



CENTRO UNIVERSITÁRIO MÁRIO PALMÉRIO

GUSTAVO RODRIGUES MOREIRA MONTES

**AVALIAÇÃO DO ENVOLVIMENTO SOCIAL DE IDOSOS PRATICANTES
REGULARES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

MONTE CARMELO / MG

2023



CENTRO UNIVERSITÁRIO MÁRIO PALMÉRIO

GUSTAVO RODRIGUES MOREIRA MONTES

**AVALIAÇÃO DO ENVOLVIMENTO SOCIAL DE IDOSOS PRATICANTES
REGULARES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado junto ao Programa de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Mário Palmério como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, sob a orientação do Professor Me. Rodrigo Márcio de Oliveira e Silva.

MONTE CARMELO / MG

2023

AGRADECIMENTOS

Com simples palavras, agradeço a Deus por todo bem que Ele tem feito a mim e a minha família. Sem as providências divinas não estaríamos conquistando nossos objetivos.

Agradeço de todo o meu coração ao meu maior alicerce de vida: minha família. Tudo que eu sou devo a ela e jamais poderia me esquecer do quanto sou feliz por tê-la.

Sou muito feliz pelos amigos que conquistei nestes anos de estudo. Amigos que fazem e continuarão fazendo parte da minha vida. Obrigado pela ajuda de cada um, pelo apoio e pela força. Estamos juntos!

Aos nossos professores queridos, minhas palavras de gratidão são insuficientes para prestigiá-los, mas, quero deixar registrado o quanto vocês nos incentivaram, acreditaram em nossos sonhos e contribuíram para as realizações que hoje estamos alcançando.

Por último, e não menos importante, destaco a alegria de cumprir o objetivo proposto, me formar. Que esta seja apenas uma etapa de tantas outras que me proporei realizar, seguindo sempre com fé e, sobretudo, dedicação.

AValiação DO ENvOLVIMENTO SOCIAL DE IDOSOS PRATICANTES REGULARES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

Gustavo Rodrigues Moreira Montes¹

Rodrigo Márcio de Oliveira e Silva²

RESUMO: Envelhecer é algo natural, não há como se evitar isso. À medida que o tempo passa, a vida impõe sobre nós aspectos inerentes à velhice. Nem sempre as pessoas conseguem lidar com essa realidade, por uma série de fatores, por isso a necessidade de se criar maneiras que deixem os idosos confortáveis tanto com a idade quanto com a qualidade de vida. Diante disso, é importante priorizar aspectos do envolvimento social de idosos, sobretudo os praticantes regulares de exercícios físicos. Nesse sentido, o presente estudo tem o objetivo de analisar de que maneira o envolvimento social favorece os idosos de modo a evitar que estes desenvolvam episódios de ansiedade e depressão, bem como vivam com boa qualidade de vida. O estudo contou com uma amostra de 20 anciães, dos quais 18 eram do sexo feminino e 02 do masculino, com idades entre 60 e 83 anos (média $66,15 \pm 6,17$), praticantes regulares de exercícios físicos, da cidade de Monte Carmelo no estado de Minas Gerais. Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário de Avaliação do Envolvimento Social – Escala de Rede Social de Lubben-18 (LSNS-18), adaptado transculturalmente para o português brasileiro por Fernandes e Domingues (2018). Os resultados mostraram que o envolvimento social do idoso com a família é bem maior se comparado com o envolvimento social com amigos e é ainda maior quando comparado com vizinhos.

Palavras-chave: Envolvimento social; Idosos; Prática regular de exercício físico.

ABSTRACT: Aging is natural, there is no way to avoid it. As time passes, life imposes on us aspects inherent to old age. People are not always able to deal with this reality, due to a series of factors, hence the need to create ways that make the elderly comfortable both with their age and with their quality of life. In view of this, it is important to prioritize aspects of the social involvement of elderly people, especially those who regularly exercise. In this sense, the present study aims to analyze how social involvement favors the elderly in order to prevent them from developing episodes of anxiety and depression, as well as living with a good quality of life. The study included a sample of 20 elderly people, of which 18 were female and 02 were male, aged between 60 and 83 years old (average 66.15 ± 6.17), regular practitioners of physical exercise, from the city of Monte Carmelo in the state of Minas Gerais. For data collection, the Social Involvement Assessment questionnaire – Lubben Social Network Scale-18 (LSNS-18) was used, cross-culturally adapted into Brazilian Portuguese by Fernandes and

