

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DANRLEI DO CARMO AZEVEDO
MÁRCIO LUIZ FARIAS SILVA
TATIANA FERREIRA DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A
AUTONOMIA DOS IDOSOS**

RECIFE/2021

DANRLEI DO CARMO AZEVEDO
MÁRCIO LUIZ FARIAS SILVA
TATIANA FERREIRA DA SILVA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A AUTONOMIA DOS IDOSOS

Monografia apresentada ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Professor Orientador: Esp. Juan Carlos Freire

RECIFE/2021

A994b

Azevedo, Danrlei do Carmo

Benefícios da atividade física para a autonomia dos idosos./ Danrlei do Carmo Azevedo; Marcio luiz farias silva; Tatiana ferreira da Silva. - Recife: O Autor, 2021.

21 p.

Orientador: Esp. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2021.

1. Benefícios da Atividade Física Autoeficácia.
2.Habilidades Motoras. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

DEDICATÓRIA

Este trabalho, é dedicado a você Ricardo Salles e toda nossa família e amigos, que contribuírem com a nossa caminhada, sem vocês não teríamos concluído este trabalho.

AGRADECIMENTO

Primeiramente a Deus por sempre colocar tudo em seu devido lugar.

Aos meus pais que me auxiliaram em cada momento difícil durante toda a minha vida.

Aos professores por sempre estarem dispostos e sempre arrumando um tempo para me auxiliar nesta trajetória da vida vida.

Danrlei do Carmo Azevedo

AGRADECIMENTO

Primeiramente a Deus pela minha vida, e por nós ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Aos meus pais e irmãos que me incentivaram nos momentos difíceis e compreender a minha ausência enquanto me dedicava a realização dos meus sonhos.

Aos professores pela ajuda, orientação e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

Márcio Luiz Farias Silva

AGRADECIMENTO

A Deus que me deu energia e benefício para concluir todo esse trabalho e nova trajetória da minha vida.

Aos meus pais que sempre me orientaram e ensinaram que o melhor caminho seria sempre o estudo e dedicação para uma vida profissional de sucesso.

Aos professores desta instituição, que sempre disponibilizando quando necessário o tempo de seu precioso dia, para me auxiliar nesta fase de conclusão de curso.

Tatiana Ferreira da Silva

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Definição de autoeficácia	10
2.2 Importância da autoeficácia para idosos	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E AUTOEFICÁCIA EM INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMATIZADA

Danrlei do Carmo Azevedo

Marcio Luiz Farias Silva

Tatiana Ferreira da Silva

Juan Carlos Freire¹

Resumo: O objetivo desse estudo é revisar a literatura sobre os benefícios da atividade física para autonomia dos idosos. A pesquisa foi realizada por três pesquisadores e seguiu algumas recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses – PRIMA*. As buscas eletrônicas da literatura foram realizadas em três bases de dados, através dos descritores autoeficácia, atividade motora, atividade física, idosos. Os critérios de inclusão para esta revisão foram estudos com idosos na seleção amostral, entre os anos de 2011 e 2021, delineamento do tipo observacional (transversal, longitudinal, coorte e caso controle) e idioma de publicação português e inglês. Foram excluídas dos estudos selecionados as seguintes informações: autor (ano), seleção amostral, faixa etária amostral, instrumentos, medidas, estado/país, teste estatístico e resultados. Diante disso, foi verificado que existe uma relação positiva entre atividade física e autoeficácia em idosos.

Palavras-chave: Benefícios da Atividade Física. Autoeficácia. Habilidades motoras. Idosos.

Abstract: The aim of this study is to review the literature on the benefits of physical activity for the autonomy of the elderly. The research was carried out by three researchers and followed some recommendations of the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses – PRIMA. Electronic literature searches were performed in three databases, using the descriptors self-efficacy, motor activity, physical activity, elderly. The inclusion criteria for this review were studies with elderly people in the sample selection, between the years 2011 and 2021, observational design (cross-sectional, longitudinal, cohort and case-control) and language of publication in Portuguese and English. The following information was excluded from the selected studies: author (year), sample selection, sample age, instruments, measures, state/country, statistical test and results. Therefore, it was found that there is a positive relationship between physical activity and self-efficacy in the elderly.

