

## A PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA NA SAÚDE DO IDOSO: O ENFERMEIRO COMO FACILITADOR

Cidilane Quirino da Silva<sup>1</sup>  
Letycia Dayane dos Santos Oliveira<sup>2</sup>

### RESUMO

A saúde do idoso está totalmente ligada à capacidade de gerir a própria vida ou sua autonomia. A inatividade tem importantes implicações de saúde que propiciam a baixa autoestima, a identificação dos fatores relacionados a essa condição nos idosos, pode levar os profissionais da saúde a buscarem a implementação de estratégias de ações que estimulem o idoso a melhorar a autoestima e o autocontrole valorizando os aspectos positivos do envelhecimento. Apresenta como objetivo analisar as produções científicas publicadas sobre imagem corporal e autoestima em idosos, identificando a relação desses atributos com o envelhecimento bem sucedido, sob a perspectiva do enfermeiro com foco qualidade na atenção a população idosa. Constituem a análise da literatura científica, utilizando bases de dados científicos como: SciELO, Medline, lilacs. Foram utilizados como descritores: autoestima, idoso, promoção da saúde. Os critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra que respondessem a problemática de estudo, artigos publicados no período de 2003 a 2018 em português. Foram excluídos artigos duplicados, trabalhos de monografias, dissertações e teses. É possível observar que a associação entre incapacidade funcional em atividades básicas e instrumentais com o aumento da idade, Dessa forma, ressalta-se a importância de orientar quanto ao estilo de vida ativa, com o objetivo de retardar os impactos do envelhecimento, melhorar a autonomia funcional e uma melhor qualidade de vida. Torna-se importante o fortalecimento da autoestima e a valorização da imagem corporal. O enfermeiro projeta o cuidado qualificado à pessoa idosa investigando os efeitos do cuidado na promoção da saúde sobre diversos aspectos psicológicos além da autoestima.

**Palavras-chave:** Autoestima em idosos, Envelhecimento, Promoção da saúde.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional é uma realidade nacional e global que traz consigo desafios biopsicossociais, já que o aumento demográfico de pessoas idosas influencia na organização dos serviços de saúde e também repensam as políticas públicas no sentido de conferir equidade e acesso dessas populações (GOMES; et al., 2018).

Devido à transição demográfica e o aumento da população idosa, observou-se a necessidade de buscar uma melhor qualidade no atendimento destes indivíduos. Com isso foi

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de **Enfermagem** da UNINASSAU - AL, [cidilane@hotmail.com](mailto:cidilane@hotmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de **Enfermagem** da UNINASSAU - PB, [oliveira\\_letyucia@hotmail.com](mailto:oliveira_letyucia@hotmail.com)

criado, em 1994, A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNI), a qual direciona medidas individuais e coletivas em todos os níveis de atenção e outras áreas. Esta política tem como objetivo viabilizar alternativas para ocupação e convívio dos idosos, com vistas à melhoria em sua qualidade de vida. (PAIVA; et al., 2016).

A idade traz consigo alterações que podem afetar diretamente a saúde dos idosos, comprometendo a capacidade física e mental do indivíduo em desempenhar atividades da vida diária. Essas alterações podem tornar os idosos incapazes de realizar os cuidados básicos como a higiene pessoal, levando-os a necessitar de ajuda e cuidados (MELO; ALVES, 2014).

Trabalhar com o idoso nos serviços de saúde ou no domicílio exige do profissional de enfermagem o conhecimento dos hábitos, costumes, cultura e condições de vida, dentre outros aspectos, os quais são considerados primordiais no processo do cuidar. Exige do enfermeiro um papel imprescindível no cuidado, pois vão além de execução de procedimentos técnicos, trabalha junto aos idosos aspectos físicos, mentais, espirituais e sociais. Atuando em ações de promoção da saúde, prevenção e controle de doenças, para buscar a melhoria da qualidade de vida. (AGUIAR; et al., 2014)

A autoestima é definida como a percepção psicológica de si mesmo que envolve fatores como apoio social e autonomia funcional e podem ser afetado pelo gênero e idade. Com um enfoque multidimensional com diferentes componentes, como o contexto físico, pessoal e social. (MORAL; et al., 2018)

E a saúde do idoso está totalmente, ligada à sua funcionalidade global, que é a capacidade de gerir a própria vida ou cuidar de si mesmo, sua autonomia e independência, e estão relacionadas a domínios funcionais como a cognição, humor, mobilidade e comunicação.