1 Graduando em Educação Física. Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP. email:

2 Mestre em Educação Física - Docente Centro Universitário UNIFUCAMP. e-mail: rodrigomarcio@unifucamp.edu.br

Domingues (2018). The results showed that the elderly's social involvement with their family is much greater compared to social involvement with friends and is even greater when compared to neighbors and that elderly people who practice physical activity and who have a good social relationship with their family, friends or neighbors are less likely to develop psychological illnesses.

Keywords: Social involvement; Elderly; Regular physical exercise.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial é um fenômeno universal e crescente, característico tanto dos países desenvolvidos como dos países em desenvolvimento (ALVES, 2019), se tornando um fato de grande relevância no Brasil (BATISTA et al., 2021).

O envelhecimento é um processo natural que traz consigo uma série de mudanças físicas, cognitivas e sociais, que podem levar a perdas na independência e na qualidade de vida do ser humano (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

No aspecto físico, observa-se com mais evidências a diminuição da massa e força musculares, o que pode dificultar tarefas cotidianas, como subir escadas ou carregar objetos; perda de flexibilidade que pode levar a dores e desconfortos nas articulações; perda de parte da visão e audição, dificultando a comunicação e a realização de atividades que exigem boa visão ou audição; diminuição da densidade óssea, que leva ao enfraquecimento dos ossos, aumentando o risco de fraturas (FERREIRA et al., 2018).

Em relação aos aspectos cognitivos, observa-se perdas mais sutis, mas igualmente importantes, tais como: diminuição na capacidade de memorização: o que pode dificultar a realização das tarefas e afazeres do cotidiano; dificuldade de concentração: dificultando atividades como a leitura ou a realização de outras que exigem atenção; dificuldade no processamento de informações: o que dificulta a resolução de problemas ou a tomada de decisões (DOMICIANO et al., 2014).

Além dessas, outro aspecto relevante da vida da pessoa idosa, se refere à mudança nas relações sociais (CHAIMOWICS, 2009). A aposentadoria, por exemplo, leva à diminuição do contato com os colegas de trabalho e diminuição dos laços e amizade; a morte de amigos e familiares pode ocasionar a solidão e o isolamento social; além disso as perdas relativas à mobilidade dificultam a participação em atividades sociais (PELEGRINI, 2020).

Nesse contexto conforme aponta a literatura especializada, a prática regular de atividade física desempenha um papel importante no processo de envelhecimento, possibilitando diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos como: prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, auxílio no controle de doenças como diabetes e artrites, fortalecimento da musculatura, manutenção da densidade óssea, fortalecimento do sistema imunológico, prevenção das chamadas Doenças Crônicas Não transmissíveis - DCNT's (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001; OLIVEIRA; VINHAS;

RABELO, 2020; BRAGA; ALMEIDA; AMÂNCIO, 2021). Em resumo, a prática regular de exercícios/atividades físicas, na terceira idade, traz uma série de benefícios, que influenciam diretamente a qualidade de vida e o bem estar físico e mental da pessoa idosa (BECKER, 2020; NASCIMENTO, 2019). Destaca-se aqui o importante papel da prática regular de exercícios físicos, principalmente as realizadas em grupos, na sociabilidade da pessoa idosa (AZEVEDO FILHO et al., 2019; MENEZES et al., 2020), desempenhando importante papel no aspecto chamado Envolvimento Social, na vida do idoso.

O Envolvimento Social se refere à participação ativa dos idosos em atividades e interações sociais e redes de suporte, podendo ocorrer por meio de diferentes formas, como participação em grupos sociais, atividades voluntárias, interações familiares e amizades (NERI; VIERIA, 2013) e influencia de forma importante a saúde física, mental e social desse grupo social (GLIDEN et al., 2019).

