

## A MULHER IDOSA E A GINÁSTICA AO AR LIVRE

Rosana de Jesus (Autora)

Anabel Nunes Consul (Co-autora)

Marcinéia Andressa Wille (Co-autora)

*UNIVALI – Universidade do Vale do Itajaí / SC – rjesus@univali.br*

### RESUMO

Esta pesquisa foi realizada com parecer consubstanciado favorável do CEP 631.091. Esta teve como objetivo geral analisar os aspectos motivacionais que mantem a mulher idosa á prática da Ginástica ao ar livre, sendo que os objetivos específicos foram: detalhar os aspectos motivacionais do público pesquisado; inter-relacionar os dados coletados com as categorias prévias de análise e, identificar as especificidades motivacionais de cada grupo pesquisado. A metodologia utilizada caracterizou-se como Exploratória do tipo Estudo de Campo. A coleta de dados foi feita através de entrevistas semi-estruturadas e posterior análise de discurso. O estudo foi realizado com três grupos de Ginástica na praia que compõem o Programa Maturidade Saudável (PMS) oferecido pela Fundação Municipal de Esportes (FME) do município de Balneário Camboriú – Santa Catarina. As entrevistas foram realizadas com três idosas de cada um dos três grupos, somando o total de nove entrevistadas. Este estudo faz parte do PróPet/Saúde (Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde e Programa de Educação pelo Trabalho), sobretudo ao eixo Orientação teórica, em específico no vetor de Pesquisa ajustada a realidade local e também ao eixo Cenários de Prática, em particular na diversificação dos cenários do processo de aprendizagem. Conclui-se nesta pesquisa que os aspectos motivacionais tiveram maior relevância para que as mulheres idosas praticassem a Ginástica ao ar livre, foi o fator social, mesmo que a melhora dos aspectos físicos fossem notadas e também exerçam certa influência nesse processo, na maior parte dos discursos o que ficou mais evidente foi à importância da interação social e de lazer para as pesquisadas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Humano; Educação Física; Saúde do Idoso; Ginástica; Motivação.

## INTRODUÇÃO

As pessoas passam por várias etapas na vida, infância, adolescência, vida adulta e velhice, sendo o envelhecer um processo normal que caracteriza uma etapa da vida do ser humano. Envelhecer no século 21 já não é mais um acontecimento raro, pois devido a diversos fatores que oferecem melhores condições de vida para a população, esta pode viver mais e com mais qualidade. Dentre os fatores que possibilitaram esta realidade podemos pensar na ampliação de políticas públicas voltadas ao saneamento básico, saúde, moradia, assim como importantes descobertas científicas voltadas à prevenção de doenças.

Apesar da ampliação da expectativa de vida dos idosos, não houve um incremento em qualidade de vida para esta população, Meireles (2010), o que associado ao impacto fisiológico do envelhecimento faz com que parte desta população procure desfrutar de sua vida participando de atividades que possibilitem interação social, bem estar físico e psicológico para que haja uma melhora em sua qualidade de vida. É importante ressaltar que estas atividades são mais acessíveis àqueles sujeitos que possuem condições favoráveis, uma vez que grande parte da população de idosos brasileiros precisa voltar a trabalhar para que seus rendimentos financeiros sejam ampliados, devido a uma defasagem gradual em seus ganhos em contrapartida aos altos custos com remédios, tratamentos médicos e dietas específicas.

De todo modo, observa-se em diversas regiões do Brasil que houve uma mudança no comportamento da população idosa, já não é mais necessário permanecer restrito ao espaço familiar, a partir disso observa-se que os idosos vêm participando cada vez mais de atividades de lazer, tais como turismo, Ginástica, esportes, danças, pintura, música, entre outras.

Ressalta-se que muitas destas práticas vêm sendo oferecidas pelo poder público, seja ele municipal, estadual ou federal, sendo um dos objetivos destes projetos trazerem a população idosa em geral acesso a atividades físicas de qualidade sem um alto custo financeiro. A cidade de Balneário Camboriú, através de sua Fundação Municipal de Esportes oferece a população aulas de Ginástica que são realizadas na praia em diversos pontos da cidade, observa-se que a população idosa é predominante nessas aulas.