De acordo com Peixoto (et al, 2018), a inatividade tem importantes implicações sociais, econômicas e de saúde que propiciam a baixa autoestima, e sendo a autoestima um sentimento que auxilia na superação das limitações ligadas ao envelhecimento, a identificação dos fatores relacionados a essa condição nos idosos, pode levar os profissionais da saúde a buscarem a implementação de estratégias de ações que estimulem o idoso a melhorar a autoestima e o autocontrole valorizando os aspectos positivos do envelhecimento, propiciando uma melhor qualidade de vida. (SALERNO; et al., 2015)

Desta forma, um importante determinante no processo de envelhecimento é a percepção do idoso em relação a sua imagem corporal combinados com a exigência social por um corpo ideal, definindo um padrão de jovialidade, que acaba gerando insatisfação com a aparência e afetando a autoestima (MINCOFF; et al., 2018). Logo ressalta-se a relevância dos profissionais de enfermagem busquem a promoção e implementação de estratégias de educação em saúde para idosos, que estimulem o idoso a ter uma melhor o sentimento de bem-estar, otimismo, autocontrole e a autoestima, esclarecendo suas dúvidas relacionadas ao processo de envelhecer para que esse conhecimentos contribuam para que lidem com harmonia e segurança com a velhice.

Este trabalho apresenta como objetivo analisar as produções científicas publicadas sobre imagem corporal e autoestima em idosos, com os aspectos sociodemográficos, identificando a relação desses atributos com o envelhecimento bem sucedido, sob a

perspectiva do enfermeiro com foco em uma abordagem multidimensional e de qualidade na atenção a população idosa, objetivando aumentar a motivação e, conseqüentemente, a autoestima dos idosos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Conforme Rother (2007), “os artigos de revisão narrativa são publicações amplas apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou ‘estado da arte’ de um determinado assunto, sob ponto de vista conceitual”. São textos que constituem a análise da literatura científica na interpretação e análise crítica do autor. Foram utilizadas bases de dados científicos como: SciELO, Medline, lilacs. Foram utilizados os seguintes descritores: autonomia, autoestima, idoso, promoção da saúde. Os critérios utilizados para inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra que respondessem a problemática de estudo, artigos publicados no período de 2002 a 2018 em português. Foram excluídos artigos duplicados, trabalhos de monografias, dissertações e teses.

## **DESENVOLVIMENTO**

Nos últimos anos, o Brasil vem apresentando uma redução da taxa de crescimento populacional e por transformações profundas na composição de sua estrutura etária, com um significativo aumento do contingente de idosos (IBGE, 2009).

O sentimento de incapacidade em continuar desempenhando uma vida ativa, é o primeiro impacto do envelhecimento para o indivíduo, seguido da perda de seu papel social e o vazio experimentado por não encontrar funções levam a angústia, decepção e sofrimento. Assim, a baixa autoestima pode ser estabelecida pela rejeição ao próprio envelhecimento e a imagem que o idoso percebe em si mesmo (COZIN SK et al 2015).

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) a qual foi criada a partir da Portaria nº 1395/1999, do Ministério da Saúde, visou à promoção do envelhecimento saudável, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde, reabilitação da capacidade funcional dos idosos com a finalidade de assegurar-lhe sua permanência no meio social, podendo desempenhar suas atividades de maneira independente (BRASIL, 2006).