Estudos envolvendo esse tema têm indicado que idosos com maior envolvimento social tem menor risco de mortalidade (LAUMANN; SCHUMM, 2019), menor incidência de doenças crônicas, melhor funcionamento cognitivo e menor prevalência de sintomas de depressão (HOLT-LUNSTAD; SMITH; BAKER, 2018), maior resiliência psicológica, o que contribui para uma melhor adaptação às mudanças e adversidades do envelhecimento (STEFFENS et al., 2020), melhor desempenho em atividades diárias, maior capacidade funcional e menor risco de limitações físicas (TOMIOKA; KURUMATANI; HOSOI, 2019). Esses estudos indicam que o envolvimento social pode ter um impacto significativo na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos.

Dessa forma, o presente estudo, objetiva analisar o envolvimento social de um grupo de idosos praticantes regulares de exercício físico.

METODOLOGIA

Esse estudo de caracteriza como exploratório, com viés quantitativo e natureza descritiva. O estudo foi realizado na cidade de Monte Carmelo, Minas Gerais. A amostra foi composta por 20 idosos, dos quais 18 eram do sexo feminino e 02 do masculino, com idades entre 60 e 83 anos (média $66,15 \pm 6,17$), praticantes regulares de exercícios físicos.

Os voluntários foram informados sobre os objetivos e procedimentos deste estudo que foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP, sob parecer 6.504.485.

Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário de Avaliação do Envolvimento Social – Escala de Rede Social de Lubben-18 (LSNS-18), adaptado transculturalmente para o português brasileiro por Fernandes e Domingues (2018). Segundo esses mesmos autores, a LSNS - 18, é um instrumento muito utilizado para avaliar a integração social e o risco de isolamento social em idosos, e constitui um dos mais utilizados nesta população em estudos internacionais. Segundo Oliveira (2019) a escala foi originalmente desenvolvida no fim dos anos 1980 (Lubben, 1988) e é constituída por 18 itens que avaliam a auto percepção do idoso acerca do nível de apoio recebido por familiares, amigos e vizinhos. Trata-se, portanto, de uma escala que tem sido amplamente utilizada em outros países, para a avaliação do apoio social em diversos domínios da saúde, cujo objetivo é identificar potenciais situações de risco.

Segundo Bezerra (2018), a Escala de Rede Social de Lubben – 18 (LSNS-18) que foi construída especificamente para ser utilizada na população idosa, tem sido utilizada numa grande variedade de contextos: na comunidade, em hospitais, em centros de prestação de cuidados e em estruturas residenciais, tendo sido desenvolvida para determinar o isolamento social nas pessoas idosas, através da percepção que o indivíduo tem do suporte social recebido da família e dos amigos/vizinhos. Os itens estão repartidos por três áreas: uma relativa à família, vizinhos e amizades. A pontuação do LSNS-18, varia entre 0 e 30 pontos em cada um dos aspectos (família, vizinhos, amigos), gerando uma pontuação total, que varia entre 0 e 90.

Inicialmente foi feito contato com a prefeitura municipal de Monte Carmelo, por meio do órgão responsável pelo programa de exercícios físicos e saúde, objetos desse estudo e posteriormente com o profissional de Educação Física responsável por ministrar as atividades diretamente aos grupos de idosos. Para maior familiarização entre pesquisador e participantes, 03 aulas foram acompanhadas juntamente com o professor responsável por ministrar as atividades, onde os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos, relevância e as atividades a serem desenvolvidas. Posteriormente, foi apresentado aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi assinado pelos voluntários e o questionário de Avaliação do Envolvimento Social – Escala de Rede Social de Lubben-18 (LSNS-18), instrumento de coleta de dados, respondido individualmente.

Para a estruturação do banco de dados e análise dos dados foram utilizados o programas *Microsoft Excel* e o *software RealStatistics*. Inicialmente foi feito o teste de Shapiro-Wilk no intuito de verificar os pressupostos de normalidade. Os dados apresentaram distribuição normal e foram apresentados na forma de média e desvio-padrão. Para a comparação entre as dimensões foi usado o teste de Friedman, acompanhado do Teste de T para amostras independentes. O nível de significância adotado nos testes de Friedman e Teste de T foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Conforme tabela 1, ao se analisar as variáveis do Envolvimento Social no grupo de idosos participantes desse estudo, observou-se maiores scores nas dimensões Família, Amigos e Vizinhos, respectivamente. O teste de Friedman verificou diferenças significativas entre as variáveis de apoio/envolvimento social do LSNS-18, $X^2_{(4)}=64,25$; $p < 0,001$. Ao se aplicar o Teste de T para amostras independentes indicou que não houve diferença significativa na comparação entre os scores relativos às dimensões Vizinhos e Amigos [$t_{(38)}=0,94$; $p=0,35$]. O mesmo teste indicou diferenças significativas entre as dimensões Família e Vizinhos [$t_{(38)}=9,09$; $p < 0,001$], com maior score médio no relacionamento com a família em comparação com o relacionamento com os vizinhos. Apresentou ainda scores significativamente maiores para o relacionamento com a família em comparação ao relacionamento com amigos [$t_{(38)}=8,60$; $p < 0,001$] tabela 2.