Keywords: Benefits of Physical Activity. Self-efficacy. Motor skills. Seniors.

¹ Especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento pela UNESA; Mestrando em Educação Física pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA.
E-mail: prof.juanfreire@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser definida como uma ação corporal, através do movimento dos músculos esqueléticos, resultando em um gasto energético mais elevado do que os níveis de repouso (CASPERSEN; NIXON; DURANT, 1998). A inconstância de atividade física pode ser ocasionada pela falta de apoio social e familiar, atividades pouco atrativas, falta de tempo para prática e avanços tecnológicos (DAVIDSON; SIMEN-KAPEU; VEUGELERS, 2010).

Estudos indicam que alguns fatores auxiliam no processo de inatividade física, dentre eles, destacam-se a idade, onde quanto mais velha for o indivíduo, menor é o nível de atividade física e interesse sobre ela, a falta de proximidade com determinadas atividades, uso excessivo de artigos eletrônicos e fatores psicológicos, como autoestima, confiança e autoeficácia (SILVA *et al.*, 2009).

O insucesso na realização de atividade física pode desencadear frustrações e receios sobre a atividade realizada, indivíduos incertos de suas capacidades diminuem seus esforços ou abandonam prematuramente suas tentativas, logo, tendem a evitar atividades e situações que elas acreditam exceder suas capacidades (BANDURA, 1993), podendo assim, ser um aliado no processo de comportamento sedentário (PAKARINEN *et al.*, 2017).

Com isso, para realizar com sucesso uma atividade específica, é necessário não só possuir as aptidões físicas, mas também ter a consciência e eficácia dessas aptidões (GANGLOFF; MAZILESCU, 2017).

Revisões presentes na literatura como a de Hagger, Chatzi e Biddle (2002) apontam que a atividade física se relaciona com a autoeficácia através da proporção dos índices que a autoeficácia indica para uma determinada atividade. Em um estudo conduzido por Cataldo *et al.* (2013) apresentou que intervenções de atividade física auxiliam na melhora da percepção de competência resultando em melhores níveis de autoeficácia para atividade física.

Diante do exposto, ressaltando à importância da atividade física para o ser humano a presente revisão teve como finalidade relacionar a atividade física e a autoeficácia em idosos através da metodologia e dos achados na literatura. Com isso a problematização buscou responder qual é a relação entre atividade física e

autoeficácia em indivíduos da terceira idade? Para tal teve como objetivo geral sintetizar os aspectos metodológicos e os achados dos estudos sobre a relação entre atividade física e autoeficácia em idosos e como objetivos específicos comparar os resultados dos estudos sobre a relação entre atividade física e autoeficácia em idosos; descrever as metodologias abordadas pelos autores dos artigos analisados na revisão (autores, ano, delineamento do estudo, local que foi realizado, tamanho da amostra, idade/faixa etária, instrumentos e medidas empregados, principais resultados).

Vários estudos nas mais amplas visões mostram que a atividade física estimula a memória e coordenação motora dos idosos, isso ressalta a importância da atividade física para esta faixa etária e justifica a escolha deste tema como campo de pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Definição de autoeficácia

A autoeficácia se refere no quanto o indivíduo se considera capaz para realizar com êxito uma determinada atividade ou movimento (NEVES; FARIA, 2009). Ela é conhecida como uma crença que faz parte do indivíduo e interfere na organização e execução de ações que visam alcançar padrões específicos (VIEIRA *et al.*, 2011). Essa crença atua como um mecanismo regulador da ação humana, influenciando a capacidade de estabelecer metas, executar planos de ação, tomar decisões e autoavaliar o próprio comportamento (comportamento (KYRILLOS, 2016).

Segundo Bandura (1992), a avaliação exata das próprias competências tem um significativo valor, posto que as expectativas de autoeficácia possam influenciar não só a quantidade de esforço a ser utilizado, como também o grau de persistência em virtude dos obstáculos ou experiências desagradáveis na realização das tarefas com que os indivíduos realizam.