Suas diretrizes são voltadas para ações que orientem a melhoria de suas habilidades funcionais mediante a adoção precoce de um estilo de vida saudável e eliminação de comportamentos nocivos à saúde (VERAS; OLIVEIRA, 2018).

A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. A saúde é um conceito positivo que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem global (CARTA De OTTAWA, 1986).

É possível observar que a associação entre incapacidade funcional e atividades básicas e instrumentais com o aumento da idade, é um importante indicador para que os serviços de saúde planejem ações visando à prevenção e proteção das incapacidades funcionais. Dessa forma, ressalta-se a importância de orientar quanto de adotar um estilo de vida saudável, manter uma atividade física, com o objetivo de retardar os impactos do envelhecimento, melhorar a autonomia funcional, equilíbrio e manter uma melhor qualidade de vida, tornando-se mais independentes por mais tempo para realização de tarefas diárias (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAIS, 2014).

Conforme Schultheisz e Aprile (2013) a autoestima se reflete na forma como as pessoas aceitam a si mesmas. Corresponde ao somatório de valores que o próprio indivíduo atribui ao que sente e pensa, avaliando dessa forma, seu comportamento como positivo ou negativo.

A autoestima está correlacionada com o envelhecimento saudável e com os resultados de vida, dentre eles as relações humanas, o encerramento das atividades no mercado de trabalho, a satisfação com a autoimagem, satisfação com a atividade sexual que ocorrem com o processo de envelhecimento podem interferir negativamente sobre os índices inferiores de autoestima (TAVARES et al; 2016)

Ter uma autoestima elevada é importante por proporciona segurança e confiança para a vida. E na idade mais avançada, é uma consequência das vivências de experiências já vividas, de modo a viver a última fase deste ciclo, com boa qualidade de saúde e longevidade. O estilo de vida adotado durante o desenvolvimento humano está totalmente ligado a sua saúde na velhice, o cuidado a promoção à saúde e a prevenção de doenças são fundamentais para um envelhecimento de qualidade, pois alcança a terceira idade com aspectos psicológicos elevados, controle pessoal, autoestima elevada e otimismo permitem viver com confiança o último ciclo de vida (DA SILVA et al; 2011).

Deste modo, a pessoa saudável que alcança a terceira idade com bons hábitos de vida, apesar das modificações fisiológicas do envelhecimento poderá apresentar bons indicadores fisiológicos decorrentes de boas práticas de saúde com contribuição das atividades física, alimentação equilibrada, controle de estresse para um viver melhor (DA SILVA et al; 2011).

De acordo com pesquisas realizadas por Teixeira et al (2016), a atividade física planejada e praticada regularmente, contribui para a diminuição do sofrimento psíquico em idosos, proporciona também, envolvimento psicossocial, amplia os níveis de autoestima e diminui o quadro depressivo e a probabilidade de recaída.

Moreira, Teixeira e Novaes (2014) relatam que, a prática de atividades físicas regulares interfere positivamente no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida e bem-estar em idosos, pois quando bem executados possui um potencial preditivo para ausência de incapacidade funcional e manutenção da autoestima, proporcionando assim, um envelhecimento bem sucedido, saudável e ativo.

Dessa forma, ressalta-se a importância de orientar quanto ao estilo de vida ativa, com o objetivo de retardar os impactos do envelhecimento, melhorar a autonomia funcional, equilíbrio e manter uma melhor qualidade de vida, tornando-os independentes por mais tempo para realização de tarefas rotineiras (TEIXEIRA et al, 2016)

Meurer, Benedetti e Mazo (2009) identificaram superioridade das atividades em grupo sobre as atividades individuais na melhora da autoestima e autoimagem dos idosos. Os idosos participantes de programas de exercícios físicos identificam além de benefícios físicos decorrentes da prática, melhoria nas suas necessidades psicológicas básicas, refletindo também em outros aspectos de sua vida, como a autonomia para tomar decisões em sua vida, melhoria nos relacionamentos sociais proporcionados por vínculos de amizade.