Diante disto, este estudo procurará dados que possam revelar a motivação que impede estes idosos a participarem tão ativamente destas práticas ao ar livre. Franco (2000) relata que a motivação é fundamental para que haja aprendizagem e aperfeiçoamento e afirma que a

intensidade da motivação depende da diferença entre o estado atual e o estado futuro, ou seja, se está num ponto e quer chegar a outro muito distante não haverá motivação suficiente para realizar a tarefa. Assim, é fundamental que a tarefa esteja de acordo com as capacidades do indivíduo, para que este tenha motivação em realizá-la.

Escartí e Cervelló (1994), dizem que a motivação é um tema central em qualquer esfera da atividade humana, já que no trabalho, na vida acadêmica ou no esporte, o rendimento e os bons resultados geralmente são associados ao nível de motivação que as pessoas manifestam. De acordo com Samulski (2002), a motivação é um fator considerado como de importância fundamental para o sucesso, não somente no esporte como de forma geral, nas diversas fases da vida.

Meurer (2008), diz que a motivação para a prática de atividades físicas mostra-se como um conceito teórico-empírico e apresenta várias formas de mensuração na literatura. Escartí e Cervelló (1994) comentam ainda que se trata de um processo individual muito complexo em que incidem muitas variáveis interagindo entre si e que pode ser utilizada para explicar o comportamento das pessoas quando realizam esportes ou atividade física.

Relacionando isso ao exposto, o objetivo geral do presente estudo é analisar os aspectos motivacionais que mantem a mulher idosa á prática da Ginástica ao ar livre. Desse modo foram estabelecidos objetivos específicos que se apresentam em: detalhar os aspectos motivacionais do público pesquisado; inter-relacionar os dados coletados com as categorias prévias de análise e, identificar as especificidades motivacionais de cada grupo pesquisado.

Este estudo faz parte do PróPet/Saúde (Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde e Programa de Educação pelo Trabalho), sobretudo ao eixo Orientação teórica, em específico no vetor de Pesquisa ajustada a realidade local e também ao eixo Cenários de Prática, em particular na diversificação dos cenários do processo de aprendizagem.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo caracterizou-se como Pesquisa Exploratória, que segundo Gil (2004), é utilizada para realizar um estudo preliminar, de modo que pesquisas subsequentes possam ser concebidas com uma maior compreensão e precisão.

Com relação ao procedimento de coleta de dados, adotamos o Estudo de Campo de abordagem qualitativa. Este se caracteriza por buscar soluções para determinado problema de

pesquisa evidenciado, ou seja, toma-se por base um problema e aplica-se uma ou mais teorias para sua solução.

O instrumento de coleta utilizado foi a Entrevista Semi-estruturada, esta técnica de coleta de informações permite captar, mediante narrativas dos próprios sujeitos, valores, sentimentos e percepções que estão envoltos nos assuntos dirigidos, e ainda, de acordo com Minayo (1999), possibilita a transmissão das representações de grupos determinados, em condições históricas, socioeconômicas e culturais específicas.

As entrevistas foram feitas individualmente com duração estimada em 20 minutos, sendo realizadas em um local especialmente montado para o conforto às entrevistadas, com guarda-sol, mesa, cadeiras e água. As mesmas foram gravadas e posteriormente transcritas. Elencamos alguns critérios de inclusão dos sujeitos desta pesquisa: que as participantes estivessem inscritas num dos três grupos mantidos pela Fundação Municipal de Esporte do município de Balneário Camboriú / SC; que fossem mulheres com no mínimo 60 anos; que residissem na cidade de Balneário Camboriú; que fossem participantes regulares em um dos três grupos pesquisados, ou seja, que o frequentassem no mínimo duas vezes por semana.

O estudo foi realizado com três grupos de ginástica na praia que compõem o Programa Maturidade Saudável (PMS) oferecido pela Fundação Municipal de Esportes (FME) do município de Balneário Camboriú. Estes grupos nomeados “Ginástica ao ar livre na praia”, desenvolvem atividades pelas manhãs de segunda a sexta feira, e estão localizados em três pontos da praia Central do referido município para melhor atender as necessidades da prática da ginástica ao ar livre aos moradores da cidade. Deste modo, as entrevistas foram realizadas com três idosas de cada um dos três grupos, somando o total de nove entrevistadas.

