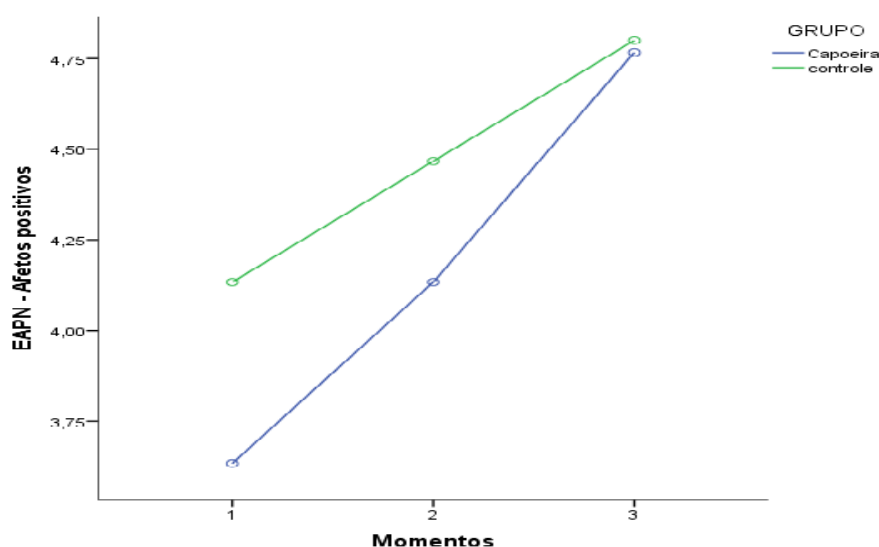
Ao tratar de idosos institucionalizados, a visão e discussão deve ser direcionada de forma mais holística acerca do envelhecer, já que a rotina dos moradores desses espaços de convivência se torna um pouco mais complicada e complexa. Há certa limitação de relacionamentos, sendo mais restrito aos idosos que vivem na mesma instituição e isso pode dificultar os relacionamentos íntimos com outras pessoas, o que pode ter influenciado a não aceitação em participar do estudo, por parte de alguns idosos.

Mesmo não ocorrendo diferença significativa entre os grupos Capoeira e Musicalidade, foi verificada diferença entre os momentos (6 e 12 semanas) para ambos os grupos.

Em seguida, como apresentado no Gráfico 1, quanto às variáveis relacionadas aos afetos positivos ao final do estudo, foi verificado que em ambos os grupos (Capoeira e Musicalidade) apresentaram melhora significativa nesse construto especificamente, porém não houve diferença entre grupos nos 3 momentos.

Este resultado corrobora com a pesquisa realizada por Machado e Bandeira (2012) associado a processos psicológicos positivos relacionados à saúde. Já o resultado verificado com práticas lúdico-recreativas em aulas de Capoeira, corroboram também com o estudo de Prazeres *et al.* (2016), em que apresenta que práticas corporais associadas ao lazer para idosos pode proporcionar a ressignificação emocional deixando fluir o prazer de viver, redefinindo níveis qualitativos essenciais, aspectos esses condizentes com os afetos positivos do BES.

Gráfico 1 - Gráfico dos Afetos positivos, aplicados em idosos participantes dos grupos Capoeira e Controle residentes na ILPI em Juazeiro-Ba (n = 12).