Conhecer a relação do idoso com seu corpo e como isso afeta sua autoestima, é uma questão importante para entender do processo de envelhecimento. Da mesma forma, conhecer e identificar experiências e modelos eficientes de intervenções que afetam positivamente o sentimento e a percepção dos idosos por si mesmo constitui um conhecimento fundamental para os profissionais de saúde e cuidadores, contribuindo de fato para um envelhecimento bem-sucedido (COPATTI et al, 2017).

Uma das evidências que apontam para o auxílio da enfermagem gerontologia é para alcançar sua perspectiva de melhoria junto ao idoso e a continuidade de suas ações utilizando a tecnologia leve, pois assim, o idoso se torna protagonista dos seus cuidados busca por vontade própria, sua independência, melhorando assim sua capacidade funcional e autonomia (REBEN, 2017).

É possível observar que a associação entre incapacidade funcional em atividades básicas e instrumentais com o aumento da idade, é um importante indicador para que os serviços de Saúde planejem ações visando à prevenção e proteção das incapacidades funcionais (Moreira; Teixeira; Novais, 2014).

De acordo com Ceccon e Carpes (2015), o exercício físico regular implica de maneira positiva sobre o controle postural. Sendo assim, o exercício físico pode ser considerado uma estratégia não farmacológica capaz de diminuir os impactos do processo de envelhecimento. Devendo então, avaliar o tipo de idoso de acordo com a particularidade de cada idoso.

No contexto da Enfermagem o cuidado educativo tem utilizado ferramentas que favorecem a mediação de processos de ensinar e aprender na prática da educação em saúde com a comunidade e para educação permanente de Enfermeiros e estudantes de Enfermagem. Entretanto evidencia-se ainda predominância de modelo de ensino e atuação preponderantemente curativa, o que diverge da complexidade das ações de promoção de saúde necessárias aos idosos que exige amplo espectro de informação, bem como ações multidisciplinares (CARVALHO; et al, 2018).

A atenção básica constitui o primeiro contato de indivíduos, familiares e comunidades com o SUS, trazendo os serviços de saúde mais próximo possível dos lugares de vida e trabalho das pessoas e significa na Rede de Atenção à Saúde (RAS), o primeiro elemento de um processo contínuo de atenção. Deve exercer um conjunto de ações em saúde no âmbito individual e coletivo que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação, mantendo-se como referência para os sujeitos, mesmo que estes necessitem de cuidados em outros pontos da rede (BRASIL, 2018).

A promoção da saúde é um processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver.



A saúde é um conceito positivo que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem global (CARTA De OTTAWA, 1986).

Para uma abordagem qualificada dos profissionais da atenção básica, é necessária uma compreensão sobre o fenômeno do envelhecimento, ter conhecimento sobre as limitações funcionais e nível de dependência para realização das atividades diárias, pra que assim possam planejar organizar, programar e desenvolver ações e serviços com o objetivo de melhorar as condições de saúde e qualidade de vida das pessoas idosas. Otimizar o humor e elevar a autoestima desses pacientes, evitar iatrogênias, as quais podem trazer um quadro de piora por intervenções inadequadas ou desnecessárias (BRASIL, 2006).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Entre as produções encontradas foram analisados 19 artigos, selecionadas apenas aquelas em texto completo, em português, cuja temática fosse aderente ao objetivo deste estudo. Resultantes dos critérios de inclusão e exclusão. A base de dados SciELO foi aquela que possibilitou o acesso ao maior número de artigos.

É necessário incentivar através dos Programas e políticas de envelhecimento ativo o cuidado consigo mesmo, as famílias e os indivíduos precisam planejar e se preparar para a velhice, para adotar uma postura de práticas saudáveis em todas as fases da vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2005).