Pessoas com um baixo nível de autoeficácia habitualmente visualizam uma difícil tarefa por meio de conhecimento ou realização prévia das atividades, tornando-os mais duvidosos de suas próprias capacidades (SINGH, 2009). A ação humana se dá através da intencionalidade que permite que o indivíduo estabeleça

um objetivo e possa alcançar seu melhor resultado, usando do cognitivo para viabilizar e introduzir maneiras que facilitem esse processo (BANDURA, 2008). Existem três tipos de domínios que compõem a autoeficácia, sendo eles: cognitivo, social e físico, que se relacionam com os aspectos pessoais e muitas vezes, ambientais (GASPAROTTO *et al.*, 2020).

2.2 Importância da autoeficácia para idosos

A autoeficácia regula todo o funcionamento humano e desempenha um papel significativo na autorregulação e em processos cognitivos, assim como na regulação de estados afetivos e na seleção de atividades e do meio ambiente, além de gerar diversos benefícios para o ser humano, dentre eles, pode-se destacar a motivação e autoestima (BANDURA, 1993).

A autoeficácia é um fator importante na Teoria Social Cognitiva, interliga os comportamentos adquiridos através da observação, percepção de sucesso e fracasso e reforço positivo (SOUZA *et al.*, 2013).

Analisou-se que a palavra “ativo” caracteriza a participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. Esta perspectiva desafia os estereótipos de idade 22 mais avançada, caracterizada pela passividade e dependência, colocando ênfase no papel que os idosos ocupam na sociedade. Pelo menos em teoria, o conceito parte de uma noção de envelhecimento, não mais centrada em termos econômicos, mais em direção a uma abordagem mais global, incluindo a qualidade de vida, participação social, bem-estar físico e mental (FOSTER; WALKER, 2014).

O envelhecimento ativo está estreitamente ligado a uma diversidade de fatores determinantes relacionados à saúde que envolvem indivíduos, famílias e países; desta forma, entre esses determinantes, a cultura e o gênero são fatores transversais dentro da estrutura para compreender o envelhecimento ativo, pois os valores culturais e as tradições modelam a forma de envelhecer e muitas políticas e condutas são adequadas pelo parâmetro gênero, isso afeta diretamente o bem estar de homens e mulheres (OPAS/OMS, 2012).

De acordo com a OMS (2006), apesar de o ambiente ser uma chave influente

nos níveis de atividade física, alguns fatores psicossociais influenciam as decisões das pessoas sobre os seus estilos de vida e as suas escolhas em um comportamento saudável ou de risco; esses fatores psicossociais são classificados em positivos ou facilitadores, e negativos ou barreiras, como:

- 1) Auto-eficácia (acreditar na própria capacidade para ser ativo);
- 2) Intenção para o exercício;
- 3) Ter prazer no exercício;
- 4) Nível percebido de saúde e aptidão física;
- 5) Automotivação;
- 6) Apoio social;
- 7) Esperança de benefícios do exercício;
- 8) Benefícios percebidos.

As barreiras são classificadas em:

- 1) A percepção da falta de tempo;
- 2) A percepção de que não se é do “tipo desportivo” (particularmente para as mulheres);
- 3) Preocupações sobre a segurança pessoal;
- 4) Sensação de cansaço e preferência de descansar e relaxar no tempo livre;
- 5) Auto-percepções (por exemplo, assumir que já é suficientemente ativo).

Ao analisar essas variáveis, fica claro que existe uma correlação entre comportamento, obstáculos e persistência na atividade física (FIGUEIRA JUNIOR, 2000).

Para Souza (2003), iniciar um plano de atividade física não é uma simples mudança de comportamento, mas uma série de comportamentos, incluindo planejamento, adaptação inicial, participação / manutenção e experiência pessoal anterior. Vale destacar que as teorias que buscam compreender a promoção da saúde são complexas e combinam a análise de múltiplos fatores por meio de uma

perspectiva ecológica, ou seja, envolvem a interação do comportamento pessoal, do ambiente e da situação / momento pessoal.

