



Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica

Self-esteem and life satisfaction of adult female practicans of physical activity according to chronological age

EGITO, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(2):7-15.

RESUMO - Algumas variáveis psicológicas, como a auto-estima e a satisfação com a vida tendem a declinar em função da idade. **Objetivo:** a) comparar a auto-estima e a satisfação com a vida de mulheres praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. b) relacionar a auto-estima com a satisfação com a vida. **Métodos:** amostra foi composta por 120 mulheres com idade entre 50 e 79 anos ($65,8 \pm 6,9$ anos) praticantes de ginástica e/ou hidroginástica. A amostra foi dividida em três grupos em função da idade cronológica, sendo GI: 50-59 anos ($n=25$), GII: 60-69 anos ($n=50$) e GIII: 70-79 anos ($n=45$). A Auto-estima foi avaliada por meio da escala Janis-Field de inadequação de sentimentos adaptada por Matsudo (2004). A satisfação com a vida foi avaliada através da escala de satisfação global com a vida proposta por Néri (2001). Análise Estatística: foi utilizada a ANOVA ONE-WAY, o Post-Hoc Bonferroni, o teste de Correlação Linear de Pearson e o Delta Percentual. ($p<0,05$). **Resultados:** quando comparados os três grupos etários, a auto-estima e satisfação com a vida não apresentaram diferença significativa de acordo com a idade cronológica. A auto-estima apresentou uma correlação significativa, porém baixa com a satisfação com a vida no grupo I (0,31) e no grupo III (0,29). O delta percentual das questões por grupos etários os dados apresentou uma tendência não linear em função da idade cronológica, já que o grupo de 60-69 anos mostrou os maiores valores percentuais. **Conclusão:** a auto-estima e a satisfação com a vida em mulheres praticantes de atividade física não teve relação com a idade cronológica. Apesar da correlação entre a satisfação com a vida e auto-estima ter sido significativa (50-59 e 70-79 anos), elas são de baixa magnitude, sugerindo que essas variáveis psicológicas não sejam fortemente dependentes.

PALAVRAS-CHAVE: auto-estima, satisfação com a vida, atividade física, mulher, idoso.

EGITO, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Self-esteem and life satisfaction of adult female practicans of physical activity according to chronological age. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(2):7-15.

ABSTRACT - Some psychological variables, such as self-esteem and life satisfaction seems to decline with aging. **Objectives:** a) To compare self-esteem and life satisfaction of post menopausal women involved in a physical activity program according to chronological age. b) To verify the relationship between self-esteem and life satisfaction. **Methods:** sample was composed of 120 female aged between 50 to 70 years old ($68,5 \pm 6,9$ years) involved in aerobics and / or aquatic exercise. Sample was divided in three groups according to the chronological age: GI: 50-59 years ($n=25$), GII: 60-69 years ($n=50$) and GIII: 70-79 years ($n=45$). Self-esteem was assessed using the Janis-Field scale of feelings inadequation adapted by Matsudo (2004). Life satisfaction was assessed through the global life satisfaction scale proposed by Neri (2001). **Statistical Analysis:** the study used ANOVA ONE-WAY, the Post-Hoc Bonferroni, the Pearson Linear Correlation and Delta Percent. ($p<0,05$). **Results:** Comparing the three age groups, self-esteem and life satisfaction did not show significant differences according to chronological age. Self-esteem and life satisfaction showed a significant correlations in group I ($r: 0.31^*$) and group III (0.29^*), but of low magnitude. Delta Percent for the questions by age groups, showed a non-linear trend according chronological age, since the group of 60-69 years showed the highest percentual values. **Conclusion:** self-esteem and life satisfaction did not present a significant relationship among elderly women involved in physical activity program according the chronological age. Although significant correlations were observed among life satisfaction and self-esteem (50-59 and 70-79 years), they were of low magnitive, suggesting that those psychological variables are not strongly dependent. **KEYWORDS:** self-esteem, life satisfaction, physical activity, women, elderly.