## **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A partir da análise de discurso das entrevistas, foi possível identificar quais os aspectos motivacionais que mantem a mulher idosa á prática da Ginástica ao ar livre. Quanto ao perfil das entrevistadas, com idades entre 63 a 85, identificamos que estas têm pouca escolaridade, visto que poucas concluíram o ensino fundamental e destas mulheres, identificamos que havia apenas uma idosa com curso superior. Quanto à vida profissional, a maioria das idosas prestou

serviço autônomo como costureira, artesã, empregada doméstica, somente uma teve trabalho formal na rede pública como professora. Atualmente todas as idosas são aposentadas.

Estudos nos remeteram a realidade no Brasil, onde somente na década de 1970, é que as mulheres começaram a ganhar força e ingressarem no mercado de trabalho de uma forma mais acentuada. Antes deste período, as mulheres apenas em casos extremos podiam realizar atividades que viessem a agregar renda as suas famílias. As convenções do início do século ditavam que o marido era o provedor do lar e que a mulher não precisava e não deveria ganhar dinheiro, para além de pouco valorizadas, as atividades profissionais exercidas pelas mulheres eram mal vistas pela sociedade.

O aspecto a ser analisado diz respeito à motivação da participação das mulheres nos grupos da Ginástica na praia de Balneário Camboriú.

A importância de conhecer sobre quais são as motivações que mantem a idosa a participar de um programa de atividade física permite intervenções que estejam de acordo com os interesses das participantes.

Os aspectos motivacionais citados pelas entrevistadas quanto a sua participação nos grupos de Ginástica, os mais referenciados foram os aspectos voltados aos interesses sociais e de lazer.

Deci e Ryan (1997) observaram que a motivação humana é diferenciada em intrínseca e extrínseca. No primeiro caso, o comportamento é motivado pela atividade em si, ou seja, pela satisfação a ela inerente, já a motivação extrínseca se faz presente quando a atividade for exercida por seu valor instrumental, ou seja, quando for percebida como meio para alcançar algo desejável ou para escapar de alguma consequência aversiva. Relatos das entrevistadas citados abaixo expressam quanto os principais motivos que mantem estas mulheres a realizar Ginástica na Praia.

*“Eu vim aqui por acaso, porque eu queria fazer ginástica, eu fazia ginástica sempre, eu fazia desde menina eu fazia ginástica, eu gostava sempre de fazer, então um dia eu vim caminhando né, eu vi o grupo aqui na praia vim e fiquei desde aquele tempo to na ginástica, que é muito boa, que eu até admiro esse prefeito porque ele da muita coisa, ele se empenha muito pra terceira idade, to gostando bastante, isso é muito bom pra saúde, a relação entre as pessoas né, eu acho muito bom” (G.M., feminino, 83 anos, Barra Sul, informação verbal).*

Os interesses sociais relacionam-se às atividades que favoreçam o desenvolvimento da sociabilidade e de formações de grupos evitando desta forma o isolamento social do idoso.

Estas são motivações intrínsecas, ou seja, os motivos não estão ligados alguma premiação, desafio de atingir altas performances. E sim, de desejos pessoais associados com a realização e satisfação de estarem em um grupo social, com manifestações de respeito,

cumplicidade e reconhecimento social, desejos que se tornam importantes principalmente nesta fase da vida, em que muitas vezes outros contextos sociais excluem o idoso.

As mulheres idosas que participam do grupo de Ginástica na praia, têm como a atividade física um momento importante do seu dia, reservam o horário da manhã de segunda a sexta para esta prática, sendo ela uma atividade que proporciona o encontro com as demais do grupo, aproveitando esse momento para também se divertir, se socializar e cuidar da saúde.

*“Venho aqui pelo exercício pelo lazer, aqui agente combina muitos passeios”  
(J.M., feminino, 72 anos, Praia Central, informação verbal).*

Assim, ficam reforçados a necessidade e o reconhecimento da importância de se estar com o outro, principalmente por se encontrarem em condições semelhantes, em um processo de envelhecimento que envolve condições sociais, afetivas e de saúde peculiares.

Este trabalho foi organizado por categorias prévias de análise, ou seja, todos os aspectos que poderiam ser relatados nas entrevistas, tais como: Saúde, Estética, Sociabilidade, Aspecto Sociocultural e Lazer.

Entre os benefícios que a Ginástica proporciona está a diminuição de sensações de dores e desconforto muscular, muitas vezes causada pelo próprio sedentarismo, que compromete a flexibilidade e mobilidade dos segmentos corporais. Os relatos a seguir demonstram como a Ginástica contribui para a qualidade de vida e saúde das idosas.