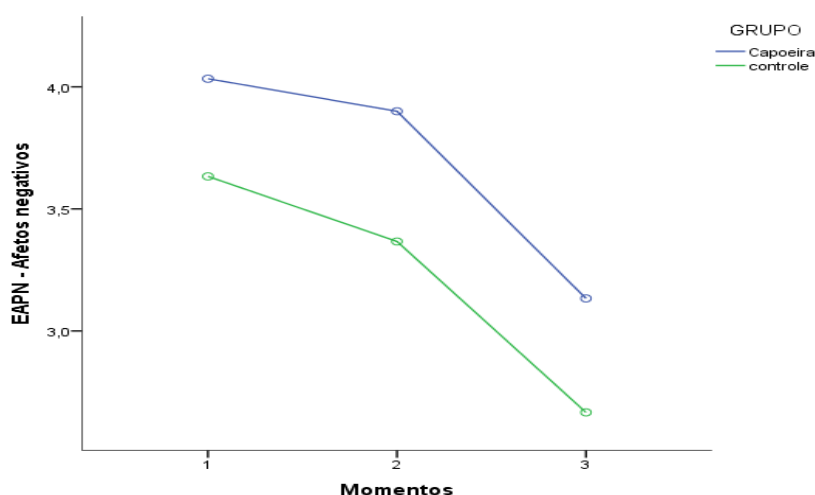
Fonte: dados do próprio autor.

Para afetos negativos não foi encontrada interação entre momentos * grupo, [$F(2) = 0,073$, $p = 0,930$, $\eta^2 = 0,007$], mas foi verificado efeito entre os momentos [$F(2) = 15,90$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,61$].

Ao analisar as respostas dos participantes com os respectivos “scores” na EAPN, não foi encontrada alterações significativas entre os grupos. Uma justificativa seria que ambos os grupos possuem participantes com o perfil muito próximo, ou para os idosos, independente da prática ser o treinamento da Capoeira ou apenas da sua Musicalidade, houve alguma melhoria nos afetos

(aumento nos afetos positivos e diminuição nos afetos negativos), em relação aos momentos da intervenção, sobretudo após a prática de 12 semanas. Ademais, o Gráfico 2 apresenta os dados para Afetos negativos dos idosos participantes, em que foi verificada melhora significativa, em ambos os grupos, para esse construto especificamente, porém não houve diferença entre grupos nos 3 momentos.

Gráfico 2 - Gráfico dos Afetos negativos, aplicados em idosos participantes dos grupos Capoeira e Controle residentes em ILPI (n = 12).



Fonte: dados do próprio autor.

Estes resultados corroboram com o estudo de Resende (2010), em que os participantes relataram um bem-estar subjetivo positivo, apresentando níveis de adaptação psicossocial positiva frente a eventos da vida considerados importantes.

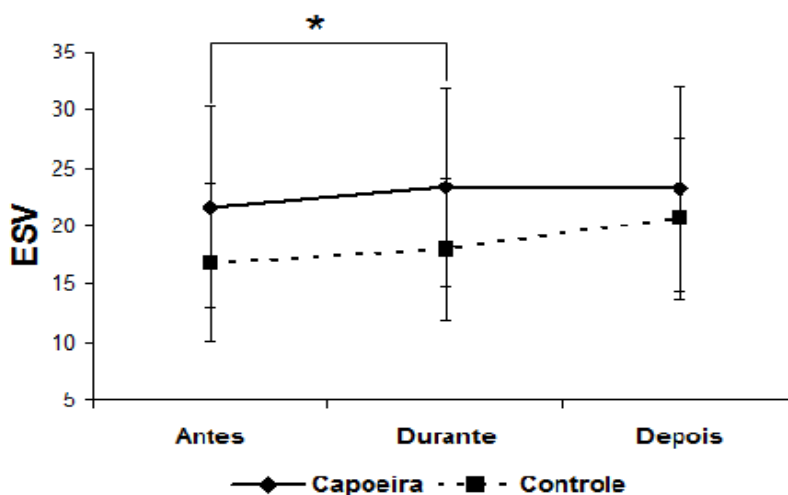
Após a análise dos dados expressos pela Escala de Satisfação com a Vida (ESV) para ambos os grupos, pôde-se verificar no presente estudo que houve melhora nos momentos durante e depois das aulas, em especial para o grupo Capoeira entre momentos antes e durante. Foi verificada ainda interação momentos*grupo [$F(2) = 1,71, p = 0,206, \eta^2 = 0,146$], bem como foi observado efeito entre momentos [$F(2) = 5,32, p = 0,014, \eta^2 = 0,347$]. Tais resultados podem ser observados no Gráfico 3.