Mariana do Egito
Sandra Matsudo
Victor Matsudo

Projeto Longitudinal de Envelhecimento e
Aptidão Física de São Caetano do Sul
Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão
Física de São Caetano do Sul-CELAFISCS.
Apoio CNPQ Processo 309481/2003-1

Recebimento: 26/11/2004
Aceite: 01/03/2005

R. bras. Ci. e Mov. 2005; 13(3): 59-66

Introdução

Com o aumento da expectativa de vida torna-se ainda mais preocupante a necessidade de promover o bem-estar e a qualidade de vida dessa população. Há muita informação na literatura científica a respeito dos benefícios da atividade física nas variáveis de aptidão física e de saúde geral, mas estudos sobre os aspectos psicológicos, mais especificamente sobre auto-estima e satisfação com a vida em pessoas idosas praticantes de atividade física são muito escassos na literatura. Esse fato ressalta ainda mais a necessidade de pesquisas que tentem investigar essas variáveis psicológicas que são de extrema importância para promover a independência e a capacidade funcional de pessoas com idade mais avançada (17). Estudos mostram que algumas variáveis psicológicas como a auto-estima, satisfação com a vida e satisfação física tendem a declinar com o avanço da idade. Os mecanismos pelos quais ocorrem esses fenômenos ainda não estão muito bem documentados na literatura, embora os pesquisadores ressaltem algumas hipóteses (1, 11, 7). Segundo Spirduso (17) a auto-estima pode ser definida como o grau de positividade que o indivíduo tem em relação a si mesmo, é o respeito e a apreciação que os indivíduos têm deles mesmos ou a extensão pela qual eles sentem positividade. De acordo com a autora uma construção multidimensional que inclui a relação com a qual as pessoas se vêm nas dimensões psicológicas, sociais, filosóficas (intelectuais) e física. A auto-estima inclui o conceito de competência geral, poder (controle), auto-aprovação (aceitação) e amor próprio (virtudes, moral). Em relação à atividade física, a auto-estima está baseada na auto-aceitação, que é o grau de sentimento de satisfação ou rejeição com várias partes do corpo, pela competência física que se refere à avaliação geral do indivíduo enquanto possuidor de aptidão física, sendo uma avaliação subjetiva da habilidade corporal para cumprir os objetivos físicos que as pessoas criam para si mesmas. Essa variável está diretamente relacionada com a consciência corporal que é a maneira pela qual as pessoas percebem o seu próprio corpo, sendo um importante componente da auto-estima. Também a auto-eficácia física, que talvez seja um dos componentes mais importantes da auto-estima. Essa variável denota a crença

individual que a pessoa pode desempenhar tarefas específicas, não diz respeito às habilidades que o indivíduo tem, mas sim sua a confiança percebida para desempenhar tarefas objetivas.

Spirduso (17) por meio do modelo de Epstein, (1973) explica os mecanismos pelos quais a atividade física desempenha um papel de extrema importância na auto-estima. Em decorrência da melhora da habilidade física por meio de exercícios aumenta-se a competência corporal, posto que a participação nos programas de exercícios proporciona que as pessoas observem o que outros com a sua idade podem desempenhar, tornando-se mais realistas sobre suas próprias habilidades físicas. Entendendo suas habilidades e observando-as melhorar por meio da atividade física, conseguiria agir diretamente na competência geral. Também com o aumento da apreciação das mudanças na composição corporal (auto-aceitação) a pessoa desenvolve uma maior consciência corporal, agindo positivamente na auto-aprovação. A melhora da auto-eficácia física e do controle corporal aumenta o poder (controle) geral. Mantendo um programa de exercícios e bons hábitos de saúde, poderia levar as pessoas a adquirirem um sentimento de amor próprio.

Para complementar esse mecanismo do benefício da atividade física para auto-estima Sonstroem (16) em uma revisão de literatura sobre exercício e auto-estima concluiu que a participação nesses programas de exercícios está relacionada com o aumento nos escores de auto-estima dos indivíduos. Uma das razões pelas quais a participação em exercícios programados poderia influenciar na auto-estima seria o aumento visível de sua aptidão física. Outra razão é que quando participantes de programas de atividade física vêem uma obtenção tangível de seus objetivos, eles se sentem melhor fisicamente, e desenvolvem um senso de competência, que por sua vez proporciona a eles sentimentos de poder e controle. Além disso, a maior parte dos participantes de exercícios que permanecem em um programa por um longo período de tempo também desenvolvem outros hábitos saudáveis, tais como uma melhor nutrição e hábitos de sono, que por sua vez os fazem sentir melhor consigo mesmos. Finalmente participantes de programas de atividade física



ganham novas experiências sociais com seus colegas no programa e com os professores da atividade, eles talvez sejam estimulados a continuar o programa por seus amigos. Todos esses fatores podem contribuir para o aumento da auto-estima, não apenas na esfera física, mas também em todas as outras.