O idoso deve ser alvo de ações educativas e atendimento individual, o enfermeiro, neste contexto pode dar suporte ao idoso e seus familiares, discutindo estratégias de adaptação e aplicabilidade, visando sua melhoria. Ademais, o enfermeiro pode identificar na sua área de Alcance, algumas instituições que desenvolvem atividades com idoso, com o objetivo de aumentar o suporte social. Além de promover atividades preventivas direcionadas à manutenção da funcionalidade, visando diminuir as limitações à independência do idoso e estimular o autocuidado.

Durante a consulta de enfermagem, os relatos dos idosos a cerca das necessidades de saúde, com um espaço de atendimento e diferentes ações permitirão uma visão do cuidado a desenvolvido, identificando e a partir destas informações sistematizar o cuidado. O atendimento domiciliar permite o enfermeiro atentar para algumas situações cotidianas e familiares possam gerar risco à integridade física e psicossocial dos idosos que não seria possível identificar nos serviços de saúde consequência da alta demanda. A educação em saúde em grupo propõe e favorece a troca de conhecimento com outras pessoas envolvidas e permite ao enfermeiro maior vínculo com o idoso (TAVARES; DIAS, 2012).

É imprescindível que os enfermeiros estabeleçam ações voltadas para assistência do idoso que possam fazer frente aos obstáculos inerentes à senilidade. Durante a consulta de enfermagem, as necessidades de saúde relatadas pelos idosos podem ser identificadas e, a partir destas informações, o enfermeiro pode sistematizar o cuidado. A partir desses resultados, observa-se que a educação em enfermagem pode contribuir para a qualidade de

vida na terceira idade. A educação voltada para atividades em grupos é muito importante para a não dissociação entre os idosos e a sociedade, melhorando assim o seu estado psicológico e contribuindo para uma vida ativa, saudável e sem prejuízos à sua individualidade.

O profissional da saúde, em especial o enfermeiro, precisa oferecer e estimular o idoso à realização de atividades dedicadas ao bom funcionamento e conservação do corpo, tornando possível adiar os danos do processo fisiológico do envelhecimento como uma barreira funcional, visando adiar o aparecimento de doenças e melhorar os sinais e sintomas promovendo mais saúde e bem-estar (DOS SANTOS, 2013).

Para a enfermagem o que importa é o bem-estar em sua totalidade, assim como a manutenção/ recuperação da integridade física, psicológica e social do ser humano (D'Alencar et al 2008 apud DOS SANTOS, 2013).

O discurso da improdutividade ainda é bastante presente quando se falar de envelhecimento, acaba criando um estereótipo e excluindo o idoso do meio familiar e social, refletindo e interferindo em uma boa percepção de si, causando baixa autoestima e diminuição da autonomia. A contribuição da interdisciplinaridade para a Enfermagem eliminando barreiras profissionais para o desenvolvimento de pesquisas que atuam na busca de alternativas para conhecer melhor o idoso, junto com suas diversidades familiar, social cultural e biológica. Promovendo mudanças nos discursos nos padrões de conhecimento do envelhecimento e promovendo boas atividades, boas práticas de saúde, oportunidades de lazer e a participação de grupos de convivência da terceira idade, criando um núcleo de práticas que favorecem a qualidade de vida (CAMACHO, 2002).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento ainda representa um desafio para os indivíduos que alcançam a terceira idade, tornando importante o fortalecimento da autoestima e a valorização da imagem corporal, que são aspectos importantes para a consciência de si mesmo, e pode ser vista como uma forma adequada de entender e vivenciar o processo de envelhecimento como um fator de proteção, contribuindo para o desenvolvimento de uma vida plena.