Tabela 1 - Média e Desvio-Padrão Pontuação Envolvimento Social

Variável de Envolvimento Social	Pontuação
Família	M=22,40 - DP= ±4,49
Amigos	M=11,45 - DP= ±3,50
Vizinhos	M=10,35 - DP=±3,87
Total	M=44,20 - DP=±9,48

Fonte: Os autores

Tabela 2 - Comparação entre as dimensões do Envolvimento Social

	Família M=22,4 DP±4,49	Vizinhos M=10,35 DP±3,87	Amigos M=11,45 DP±3,5
Família M=22,4 DP±4,49		p<0,01* TE=0,82	p<0,01* TE=0,81
Vizinhos M=10,35 DP±3,87			P=0,35 TE=0,15

* p < 0,05; M= Média; DP= Desvio Padrão; TE = Tamanho do Efeito.
Fonte: Os autores.

DISCUSSÃO

Como resultados, observou-se um número expressivamente maior de mulheres participantes do estudo, 18 (90%) contra 02 homens (10%), o que está de acordo com resultados de outros estudos (BRITO, 2018; VARELA; SANTOS, 2019; de OLIVEIRA et al., 2023), que em suas análises com idosos, observaram maior participação de mulheres em programas de exercício físico e saúde. O que indica uma menor procura por cuidados com a saúde por parte das mulheres em comparação aos homens. Segundo Bomfim (2021), esse fato influencia na menor expectativa de vida dos homens em relação às mulheres, mesmo tal análise exigindo a observação de outros fatores.

A maior média de pontuação ocorreu na variável que indica o envolvimento dos idosos com suas famílias. Tal resultado corrobora os achados de Pinto e Oliveira (2015), que em estudo de revisão, indicam que as relações familiares são as principais relações sociais dos idosos, proporcionando cuidado e relações com pessoas de outras faixas etárias, o que esses autores entendem como de suma importância para a qualidade de vida dos idosos. Outro estudo que apresentou resultados alinhados com os do presente estudo foi os de Eslami et. al. (2022), que mostrou menor isolamento social de idosos, relacionado à família, ou seja, maior

proximidade com os familiares. Acrescentam ainda que a família é o alicerce e suporte social mais estável e um tipo de rede social vital aos indivíduos idosos.

As menores médias de pontuação foram nas variáveis relacionadas a amigos e vizinhos com médias de 11,45 e 10,35, respectivamente. Esse resultado corrobora os achados de outros como (BURNETTE; MYAGMARJAV, 2013; ESLAMI et al., 2022) que apontaram menores scores de envolvimento social com amigos e vizinhos, quando comparados com familiares. Neri e Vieira (2013), com base na teoria da Seletividade Sócio-emocional, postulada por Carstensen (1991), apontam que os idosos tendem a diminuir sua rede de relações sociais, mantendo a qualidade e o engajamento das relações mantidas através de uma maior seleção e otimização das mesmas. Dessa forma, tal resultado, de maior pontuação da variável relacionada ao envolvimento social com a família, pode indicar uma propensão ou preferência dos idosos participantes dos estudos em estabelecer maior relacionamento social com suas famílias em detrimento de amigos e vizinhos.

Aspecto que merece destaque no presente estudo é a baixa pontuação total de envolvimento social (média de 44,20 pontos, numa escala de 0 a 90 pontos), diferentemente dos estudos de (BURNETTE; MYAGMARJAV, 2013; ESLAMI et al., 2022). Apesar dos estudos citados apresentarem semelhança quanto à posição de cada uma das variáveis do estudo (família, amigos, vizinhos), nossos achados mostraram uma pontuação geral de envolvimento social abaixo da pontuação dos mesmos. Entende-se tal resultado como preocupante, visto que segundo Pinto e Oliveira (2015), o envolvimento social de idosos pode atuar como um fator que previne a perda da capacidade funcional. Além disso, o baixo envolvimento social está relacionado a sintomas de ansiedade e depressão em idosos (POSSATO; RABELO, 2017).