A auto-estima é a variável psicológica com o maior potencial para refletir os efeitos benéficos da atividade física regular (16). Um fato de imensa relevância e preocupação é que existe diferença significativa nas crenças de controle relativas às capacidades físicas (auto-eficácia) entre os gêneros em adultos idosos sedentários. Mulheres relatam uma baixa eficácia em relação aos homens, mas essas diferenças são eliminadas quando essas pessoas iniciam um treinamento com exercícios físicos (8). Recentemente, essa variável vem sendo pesquisada em populações com baixos níveis de saúde e vem sendo identificada como um preditor da sobrevivência em pessoas com doença obstrutiva crônica e também vem sendo associada com outros fatores, que muito comumente acometem pessoa em idades mais avançadas, como a diminuição da incidência de quedas e do declínio funcional (8).

A satisfação com a vida pode ser definida como o bem-estar psicológico que a pessoa tem em relação a sua própria vida e é afetada mais diretamente pelo nível socioeconômico, educação, estado civil, atividades da vida diária, condições de transporte, interação social, condições da residência e principalmente pelo nível de saúde percebida (17). Estudos mostram que a satisfação com a vida está diretamente relacionada com o estado de saúde auto-relatado e é proporcional a relatos mais positivos do estado de saúde geral e da saúde física (1, 11, 19). Num estudo exploratório sobre o bem-estar de idosos, os dados apresentados confirmam que a solidão e a saúde estão fortemente correlacionadas com o bem-estar (18). Talvez mulheres praticantes de atividade física que tendem a ter um estado de saúde melhor, seja como causa ou consequência da atividade física, não apresentem uma mudança acentuada em função da idade. Em um estudo de coorte americano sobre a satisfação com a vida, composto por 3.207 participantes com idade entre 63 e 77 anos de idade em que os participantes eram solicitados a falar qual a

melhor e a pior década de vida, mostrou que a maioria das pessoas (24%) relataram a idade mais avançada como sendo a pior década de vida (10). Segundo Mroczeh, 2005 (11) estudos anteriores são divergentes em relação aos resultados de mudança na satisfação com a vida com o aumento da idade. Alguns estudos indicaram um aumento na satisfação com a vida com a idade e outros estudos apresentam uma associação curvilínea, com a satisfação com a vida declinando em adultos mais velhos. Em seu estudo longitudinal com 1.927 participantes com idade média de 55 anos de idade, os resultados sugeriram que a satisfação com a vida modifica com a idade, aumenta até por volta dos 65 anos e depois declina, mas pouco se sabe sobre a tendência dessa variável em populações idosas ativas.

Outro fato interessante apresentado em um estudo sobre a satisfação com a vida em pessoas aposentadas, empregadas ou desempregadas com idade entre 50 e 74 anos de idade, foi que as mulheres mostraram ter um bem-estar afetivo mais baixo quando comparadas com homens da mesma idade, mas os dados mostraram similaridade entre os gêneros na satisfação com a vida geral (19).

Matsudo, S e col. (5) em revisão a literatura sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde mental no processo de envelhecimento citam alguns estudos que encontraram efeitos nos aspectos psicológicos e sociais do envelhecimento, como melhora do auto-conceito, auto-estima, auto-imagem e da imagem corporal, contribuição no desenvolvimento da auto-eficácia, diminuição do estresse e ansiedade, entre outros. Referem também uma outra revisão de literatura realizada por McAuley e Rudolph (1995) que encontra que a maioria dos estudos reportaram uma associação positiva entre atividade física e bem-estar psico-social. Os autores colocam algumas hipóteses, como melhora da auto-eficácia, benefícios da distração mediante da atividade física, interação social ocasionada pela atividade física, o aumento de opióides endógenos, o efeito analgésico das encefalinas e endorfinas aumentadas durante e após o exercício, a supressão do cortisol em resposta ao estresse causados pelo aumento da aptidão física que leva a melhora na função emocional e também outros mecanismos fisiológicos como os efeitos termogênicos das catecolaminas.

Uma das hipóteses desse estudo é de que a diminuição da auto-estima e da satisfação com a vida não ocorra de forma tão acentuada em mulheres praticantes de atividade física como vem aparecendo na literatura com pessoas não inseridas em um programa com exercícios.

Objetivo

Comparar a auto-estima e a satisfação com a vida de mulheres praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica e verificar a relação entre a auto-estima e a satisfação com a vida.