A prática de atividades físicas regulares e bem planejadas contribui então, para oferecer oportunidade de envolvimento psicossocial, elevação da autoestima, implementação de funções cognitivas e a minimização do sofrimento psíquico do idoso segundo Storch *et al.* (2012). Uma das vantagens do exercício físico é exatamente esse efeito positivo na prevenção e tratamento de outros agravos comuns nas pessoas idosas. De acordo com Petry *et al.* (2014), os movimentos físicos

específicos da Capoeira agem de forma a possibilitar uma nova consciência corporal. Isso pode desenvolver uma autoestima positiva e estimular, sobretudo, maior autonomia.

O Gráfico 3, apresenta os efeitos dos grupos e dos momentos quanto a Satisfação com a Vida (ESV) dos idosos participantes.

Gráfico 3 - Gráfico dos itens relacionados à Escala de Satisfação com a Vida aplicados em idosos participantes dos grupos Capoeira e Controle residentes em ILPI (n = 12).



Fonte: dados do próprio autor.

O gráfico apresentou ascensão na reta entre o período inicial da intervenção até as 6 primeiras semanas de forma mais explícita do que ao final das 12 semanas das aulas. Como pode ser observado, houve diferença entre os grupos (Capoeira e Controle), antes e durante a intervenção, indicando que os idosos aumentaram sua satisfação com a vida após o início da intervenção, sendo que o grupo Capoeira apresentou, tanto Antes quanto Durante a intervenção, maiores níveis de Satisfação com a vida quando comparados com o grupo controle. Isto pode ter ocorrido porque os idosos alocados no grupo Controle já possuíam menor autonomia física e independência, o que pode afetar sua satisfação com a vida independentemente da intervenção, mas aponta que de fato o treinamento com a Capoeira pode melhorar a percepção de Satisfação com a vida de idosos institucionalizados.

Tal resultado reforça a ideia de que a prática regular de exercícios físicos, neste caso da Capoeira, é retratada como facilitadora de benefícios físicos e psicológicos aos sujeitos, corroborando com alguns estudos de vida de idosos institucionalizados como o de Petry *et al.* (2014); Prazeres *et al.* (2016). Há um retardo dos declínios decorrentes ao envelhecimento ao

praticar atividades físicas em grupos, o que torna necessário pensar estratégias para participação dos idosos contribuindo para sua satisfação com a vida e autonomia física (CORDEIRO et al. 2014).

Outros estudos como o de Dias et al. (2013) e Ferreira et al. (2014), indicam importância de intervenções com atividades físicas organizadas e direcionadas aos idosos institucionalizados, corroborando com a presente pesquisa, onde evidencia que ao inserir um programa de exercícios físicos como proposta de melhoria da condição global de vida, têm tido êxito nos seus objetivos.

CONCLUSÕES

Para Ferreira *et al.* (2014), a procura nos últimos anos por ILPI's não é apenas uma questão de saúde pública, mas surge como uma necessidade de idosos mais jovens entre 60 e 65 anos, que mesmo independentes, foram de alguma forma excluídos da proteção familiar ou até mesmo do mercado de trabalho, através das inúmeras transformações vividas na sociedade principalmente ocidental.

Além disto, as alterações biopsicossociais no processo do envelhecimento dos sujeitos acarretam de maneira geral, mudanças negativas na vida dos idosos. Nesse sentido, a abordagem da Psicologia Positiva (ao investigar e buscar promover aspectos positivos da vida) vem oferecer horizontes com características positivas dos indivíduos, através do estudo de variáveis que visam promover o bem-estar e a felicidade aos indivíduos. Ademais, a investigação do papel da prática de atividades físicas por idosos institucionalizados se mostra pertinente.