*“No meu corpo, eu tinha o estômago alto, e hoje em dia não tenho mais nada, eu não sinto nada, porque com 72 anos dói aqui dói ali, e eu não sinto nada, trabalho em casa, faço todo serviço, não tenho nem diarista, faço tudo sozinha e ainda ajudo os filhos [...] a parte psicológica é ótima, você não tem tempo de botar besteira na cabeça, de pensar coisa ruim né, com doença”  
(J.G., feminino, 72 anos, Praia Central, informação verbal).*

As entrevistadas perceberam melhora na saúde, após a participação no programa, relataram benefícios psicológicos e motores.

De acordo com a literatura a prática regular de atividade física traz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, há ainda a melhora na estética corporal, autoestima, autoimagem, a melhora da socialização e integração, a diminuição da ansiedade e de alguns casos de depressão em idosos (BRASIL, 2005).

Segundo a Organização Municipal de Saúde (2002), traz a definição de saúde como o estado de mais completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade ou invalidez.

*“A eu sentia muitas dores na cervical né, porque quando eu paro as vez eu viajo fico tempo fora já me começa a me doer muito mais, quando eu começo a ginástica os primeiros dias ainda são mais difíceis, mas depois eu acho*

*maravilhoso, me alivia as dores, durmo melhor, é muito bom” (G.M., feminino, 83 anos, Barra Sul, informação verbal).*

Sabe-se que a Ginástica garante ao idoso melhora das funções orgânicas de seu corpo e controle de prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, artrose, artrite, arteriosclerose, distúrbios mentais, dores crônicas, ocasionando a melhora da qualidade de vida do ser humano e contribuindo para uma velhice mais saudável e independente.

Outra categoria analisada foi à sociabilidade, sendo este, tal como dito anteriormente um dos fatores mais citados pelas entrevistadas, incluindo a importância da amizade. Os relatos a seguir demonstram como a sociabilidade é importante aos grupos de Ginástica na praia.

*“Olha, se eu for dizer pra ti, vai ter que tirar do gravador, eu particularmente não sinto diferença, porque eu venho pra cá, pra fazer bagunça, pra rir, pra brincar, esse é o problema, então eu quase não faço muita coisa, eu venho pra cá por causa do social, aqui é o social pra mim” (M.L.S., feminino, 70 anos, Barra Sul, informação verbal).*

Embora seja uma expressão em que a entrevistada fale sobre o social, percebe-se que o lazer está evidente no momento de participação, palavras como: brincar, fazer bagunça rir são palavras que se repete durante a conversa.

*“Olha! o povo diz que os véios têm que fazer, se mexer, aí eu comecei, fazia caminhada, aí eu fiquei meia triste uns dias, aí sabe de uma coisa, vo me ajuntar lá com elas pra fazer amizade, venho todos os dias de segunda a sexta, se não tiver chovendo ou sendo feriado. Aqui agente brinca” (I.M.L., feminino, 74 anos, Barra Norte, informação verbal).*

O lazer é considerado uma atividade não obrigatória em que o indivíduo busca prazer em seu tempo livre, é definido por Dumazedier (1980, p. 59) “como um conjunto de ocupações não obrigatórias às quais o indivíduo pode se entregar de bom grado, seja para repousar, para se divertir, para se desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social ou sua livre capacidade criadora, depois de liberado de suas obrigações profissionais, familiares e sociais.”

Motta (1989), o envelhecimento social é consequência da progressiva diminuição dos contatos sociais, o distanciamento social, a progressiva perda de poder de discussão, o progressivo esvaziamento dos papéis sociais, a gradativa perda de autonomia e independência, alterações nos processos de comunicação. De acordo com o autor Rauchback (1990) sugere que o isolamento social pode levar o idoso a desenvolverem ansiedade, depressão e insônia, podendo gerar doenças, além de alterações de valores sociais e diminuição da motivação.

Antes de participarem do grupo de Ginástica na Praia a maioria das entrevistadas não fazia atividade física, contudo, a Ginástica se transforma em um vínculo de ligação entre as idosas. A

relação de amizade muito parece com a de uma família, que fazem viagem juntas, tomam café da tarde e juntas comemoram seus aniversários.

Além dos aspectos sociais, as mulheres idosas relataram que a Ginástica é uma forma de lazer, que se divertem muito, não sentem vergonha de estarem ali em meio às pessoas passando e nem aos movimentos dos veículos, nada disso as incomodam ao contrário é um privilégio chegar à melhor idade praticando Ginástica ao ar livre é uma forma de lazer.