Material e métodos

Amostra

A amostra foi composta por 120 mulheres com idade entre 50 e 79 anos ($65,8 \pm 6,9$ anos) praticantes de ginástica e/ou hidroginástica 2 vezes por semana durante 50 minutos no centro de terceira idade “Moacyr Rodrigues” em São Caetano do Sul. Essas mulheres faziam parte do projeto longitudinal de envelhecimento e aptidão física de São Caetano do Sul. A amostra foi dividida em três grupos em função da idade cronológica, sendo GI: 50-59 anos ($n=25$), GII: 60-69 anos ($n=50$) e GIII: 70-79 anos ($n=45$).

Auto-estima

A auto-estima foi avaliada através da escala Janis-Field de inadequação de sentimentos adaptada por Matsudo, 2004 (6). Essa escala é composta por 20 questões intercalando perguntas a respeito do grau de positividade e negatividade em situações específicas da vida das pessoas e sua classificação por questões vai de 1 a 5. O escore máximo é 100 mas para essa pesquisa foi utilizada a média total das questões.

Satisfação com a vida

A satisfação com a vida foi avaliada por meio da escala de satisfação global com a vida proposta por Neri (12) apud Matsudo, S., (2004) em que as mulheres são solicitadas a dar uma nota de 0 a 10 para a sua própria vida.

Análise Estatística

Foi utilizado a “ANOVA ONE-WAY” para comparar a média da auto-estima e a satisfação com a vida dos três grupos de idade

cronológica e o post-hoc de Bonferroni para identificar a diferença entre os grupos. Também foi utilizado o teste de correlação linear de Pearson para associar a auto-estima e a satisfação com a vida dos grupos etários e o Delta Percentual para comparar as diferenças percentuais entre os grupos. Para todas as análises adotou-se um nível de significância $p < 0,05$.

Resultados

A Tabela 1 apresenta os resultados de comparação da auto-estima e da satisfação com a vida dos grupos etários. Quando comparado os três grupos, a auto-estima e satisfação com a vida não apresentaram diferenças significativas de acordo com a idade cronológica. A auto-estima apresentou baixa correlação, porém significativa, com a satisfação com a vida nos grupos de 50-59 anos (GI) e 70-79 anos (GIII).

Tabela 1. Valores (média e desvio padrão) de auto-estima e satisfação com a vida de mulheres praticantes de atividade física

VARIÁVEL	50-59 anos	60-69 anos	70-79 anos
Satisfação Vida (SV)			
x	7,12	8,0	7,71
s	1,42	2,0	1,9
Auto-estima (AE)			
x	3,6	3,6	3,48
s	0,65	0,55	0,56
Correlação (SVxAE)			
r	0,31*	0,04	0,29*

* $p < 0,05$

A Tabela 2 mostra os resultados de auto-estima dividida em questões positivas e negativas para que pudéssemos fazer uma análise mais detalhada, e também não apresentou nenhuma diferença estatisticamente significativa entre os três grupos. Quando foi feito o delta percentual das questões por grupo etário os dados apresentaram uma tendência não linear em função da idade cronológica, já que o grupo de 60-69 anos mostrou os maiores valores percentuais nas questões positivas e também negativas. Uma outra análise foi feita comparando os valores em média e desvio padrão nas 20 questões (resultados não mostrado) e também não foi verificada diferença estatisticamente significativa entre os grupos etários.

Tabela 2. Valores (média e desvio padrão) de Auto-estima por questões positivas e negativas

VARIÁVEL		50-59 anos	60-69 anos	70-79 anos
QUESTÕES POSITIVAS	x	3,66	3,73	3,6
	s	0,98	0,95	1,1
	Δ%	-1,91	3,49	-1,66
QUESTÕES NEGATIVAS	x	3,27	3,48	3,36
	s	1,23	1,09	1,2
	Δ%	-6,42	3,45	-2,68

*p < 0,05

Discussão

Os autores supõem que a significativa mas baixa correlação entre a auto-estima e a satisfação com a vida possa ser atribuída ao fato da auto-estima poder ser considerada uma variável intrínseca, posto que é determinada principalmente por sensações pessoais, embora muito influenciada por fatores externos. Por outro lado, a satisfação com a vida parece ser uma variável extrínseca, determinada por condições da vida pessoal, mas fortemente influenciada por fatores internos (sensações). Esses resultados diferem de estudos anteriores, em que a satisfação com a vida mostrou uma alta correlação com a auto-estima em adultos idosos (3). Os valores obtidos confirmaram a hipótese de que mulher praticante de atividade física não seguiria o padrão de declínio das variáveis psicossociais no idoso. No entanto nossos dados não nos permitem uma relação de causalidade entre atividade física e auto-estima e satisfação com a vida devido ao modelo transversal do estudo.