De acordo com Farinatti, Ferreira (2006), esses modelos teóricos são multifacetados, levando em consideração um grande número de variáveis que podem afetar a capacidade dos indivíduos de tomar decisões relacionadas à saúde.

Teixeira, Batista (2009) uma meta-análise dos principais benefícios e limitações dos diferentes tipos de exercício físico para idosos frágeis ou vulneráveis. O treinamento de resistência pode obter benefícios importantes em termos de força e outros parâmetros, e esses parâmetros podem ser otimizados de forma mais significativa por meio de exercícios físicos específicos.

Em relação aos cuidados pré-exercícios, recomenda-se que sejam realizados apenas quando o idoso estiver bem de saúde, algumas outras medidas preventivas também são enfatizadas, como: usar roupas e sapatos adequados; não fazer exercícios com o estômago vazio; dar prioridade à ingestão de carboidratos antes dos exercícios; respeitar as restrições pessoais e interromper se houver dor ou desconforto; evitar temperatura e umidade extremas, desacelere. Comece a atividade lenta e gradualmente para se adaptar e obter água adequada antes e depois da atividade física (TEIXEIRA; BATISTA, 2009).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para o delinamento deste estudo foi abordado a pesquisa bibliográfica, que pode ser caracterizada como o levantamento de um determinado tema, processado em bases de dados nacionais e internacionais que contêm artigos de revistas, livros, teses e documentos. Como resultado obtiveram-se uma lista com as referências e resumos dos documentos que foram localizados nas bases de dados (NEVES, 2013).

Esta pesquisa foi conduzida por apenas três pesquisadores e seguiu algumas recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* – PRISMA. Esta revisão não possuirá um protocolo publicado nem

registrado no PROSPERO. As buscas eletrônicas da literatura serão realizadas em três bases de dados, através dos descritores autoeficácia, atividade motora, atividade física, idosos.

Sucessivamente foram incluídos para a revisão da literatura alguns artigos encontrados em pesquisas na biblioteca virtual em Saúde (BVS) e LILACS, com os descritores utilizados nas bases de dados SCIELO, BIREME, entre os anos de 2010 a 2021, a definição para a seleção destes artigos foi realizar a busca utilizando as seguintes palavras-chaves: Autoeficácia. Atividade física. Habilidades motoras. Idosos. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos publicados em português, Inglês, e espanhol, artigos que apresentassem a temática estudada e artigos publicados nos referidos bancos de dados nos últimos onze anos.

Os critérios de inclusão para esta revisão foram: estudos com idosos na seleção amostral, publicados entre 2011 e 2021, delineamento do tipo observacional (transversal, longitudinal, coorte e caso controle) e idioma de publicação português e inglês. Serão retirados dos estudos selecionados as seguintes informações: autor (ano), seleção amostral, faixa etária amostral, instrumentos, medidas, estado/país, teste estatístico e resultados. Para o desenvolvimento deste estudo foram seguidas algumas fases na seguinte ordem: a apresentação do tema; a formação dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; descrição das informações pertinentes ao estudo, organização de forma criteriosa dos artigos escolhidos; discussão dos resultados e a conclusão da implementação do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão teve como objetivo revisar a literatura sobre os benefícios da atividade física para autonomia dos idosos. De maneira em geral, os estudos analisados indicaram que pode existir uma relação positiva entre atividade física e autoeficácia.

Autonomia é a capacidade de gerenciar, tomar decisões e planejar metas, estando diretamente relacionada à qualidade psicológica de uma pessoa, e também a capacidade de comer, vestir-se, manter a higiene pessoal e agir de forma independente, todas essas atividades atendem às necessidades básicas do

ser humano e também são chamadas de atividades da vida diária; organizar e limpar a casa, preparar comida, fazer ligações, usar o transporte público ou dirigir, fazer compras e pagar contas são atividades instrumentais de apoio às atividades da vida diária, como também subir escadas, fazer caminhadas diárias, e todas as demais necessárias para o seu dia a dia, e observando sempre a importância de atividades físicas para uma boa qualidade de vida.