Em reforço às ideias apresentadas anteriormente, segundo Pinto e Neri (2013), bem como o que vivenciamos no dia a dia na sociedade, tanto a saúde quanto o bem-estar dos idosos podem sofrer influências de acordo com o nível de participação social, uma vez que o envolvimento social possibilita uma maior conexão com o mundo, contribui com a autoestima, assim como com a imagem e posicionamento social dos idosos dentro das comunidades.

Participar de atividades ligadas à igreja e religião, atividades comunitárias ou voluntárias, atividades de grupos promovidas por administrações públicas, todas essas

contribuem para a sensação de pertencimento (Ribeiro, et al., 2013). A participação social age diretamente como proteção à saúde mental dos idosos, contribuindo para um envelhecimento de maneira saudável, pois beneficia a saúde do idoso, além de prevenir e/ou tratar problemas ligados à velhice (BORGES, et al., 2013; MINGHELLI, et al., 2013; PINTO; NERI, 2013.)

Em outros estudos, percebe-se que outras condições que, frequentemente, afetam os idosos são a depressão e a ansiedade (OLIVEIRA et al., 2006; XAVIER, et al., 2001). Experiências negativas, processos de luto, aposentadoria e sensação de inutilidade, doenças, renda insuficiente, mudança de casa, entre outros, são fatores que incidem sobre o psicológico de todo e qualquer ser humano, entretanto, possui peso inúmeras vezes maior para a pessoa idosa.

Contribuindo nesta perspectiva, Possato e Rabelo (2017), afirmam que tais experiências ruins listadas anteriormente se exteriorizam em receios e preocupações que, com o tempo, podem tornar-se uma ansiedade que, se não tratada, resulta sintomas depressivos e é importante destacar que o trato com a saúde mental não pode ser negligenciada e deve se ter cuidado com esta da mesma maneira que se tratam os aspectos biológicos e físicos dos anciões. Em alternativa para tratar tanto a ansiedade quanto a depressão em idosos, o envolvimento social coloca-se como ponto importante e que deve ser explorado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do estudo foi analisar o envolvimento social de idosos praticantes regulares de exercício físico e observou-se que o grupo de idosos que participaram da pesquisa apresentou maior envolvimento social com os grupos familiares em comparação com amigos e vizinhos, por outro lado, no cômputo geral do envolvimento social, o grupo apresentou baixo envolvimento social, o que entende-se como preocupante.

Também se faz importante entender que o envolvimento social é um aspecto psicológico complexo e pode ser influenciado por outros fatores como relação conjugal, número de filhos, trabalho, aposentadoria, condições preexistentes de saúde, que juntamente com a utilização de uma amostra maior de participantes, sugere-se como aspectos a serem, abordados em pesquisas futuras, no sentido de entender de forma mais ampla, como o envolvimento social influencia na vida de pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

ALVES, K. C. Conhecimento Tático Processual e Declarativo no futsal: avaliação de escolares de diferentes categorias. 2019. 149f. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte. 2017.

AZEVEDO FILHO, Franklin Rocha de; CAVALCANTE JÚNIOR, Roberto Gomes; FREITAS, Marcos Aurélio Vasconcelos; SILVA, Neilton Fidelis da. Sustainable Groundwater Exploitation Aiming at the Reduction of Water Vulnerability in the Brazilian Semi-Arid Region. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1996-1073/12/5/904>. Acesso em: 18 nov. 2023

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A.. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. Revista Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2513/2356>. Acesso em: 19 de nov. de 2023

BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do inventário de motivação para a prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006. 140f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/12726>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

BATISTA, F. L.; CARDOSO, V. D.; NICOLETTI, L. P. O professor de Educação Física escolar e a influência da motivação em sua prática pedagógica. Educação em Debate, Fortaleza, ano 41, nº 80, set./dez. 2021.