A auto-estima e a auto-eficácia vem aparecendo como foco central da justificativa de muitos estudos que mostram melhora na saúde mental através de exercícios físicos, mas essas variáveis ainda não estão sendo diretamente estudadas. (13)Em uma revisão de literatura sobre atividade física e saúde mental, os autores citam estudos que associam o baixo nível de atividade física ou o sedentarismo em mulheres idosas com um aumento dos sintomas depressivos. Um outro estudo controlado randomicamente designou pessoas entre os 50 e 65 anos de idade para quatro grupos distintos: um grupo com exercícios de alta intensidade realizado coletivamente; um outro grupo com as mesmas características mas realizando os

exercícios no domicílio, e um terceiro grupo com exercícios de baixa intensidade realizado no domicílio e o grupo controle. Os autores encontraram redução significativa no estresse, sintomas depressivos e níveis de ansiedade quando comparados com o grupo controle. Outro fato interessante desse estudo foi que a intensidade do exercício e o local não influenciaram os resultado das variáveis estudadas, já que todos os grupos de exercício não mostraram diferenças significativas entre eles. Talvez, a interação social proporcionada a praticantes de atividade física não seja o fator primário para os efeitos psicológicos do exercício, como a literatura vem evidenciando, mas sem duvida é um fator de extrema importância, principalmente para iniciantes e para promover uma maior aderência a atividade física. Um outro estudo com adultos idosos saudáveis entre 60 e 81 anos, onde os voluntários foram divididos randomicamente para um grupo de intervenção de 32 semanas com predomínio do metabolismo aeróbico e um grupo controle de educação de saúde, mostrou uma melhora significativa dos sintomas de depressivos, satisfação com a vida e status de saúde percebida no grupo de intervenção. Nesse estudo fica claro a interação do status de saúde com a satisfação com a vida. Os autores apontaram a teoria da auto-estima preconizando a auto-eficácia, como um dos mecanismos mais fortes para explicar a melhora da saúde mental em praticantes de atividade física. No entanto essa contribuição ainda não está muito clara.

Acrescentando evidências a respeito dos benefícios da atividade física no humor, (2)DiLorenzo e col. realizaram uma pesquisa experimental com 82 participantes adultos aleatoriamente designados para um grupo controle ou um grupo de intervenção de 12 semanas com exercícios aeróbicos em uma bicicleta estacionária, resultando em aumentos significativos na aptidão física e em melhoras nas variáveis psicológicas (ansiedade, depressão e auto-concepção) após as 12 semanas e mantendo até mesmo 1 ano após o término da intervenção. Esses resultados mostram os benefícios da atividade física a curto e longo prazo.

Variáveis psicossociais vêm sendo relacionado com a incidência de quedas e também a interação do exercício físico com a melhora de aspectos psicológicos, como

depressão, ansiedade e auto-estima como método profilático e terapêutico para queda. (9) Em um estudo experimental com pessoas maiores de 65 anos de idade, que foram divididas em dois grupos: um grupo de pessoas com histórico de quedas no último ano e outro grupo com pessoas que não tiveram queda. Foi analisado a interação entre depressão, ansiedade, auto-estima e capacidade funcional antes e após uma intervenção. Os autores encontraram uma forte associação entre as variáveis psicossociais e a capacidade funcional, reportando um declínio da depressão e ansiedade nas pessoas idosas com histórico conhecido de quedas. Também encontraram uma associação entre o declínio do equilíbrio funcional e da performance em mobilidade com a disfunção psico-social. Por último, os autores ressaltam que a depressão é reversível com a intervenção de exercícios físicos.

Tem sido muito estudado a melhora do estado mental decorrente da atividade física até mesmo em populações clínicas (4). (14) Um estudo com sobreviventes de câncer de mama que visava analisar os efeitos de uma intervenção de exercícios na estima corporal e no humor, encontrou melhor perfil de humor nas mulheres ativas quando comparadas com as sedentárias, foram encontradas também diferenças significativas quando essas mulheres eram divididas em dois grupos, mais jovens (< 50 anos de idade) e mais velhas (> 50 anos),

mostrando que as mulheres mais velhas e ativas mostraram escores mais baixos de distúrbio de humor (POMS) que as mulheres mais jovens ativas. Um fato interessante desse estudo foi ter mostrado indiretamente que a idade não está relacionada com distúrbios de humor em mulheres ativas.