De acordo com a Witter (2006), para superar as dificuldades biopsicossociais, inerentes ao processo de envelhecimento, o idoso necessita estar envolvido em diversas atividades, para proporcionar a ruptura na rotina do indivíduo sendo uma delas o lazer.

As atividades de lazer na terceira idade têm, portanto, o objetivo primeiro de despertar as potencialidades dos idosos para aspectos criativos e estimular novos contatos sociais, permitindo-lhes uma participação ativa na sociedade que, tenderá a reconhecê-los e valorizá-los. Além disso, a prática de lazer em grupo oferece as necessidades de convívio social que reduzem os efeitos nocivos dos problemas da vida do idoso.

Em relação à estética, nenhuma das nove entrevistadas relatou a estética como um fator relevante para participação da Ginástica, as participantes não mencionaram interesses voltados ao emagrecimento, desejo por um corpo mais jovem ou algo relacionado à beleza. Muito pelo contrário, sentem-se privilegiadas de estar na melhor idade sendo ativas. Com a chegada do verão, na alta temporada algumas idosas da Barra Sul vestem biquíni na prática Ginástica.

*“[Risos] [...] a gente se sente muito bem, esse ano estamos vindo de biquíni pra pegar um solzinho, [risos...] (L.R., feminino, 75 anos, Barra Sul, informação verbal)”*

Os três grupos são muito parecidos quanto os motivos que as fazem participar da Ginástica na praia, contudo as participantes do grupo da Barra Norte e Praia Central mostram-se mais insatisfeitas com algumas questões organizacionais que envolvem o grupo como: materiais utilizados para a realização da Ginástica, podendo ter mais variedade e materiais próprios para a idade, também comentam que poderia haver uma área coberta para os dias de sol muito forte ou até mesmo nos dias de chuva, serviria como um local para algumas eventualidades como um mal estar das idosas, também gostariam que tivesse um banheiro próximo especialmente para o grupo, desta forma, seria desnecessário controlar a vontade de ir ao banheiro. Instaladas por essas dificuldades, conforme o exemplo da fala a seguir:

*“Claro que precisa melhorar [...] pensei sempre que nós poderíamos ter um pequeno espaço, como um teto somente coberto e com um piso para os dias de chuva poder fazer ginástica, e um banheiro, precisamos de um banheiro, nos trouxeram para cá, disseram que poderíamos usar o banheiro dos bombeiros*



*que está em muito mal estado e eles não consideram que não é bom emprestar para todo mundo. Penso que se pode solucionar porque o representante da Fundação do Esporte, ele prometeu pra nós, mas até agora ainda não aconteceu. Um posto médico também bem perto porque as vezes, algumas pessoas se decompõem na ginástica, e aí por uma baixa de pressão passam mal” (M.C.B., feminino, 72 anos, Praia Central, informação verbal).*

Em 1999 foi aprovada a Política Nacional do Idoso, essa política tem como objetivo a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoecem e a reabilitação daqueles que venham a ter a sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade (BRASIL, 1999).

A presença de profissionais da Educação Física é associada à disposição que os idosos realizam suas atividades ao ar livre. Para as participantes do programa, é fundamental a presença de um profissional de Educação Física acompanhar as atividades, pois este promove à interação social entre as integrantes e a forma correta na realização da Ginástica, como mostra os seguintes relatos:

*“A relação é muito boa, todos gostam muito da professora, o grupo se da bem, tem amizade fora do grupo de ginástica, viajamos e se encontramos para café da tarde” (L.R., feminino, 75 anos, Barra Sul, informação verbal).*

De acordo com a literatura o oferecimento de programas de atividade física proporciona um caminho de trocas entre a esfera pública, no caso estudado, e os alunos participantes, e um dos meios para que isso ocorra, é o reconhecimento das motivações dos alunos (LIRA, 2000).

*“Um ajuda o outro para fazer os exercícios corretamente, se preocupam com os colegas que estão doentes, a professora ajuda quem tem dificuldades, ela é ótima! Ela é uma pessoa que se dedica de corpo e alma” (J.G., feminino, 72 anos, Praia Central, informação verbal).*

A proximidade entre as idosas e as idosas e professora, de uma maneira geral, proporcionam uma relação que vai além dos encontros diários, trazendo benefícios sociais e melhor qualidade de vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tendo em vista o aumento gradativo da população idosa, os estudos voltados para essa população se tornam imprescindíveis, assim novas abordagens e estratégias podem ser criadas para que haja um enfrentamento do processo do envelhecimento de uma forma natural.