BECKER RC, OWENS AP 3rd, SADAYAPPAN S.J THROMB THROMBOLYSIS. 2020 Feb;49(2):177-183. doi: 10.1007/s11239-019-02026-1.PMID: 31898271 **Free PMC article**. Review. 2020.

BEZERRA PA, NUNES JW, MOURA LB. **Envelhecimento e isolamento social**: uma revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2018;34:eAPE02661.

BOMFIM, W. C. Diferenciais de expectativa de vida entre homens e mulheres por causa de morte: análises para a região Sudeste e suas UFS. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.3, p.12973-12987 may./jun. 2021.

BORGES, L. J., BENEDETTI, T. R B., XAVIER, A. J., & D'ORSI, E. (2013). Fatores associados aos sintomas depressivos em idosos: estudo EpiFloripa. São Paulo (SP): **Rev Saúde Pública**, 47(4), 701-710. Recuperado em 01 março, 2016, de: doi <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047003844>.

BRAGA, V. E. G., DE ALMEIDA, K. C., & AMÂNCIO, N. de F. G. (2021). Exercícios físicos em idosos com doença de alzheimer: uma revisão dos benefícios cognitivos e motores / Physical exercises in elderly with alzheimer's disease: a review of the cognitive and motor benefits. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 4845–4857. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-070>

BRITO, A. M. M. et al. Representações sociais do cuidado e da velhice no Brasil e Itália. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 34, e3455, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722018000100604&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 nov. 2023.

BURNETTE, D.; MYAGMARJAV, S. Translation and validation of the 18-item Lubben Social Network Scale with older adults in Mongolia. **International psychogeriatrics**, v. 25, n. 9, p. 1493–1502, 2013.

CARSTENSEN, L. L. Socioemotional selectivity theory: Social activity in lifespan context. **Annual Review of Gerontology and Geriatrics**, 11, 195-217. 1991.

CHAIMOWICZ, F. Saúde do idoso/ Flávio Chaimowicz com colaboração de: Eulita Maria Barcelos, Maria Dolores S. Madureira e Marco Túlio de Freitas Ribeiro. – Belo Horizonte: Nescon/UFGM, Coopmed, 2009.

COSTA, Fábio Soares da; CABRAL, Camila Oliveira de M.; RODRIGUES, Janete de Páscoa; SANTOS, Andreia Mendes dos. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v.20, n.4, dez/2017. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/download/1732/1200/5484>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

DOMICIANO, C. G. et al. Estratégias da mídia e os apelos comerciais para promoção dos produtos alimentícios. **Revista Ciências em Saúde**, v.4, n.1, 2014. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_700.pdf. Acesso em: 15 nov. 2023.

ESLAMI B, DI ROSA M, BARROS H, STANKUNAS M, TORRES-GONZALEZ F, IOANNIDI-KAPOLOU E, et al. Lifetime abuse and perceived social support among the elderly: a study from seven European countries. **Eur J Public Health**. 2022;27(4):686-92.

FERNANDES, A. L. P.; DOMINGUES, M. A. Adaptação Transcultural da Escala de Redes Sociais de Lubben, LSNS-18. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 21, n. 2, p. 171-191, 2018. DOI: 10.23925/2176-901X.2018v21i2p171-191. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/40890>. Acesso em: 20 nov. 2023.

FERRAREZ, Mirelle Lactim. Análise da Síndrome da fragilidade em idosos institucionalizados. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, p. 196, 2020.

FERREIRA. A.L.T.D.; GRAÇA, A.B.S.; ESTRIGA, M.L.D. Desenvolvimento e validação de um sistema de avaliação técnico-tático individual no Andebol (HTPE). **Revista de Ciências del Deporte**, v. 14 (3), p. 141-154. 2018.

FERREIRA. A.L.T.D.; GRAÇA, A.B.S.; ESTRIGA, M.L.D. O Impacto de uma Abordagem Compreensiva de Curta Duração sobre o Desempenho das Ações Ofensivas no Jogo de Handebol. **Revista de Ciências del Deporte**, v. 14 (1), p.35- 44. 2018.

FRANCIO, Fabiano. Síndrome da Fragilidade em idosos institucionalizados. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 9, n. 1, p. 49-58, 2020.

GLIDDEN, Rosina Forteski et al . A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo , v. 39, n. 97, p. 261-275, dez. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 20 nov. 2023.