Apesar dos resultados verificados, limitações foram observadas, tais como: o reduzido tamanho amostral, que não permite inferir generalizações na ILPI escolhida para intervenção, já que muitos idosos se encontravam acamados ou impossibilitados de participar efetivamente das aulas; e o fato da pesquisa ter sido realizada em uma única instituição não havendo possibilidade de comparar estes resultados com de outras ILPI. Foi verificada ainda certa dificuldade na aplicação das escalas, devido a ausência de educação formal de alguns idosos, fato que dificultou o entendimento dos itens e foi necessário a leitura dos itens por parte dos aplicadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

CARVALHO, A. et al. Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. **Clinical Interventions in Aging**, v. 9, p. 661-682, 2014.

CENSO DEMOGRÁFICO, Resultados gerais de amostra pelo IBGE - 2012; Acesso em: jan. 2016. Disponível em: [HTTP://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/resultados_gerais_amostra.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/resultados_gerais_amostra.shtm)

CORDEIRO, J.; CASTILLO, B. L.; FREITAS, C. S.; GONÇALVES, M. P.; Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos, **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2014.

DIAS, D. S.; CARVALHO, C. S.; ARAÚJO, C. V.; Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados, **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2013.

FALCÃO, D. V. S.; ARAÚJO, L. F.; PEDROSP, J. S.; (org.) **Velhices: temas emergentes nos contextos psicossocial e familiar**, Campinas, SP, Editora Alínea, - (Coleção velhice e sociedade), 2016.

FERREIRA, F. P.; BANSI, L. O.; PASCHOAL, S. M.; Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliares e institucionais, **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2014.

HUTZ, C. S., **Avaliação em Psicologia Positiva** – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MACHADO, W. L.; BANDEIRA, D. R.; **Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos**, *Estud. Psicol. (Campinas)*, 29(4), 587-595, 2012.

MARINHO, V. T.; COSTA, I. C.; ANDRADE, C. G.; SANTOS, K. F.; FERNANDES, M. G.; BRITO, F. M.; Percepção de idosos acerca do envelhecimento ativo, **Revista Enfermagem UFPE online**; 10(5): 1571-1578, 2016.

MONTEIRO, C.; DIAS, C.; CORTE-REAL, N.; FONSECA, A. M.; **Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos**; Universidade do Porto, Porto, Portugal; *RPCD* 14 (1): 57-76, 2014.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D.; **Desenvolvimento Humano**, 12. ed. – Porto Alegre: AMGH, 2013.

PETRY, Diogo; NERY, Sheila; GONÇALVES, Clézio; Avaliação Neuropsicológica de Idosos praticantes de Capoeira, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** – Vol. 20, Nº1- Jan/Fev, 2014.

PRAZERES, M. M.; MENDES, M. T.; SOUSA, I. R.; MAZZOCANTE, R. P.; MACIEL, D. G.; RIBEIRO, C.; FRANÇA, N. M.; SAMPAIO, T. M., **Capoterapia como Lazer e Atividade lúdica para Idosos: uma percepção dos capoterapeutas**, *Licere*, Belo Horizonte, v.18, n.4, dez/2016.

RESENDE, M. C.; Envelhecer atuando: bem-estar subjetivo, apoio social e resiliência em participantes de grupo de teatro, *Fractal*, **Revista Psicologia** [on line]. 2010, vol.22, n.3, PP.591-608 ISSN 1984-0292.

SARDINHA, S. M.; ALVES, F. A.; TOLEDO, D. C.; PÓVOA, L. S.; SALLUM, R. P.; TEIXEIRA, L. D.; MAGALHÃES, N. B.; ROCHA, N. G.; CAVALCANTE, P. H.; SCHER, M. C.; **Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso**, *Com. Ciências Saúde*. 2010.

SOUZA, P. D.; BENEDETTI, T. B.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; GONÇALVES, L. T.; Aptidão funcional de idosos residentes em uma Instituição e Longa Permanência, **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, RJ, 2011.

STORCH, J. A.; BORELLA, D. R.; STOCCO, J.; HAMISCH, G. S.; Análise do limiar de auto-estima e autoimagem em idosos com deficiência asilados praticantes de atividade física, **Revista Géfyra**, São Miguel do Iguaçu, v. 1, n. 1, jan./jun. 2012.