Também está sendo estudada a integração entre auto-estima e a regulação hormonal nas mudanças cognitivas relacionadas com a idade, sugerindo que a auto-estima tem um forte efeito no declínio cognitivo do envelhecimento (15).

Nossos dados proporcionaram conclusões muito satisfatórias em relação as nossas hipóteses, no entanto devem ser analisados com cautela em relação a causalidade, pois é possível que mulheres com escores maiores de auto-estima e satisfação com a vida sejam mais propensas a se exercitarem do que aquelas com baixa auto-estima e satisfação com a vida.

Conclusão

Os resultados nos permitem concluir que a auto-estima e a satisfação com a vida em mulheres praticantes de atividade física não teve relação com a idade cronológica. Apesar da correlação entre a satisfação com a vida e auto-estima ter sido significativa (50-59 e 70-79 anos), ela apresentou uma baixa correlação, sugerindo que essas variáveis psicológicas talvez não sejam fortemente dependentes.

Referências Bibliográficas

1. Chongpison, Y; Ramachandran, S; Craig, BM and Coons, SJ. Potential impact of health status on life satisfaction and quality of life: a pilot study. *ISPOR Tenth Annual Meeting Contributed Presentation Abstracts*. 2005; 8, p.382
2. DiLorenzo, TM; Bargman, EP; Stucky-Ropp, R; Brassington, GS; Frensch, PA and LaFontaine, T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. **Preventive Medicine**. 1999; 28; 75-85.
3. Garstka, TA; Branscombe, NR; Shmitt, MT and Hummert, ML. How young and older adults differ in their responses to perceived age discrimination. **Psychology and Aging**. 2004; 19;326-335.
4. Latimer, AE; Ginis, KAM; Hicks, AL and McCartney, N. An examination of the mechanisms of exercise-induced change in psychological well-being among people with spinal cord injury. **Journal of Rehabilitation Research & Development**. 2004; 41; 643-652.
5. Matsudo, SM; Matsudo, VKR; Barros Neto, TL. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, 2000;5; 60-76.
6. Matsudo, SM. **Avaliação Física e Funcional do Idoso**. Londrina:Midigraf, 2004.
7. McLaren, L; Hardy, R and Kuh, D. Women's body satisfaction at midlife and lifetime body size: A prospective study. **Health Psychology**. 2003; 22; 370-377.
8. Mazzeo, RS; Cavanagh, P; Evans, WJ; Fiatarone, M; Hagberg, J; McAuley, E and Startzell, J. ACSM Position stand: exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in sports and exercise**. 1998; 30; 992-1008.

9. Means, KM.;O'Sullivan, PS.;Rodell, DE. Psychosocial effects of an exercise program in older persons who fall. **Journal of Rehabilitation Research and Development**. 2003; 40; 49-59.
10. Mehlsen, M; Platz, M and Fromholt, P. Life satisfaction across the life course: evaluations of the most and least satisfying decades of life. **Int. Journal Hum. Dev**. 2003; 57;p. 3.
11. Mroczek, DK and Spiro, A. Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. **Journal of Personality and Social Psychology**. 2005; 88; 189-202.
12. Neri, AL. **O que sabemos sobre bem-estar subjetivo na vida adulta e na velhice?** Campinas:UNICAMP,2001 apud Matsudo, SM. Avaliação Física e Funcional do Idoso. Londrina:Midiograf, 2004.
13. Paluska, SA and Schwenk, TL. Physical activity and mental health. **Sports Medicine**. 2000; 29; 167-180.
14. Pinto, BM and Trunzo, JJ. Body esteem and mood among sedentary and active breast cancer survivors. **Mayo Clin. Proc**. 2004; 79, 181-186
15. Pruessner, JC; Lord, C; Meaney, M and Lupien, S. Effects of self-esteem on age-related changes in cognition and the regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. **New York Academy of Sciences**. 2004; 1032; 186-194.
16. Sonstroem, RJ and Morgan, WP. Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine and Science in sports and exercise**. 1989; 21;329-337.
17. Spirduso, WW. **Physical Dimensions of Aging**. Champaign: Human Kinetics, 1995.
18. Sousa, L; Galante, H; Figueiredo, D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Revista de Saúde Pública**. 2003; 37; 364-371.
19. Warr, P; Butcher, V; Robertson, I; Callinan, M. Older people's well-being as a function of employment, retirement, environmental characteristics and role preference. **British Journal of Psychology**. 2004; 95; 297-324.