HOLT-LUNSTAD, J., SMITH, T. B., BAKER, M., HARRIS, T., & STEPHENSON, D. (2018). **Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review.** *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227-237.

LAUMANN EO, SCHUMM LP, LINDAU ST, LEVINSON W, O’Muircheartaigh CA, Waite LJ. A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. *N Engl J Med*. 2007;357(8):762-74. Disponível em: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa067423>. Acessos em 20 nov. 2023.

LIMA, Alisson Padilha de; GIACOMAZZI, Rodrigo Britto; SCORTEGAGNA, Helenice de Moura; PORTELLA, Marilene Rodrigues. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. ARTIGO ORIGINAL • **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** 42 • 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

LUBBEN, J. (1988). Performance of an abbreviated version of the lubben social network scale. *Gerontologist*, 46(4), 503-513. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>. Acesso em: 18 nov. 2023

MARIANO, Pâmela Patricia. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Escola Anna Nery**, v. 24, p. 201, 2020.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 7 (1) • 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

MELO, Darlan Gomes de. Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo “terceira idade” de Cavalcante/GO. Universidade de Brasília – Faculdade de Educação Física. 2012. Disponível em:

https://bdm.unb.br/bitstream/10483/5495/1/2012_DarlanGomesdeMelo.pdf. Acesso em: 19 de nov. de 2023

MENEZES, R.P.; REIS H.H.B. O jogo defensivo diante de diferentes sistemas ofensivos no handebol: análise do cenário técnico-tático e reflexões sobre o ensino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v.39, n.2, p.168-175, 2020. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2017.02.003>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

MINGHELLI, B., TOMÉ, B., NUNES, C., NEVES, A., & SIMÕES, C. (2013). Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev Psiquiatria Clínica*, 40(2), 71-76. doi <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>. Acesso em: 27 nov. 2023

NASCIMENTO, F. O. **Políticas de Esportes Durante a Ditadura Militar: Educação Física, Moral e Cívica**. Encontro Internacional e XVIII Encontro de História da Anpuh – Rio: História e Parcerias. In: Anais Eletrônicos. Rio de Janeiro, RJ, 2019.

NELSON, M.E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine Science Sports Exercice*. 2007, Aug; 39(8):1435-45.

NERI, Anita Liberalesso; VIEIRA, Ligiane Antonieta Martins. Envolvimento social e suporte social percebido na velhice. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 16 (3) • Set 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300002>. Acesso em: 16 nov. 2023.

OLIVEIRA, D. V.; PEREIRA, A. P. DA S.; CONSTANT, J. P.; LOPES, E. C. C.; ALVES, V. M. C.; do NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; FIDELIX, Y. L.; ANVERSA, A. L. B. Análise dos fatores relacionados à ansiedade de idosos de dois municípios do Noroeste do Paraná. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(4), 18644–18656. [2023. https://doi.org/10.34119/bjhrv6n4-360](https://doi.org/10.34119/bjhrv6n4-360).

OLIVEIRA, K. L., SANTOS, A. A. A., CRUVINEL, M., & NERI, A. L. (2006). Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Psicol. Estud.*, 11(2), 351-359. doi <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722006000200014>. Acesso em: 27 nov. 2023

OLIVEIRA, R. V.; LANES, B. M. Leitura de jogo e tomada de decisão: elementos táticos do jogo nos esportes coletivos. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 18, n.1, 2020. [S.l.], fev. 2020. ISSN 2318-5090. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343277163_Leitura_de_jogo_e_tomada_de_decisao_elementos_taticos_do_jogo_nos_esportes_coletivos. Acesso em: 18 nov. 2023

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2005.

PATE RR, PRATT M, BLAIR SN, HASKELL WL, MACERA CA, BOUCHARD C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control

and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995 Feb 1;273(5):402-7.

PELEGRINI, Tatiane; FRANÇA, Marco Túlio Aniceto. Endogenia acadêmica: insights sobre a pesquisa brasileira. *Estud. Econ.*, São Paulo, vol.50 n.4, p.573-610, out.-dez. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ee/a/QFBSmpQwFVtsNyQRWWXHL3G/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

PINTO, F. N.; OLIVEIRA, D. Capacidade funcional e envolvimento social em idosos: há relação?. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 12, n. 1, 18 maio 2015.