Neste estudo os aspectos motivacionais que tiveram maior relevância para que as mulheres idosas praticassem a Ginástica ao ar livre, foi o fator social. Mesmo que a melhora dos

aspectos físicos fossem notadas e também exerçam certa influência nesse processo, na maior parte dos discursos o que ficou mais evidente foi à importância da interação social.

O impacto social do envelhecimento traz consigo muitas inseguranças, uma vez que ocorre um isolamento natural destes indivíduos, que em muitos casos não se sentem parte de nenhum grupo, não conseguem interagir ou se relacionar com indivíduos de outras faixas etárias. A prática de exercícios ao ar livre em grupo, com indivíduos de sua mesma faixa etária forneceu a estas mulheres a oportunidade de se relacionarem e se sentirem integradas, minimizando a sensação de solidão que muitas vezes acompanha a rotina dos idosos.

Assim, a prática regular de atividade física deixa de ser um meio para obtenção somente de uma melhora de sua saúde física e se transforma uma atividade de lazer com uma visão prazerosa e integradora da atividade, esta idosa passa a pertencer a um grupo, a ter um momento somente para interagir, movimentar seu corpo e cuidar de si mesmo. Esses aspectos são altamente motivantes para estas mulheres, lhes traz qualidade de vida e por consequência uma vida mais saudável, não somente nos seus aspectos físicos, mas também emocionais e sociais.

As atividades propostas ao ar livre para as idosas são realizadas conforme as condições físicas de cada participante, sendo essas de 63 a 85 anos, contudo a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham e impossibilitam o idoso. As mulheres idosas ainda demonstraram possuir um vínculo muito saudável com sua educadora física, as mesmas se sentem cuidadas por ela e este é um fator muito positivo, uma vez que esta profissional foi o elo que uniu este grupo.

A atenção à saúde do idoso reveste-se de grande complexidade, principalmente quando a assistência é direcionada por um conceito ampliado do processo de saúde pública, com vistas à melhoria da qualidade de vida. Atuar desta forma é o desafio que se coloca aos serviços de saúde dos três grupos de Ginástica ao ar livre na praia em especial, aos que fazem parte do Programa Maturidade Saudável (PMS) criado em 2010, pela Fundação Municipal de Esportes (FME) do município de Balneário Camboriú.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Portaria do Gabinete do Ministro de Estado da Saúde de n. 1.395, de 9 de dezembro de 1999, que aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, n. 237. p. 20-24, seção 1, 13 dez 1999.

BRASIL, **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Caderno de atenção básica. Nº 19, Brasília, DF, 2006.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **A motivação intrínseca e auto determinação no comportamento humano**. New York. 1991.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo, Sesc, Série Lazer nº 3. p. 59, 1980.

ESCARTÍ, A. CERVELLÓ, E. **Motivação e psicologia**. p. 61-90, 1994.. FONTANELLA, Minayo. **Pesquisa Social**. Edição 14º, editora vozes, 2013.

FRANCO, G.S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física: uma coletânea sobre a prática com qualidade**. São Paulo, 2000.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Edição 4. São Paulo: Atlas, 2004.

JANNUZI, C: **Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização**; v. 40; ed.2; p. 179-87; 2005.

LIRA, L.C. **Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades**

**físicas**. Seminário internacional sobre atividades físicas para a terceira idade, universidade estadual do Rio de Janeiro, 2000.

MEIRELES, ALINE. **Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio**; Revista Neurociências; v. 8; ed. 1; p.103-108, 2010.

MEURER, S.T. **Motivos para a prática de atividades físicas de idosos**: Uma revisão sistemática dos instrumentos utilizados para mensurar a motivação. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, v. 13, n. 2, p. 191-203, 2008.

MINAYO, MCS. **Qualidade de vida e saúde**: um debate necessário. Ciências Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 7-18,1999.

RAUCHBACH, R. **Atividade física para a terceira idade**. Curitiba: Lovise, 1990. SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole. 2002.

WITTER, Geraldina Porto; **Envelhecimento: referenciais teóricos e pesquisas**; ed. Alínea; São Paulo; 2006.