A análise dos 19 artigos que constituíram essa revisão evidenciou a influência positiva da prática de atividades e/ou exercícios físicos na imagem corporal e autoestima dos idosos diminuindo os efeitos negativos do envelhecimento tanto sobre os aspectos físicos como mentais

Os estudos com pessoas idosas têm documentado a importância dos efeitos dos exercícios para melhorar a qualidade de vida por meio do alívio de dores articulares, maior independência funcional e melhora da autoestima. O enfermeiro como facilitador desses efeitos, incentiva as boas práticas de saúde e projeta o cuidado qualificado à pessoa idosa com base no ambiente em que está inserido, incluindo a participação de diversos fatores sociais e setores da saúde, com estratégias coletivas de ações, conforme as particularidades e necessidades de cada idoso, investigando os efeitos do cuidado na promoção da saúde sobre diversos aspectos psicológicos além da autoestima e a imagem corporal e contribuir com estratégias para diminuir a dependência e o impacto das mudanças do envelhecimento e o

declínio no bem estar da pessoa idosa, podendo ser realizadas atividades em grupo nos serviços de saúde além de ações individuais em ambiente domiciliar.

Conclui-se que o enfermeiro possui diversas estratégias para promover a qualidade de vida do idoso. Delineando ações voltadas para a assistência do idoso no enfrentamento de obstáculos inerentes a senilidade, podendo durante a consulta de enfermagem relatar suas dificuldades e necessidades para que o enfermeiro sintetize o cuidado junto com a valorização do bem-estar e da vida do idoso durante o envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Virginia Simonato; et al., O ENFERMEIRO COMO FACILITADOR DO CUIDAR DO IDOSO DEPENDENTE NO DOMICÍLIO: REVISÃO INTEGRATIVA, 2014, Encontrado em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/10080/10524>> Acesso em: 07 Mail de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Orientações Técnicas para Implementação da Linha de Cuidados Para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde- SUS [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19. 2006. Encontrado em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento\\_saude\\_pessoa\\_idosa.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf)> Acesso em: 03 de Maio de 2019.

CAMACHO ACLF. A gerontologia e a interdisciplinaridade: aspectos relevantes para a enfermagem. Rev Latino-am Enfermagem. v. 10, n. 2, p. 229-33, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n2/10519.pdf>>

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.

CECCON, Fernando G.; CARPES, Felipe P. Implicações do exercício regular sobre o controle postural em idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 1, 2015.

COZIN, Sheila Katia et al. Autoestima de idosos atendidos em ambulatórios de geriatria. **Rev. enferm. UFPI**, v. 4, n. 3, p. 11-17, 2015.

CARTA DE OTTAWA. In: 1º Conferência Internacional Sobre Promoção da Saúde. Ottawa, Canadá, 1986 [acesso em 29 de abril de 2019]; disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/BVS/publicações/carta\\_ottawa.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/BVS/publicações/carta_ottawa.pdf)>.

DE OLIVEIRA, Janine Melo; ROZENDO, Célia Alves. Instituição de longa permanência para idosos: um lugar de cuidado para quem não tem opção?/Long-stay institutions for the elderly: a place of care for those who have no choice?/Institución de larga estadía para las personas mayores:¿ un lugar de atención para aquellos que no tienen otra opción?. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 67, n. 5, p. 773, 2014.



DA SILVA, Luzia Wilma Santana et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa- perspectivas de um Programa de Treinamento Físico. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 14, p. 145-166, 2011.

DOS SANTOS, Érick Igor et al. Atuação do enfermeiro na promoção da qualidade de vida na terceira idade segundo produções científicas brasileiras. **Revista Augustus**, v. 18, n. 35, p. 51-62, 2013.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil 2009, Encontrado em:** <  
[https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic\\_sociosaude/2009/default.shtm](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/default.shtm)>  
Acesso em: 22 de maio de 2019.

MORAL-GARCÍA, José E. et al. Influence of physical activity on self-esteem and risk of dependence in active and sedentary elderly people. **anales de psicología**, v. 34, n. 1, p. 162, 2018.

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.

MOREIRA, Ramon Missias; TEIXEIRA, Rafael Messias; NOVAES, Karine Oliveira. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, 2015.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3557-3564, 2016.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos; DIAS, Flavia Aparecida. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. **Texto & contexto enferm**, v. 21, n. 1, p. 112-120, 2012.

VERAS, Renato Peixoto. Experiências e tendências internacionais de modelos de cuidado para com o idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 231-238, 2012.