PINTO, J. M., & NERI, A. L. (2013). **Doenças crônicas, capacidade funcional, envolvimento social e satisfação em idosos comunitários**: Estudo Fibra. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 18(12), 3449-3460. Recuperado em 01 março, 2016, de: doi <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001200002>.

POSSATTO, J. de M., & RABELO, D. F. (2017). Ansiedade e depressão em idosos: associações com idade, sexo, capacidade funcional e suporte social. **Revista Kairós — Gerontologia**, 20(2), pp. 45-58. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

QUINOT, Leticia Meires. Relação do estado nutricional e nível de atividade física entre os idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p.264. 2022.

RIBEIRO, Mariana dos Santos; BORGES, Moema da Silva; ARAÚJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de; SOUZA, Mariana Cristina dos Santos. Estratégias de enfrentamento de idosos frente ao envelhecimento e à morte: revisão integrativa. *Artigos de Revisão / Review Articles. Lidando com envelhecimento. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2017; 20(6): 880-888. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/TVzFWTb3G7LcfYSKPsrRzrJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 de nov. de 2023.

RODRIGUES, Juliana Pedreschi; FERNANDES, Charles Augusto M. Lazer e sociabilidade: sobre as memórias e motivações de idosos participantes de uma experiência de educação não formal na zona leste da cidade de São Paulo. *Licere*, Belo Horizonte, v.19, n.4, p.201-225, dez, 2016.

SALVADOR, Emanuel Péricles. Atividade física e sua associação com o ambiente em idosos residentes no distrito de Ermelino Matarazzo da Zona Leste do município de São Paulo. *Fundação de Amparo a Pesquisa*. 2008. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6133/tde-11092008-092201/publico/Emanuel.pdf>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

SCHERRER, Gerson. Qualidade de vida de idosos institucionalizados com e sem sinais de depressão. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 127-133, 2019.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. *Estud. psicol. (Campinas)* 25 (4) • Dez 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

SMITH, S. G., JACKSON, S. E., KOBAYASHI, L. C., & STEPTOE, A. (2018). Social isolation, health literacy, and mortality risk: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Health Psychology*, 37(2), 160–169. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/hea0000541>. Acessos em 20 nov. 2023.

STEFFENS, N. K., MUNT, K. A., VAN KNIPPENBERG, D., PLATOW, M. J., & HASLAM, S. A. (2021). Advancing the social identity theory of leadership: A meta-analytic review of leader group prototypicality. *Organizational Psychology Review*, 11(1), 35-72. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2041386620962569>. Acessos em 20 nov. 2023.

TEIXEIRA, C.; NUNES, F.; RIBEIRO, F.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 16(3), 55–66. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278431>. 2016.

TOMIOKA K, KURUMATANI N, HOSOI H. Relationship of Having Hobbies and a Purpose in Life With Mortality, Activities of Daily Living , and Instrumental Activities of Daily Living Among Community-Dwelling Elderly Adults. *J. Epidemiol* 2016; 26, 361–370. Disponível em: <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150153>. Acessos em 20 nov. 2023.

TONETTO, L. M.; KALIL, L. L.; MELO, W. V.; SCHNEIDER, D. G.; STEIN, L. M. O papel das heurísticas no julgamento e na tomada de decisão sob incerteza. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 23, n. 2, p. 181-189, jun-2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2006000200008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15/11/2023 <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2006000200008>.

VARELA, G. P.; dos SANTOS, R. Z. (2019). Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça-sc. **Revista Contexto & Saúde**, 19(36), 53–58. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2019.36.53-58>.

VOGEL, T.; BRECHAT, P. H.; LEPRETTE, P. M.; KALTENBACH, G.; et al. Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal of Clinical Practice*. 63(2):303-20, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. 2003.

XAVIER, F. M. F., FERRAZ, P. T. M., TRENTI, M. C., ARGIMON, I., BERTOLUCCI, H. P., POYARES, D., & MORIGUCHI, H. E. (2001). Transtorno de ansiedade generalizada em idosos com oitenta anos ou mais. São Paulo (SP): **Rev. Saúde Pública**, 35(3), 294-302. doi <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102001000300013>. Acesso em: 26 de nov. de 2023.