Os estudos apontaram que a autoeficácia pode ser um fator que auxilia no desempenho de atividade física dos idosos, que melhora o grau de afinidade com diferentes variações de atividades e aumenta a confiança para que se possa haver uma evolução gradativa nas atividades (BACIL *et al.*, 2020; CAMPOS *et al.*, 2019; PIOLA *et al.*, 2020). A prática da atividade física, elevou o senso de autoeficácia dos idosos, quando se observou o sucesso ao final das atividades físicas que foram realizadas (GASPAROTTO *et al.*, 2020; HUANG *et al.*, 2018).

Verificou-se que os estudos apresentaram a relação da atividade física com a autoeficácia de duas formas. A primeira delas, refere a autoeficácia como um mecanismo de autodefesa, onde os baixos níveis para determinada atividade física, diminuem as chances de realização das atividades com o intuito de prevenir constrangimentos e experiências não satisfatórias (CHENG *et al.*, 2018; PIOLA *et al.*, 2020).

O exercício físico é uma forma de prevenir doenças, principalmente na taxa metabólica das doenças cardiovasculares, colesterol, etc., para retardar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas. Para que a função preventiva seja eficaz, o ideal é iniciar a prática de exercícios físicos antes ou na metade da idade adulta (40-60 anos) (GOMES; ZAZÁ, 2009).

Estudos têm mostrado que pessoas que vivem uma vida ativa por meio de exercícios e esportes apresentam melhorias em sua saúde mental em comparação com pessoas sedentárias. Em relação à redução da ansiedade e da depressão causada pelo exercício, uma das hipóteses que tentam confirmar esse benefício é a liberação de endorfinas produzidas por esse exercício, que pode desencadear uma euforia natural, enquanto o outro ramo é que regula a noradrenalina e a serotonina (ALENCAR, 2010).

A atividade física é o fator decisivo no processo de envelhecimento,

portanto, o processo de prescrição de exercícios físicos incluindo subcategorias de atividade física, por ser planejado, estruturado e repetitivo, deve ser bem analisado para incluir uma equipe multiprofissional incluindo educadores de educação física, enfermeiros e enfermeiros Fisioterapeuta, médico, nutricionista e áreas afins 9 . No que diz respeito ao processo de envelhecimento, as pessoas não podem deixar de considerar as alterações musculoesqueléticas como a artropatia, que é a doença articular mais comum entre as pessoas com mais de 65 anos.

A osteopenia e a evolução da osteoporose são outro aspecto importante, a força e a força musculares, pois a perda de músculo é necessário para produzir torque articular e manter o equilíbrio. As alterações fisiopatológicas do sistema musculoesquelético aumentam a incidência de quedas em idosos, outro fator relacionado (ALEXANR, 2010, p. 473-482).

A segunda forma apresenta essa relação com a autoeficácia sendo um mecanismo motivador, onde os indivíduos podem facilmente elevar seus níveis de autoeficácia a depender do sucesso na realização de determinada atividade (BACIL *et al.*, 2020; CAMPOS *et al.*, 2019).

Observou-se que a baixa autoeficácia é considerada como um fator para baixos níveis de atividade física (CAMPOS *et al.*, 2019; CHENG *et al.*, 2018; PIOLA *et al.*, 2020).

De acordo com Santos *et al.* (2010), a baixa autoeficácia também é apresentada como responsável por níveis baixos de atividade física em qualquer indivíduo. Na adolescência, por exemplo, as meninas atingem níveis de atividade física menores quando comparadas aos meninos, esse fato se dá pela forte ligação do sexo masculino com modalidades esportivas (FARIAS; SALVADOR, 2005).

Para Souza; Serra; Suzuki (2012) constataram que:

idosos que fazem parte de programas de exercício, ou seja, integrando os mesmos em suas rotinas diárias não apresentam um nível de depressão relevante, o que torna a levar como fator determinante, o convívio em grupo, possibilitando a regulação dos níveis depressivos, realizou um estudo transversal de base populacional a fim de avaliar os padrões de atividade física relacionados ao deslocamento dos indivíduos, sendo constatado ainda uma prevalência de exercícios insuficiente.

Verificou-se que todos os estudos que integraram essa revisão não seleção amostral, pois existem a exclusão ou adição de perguntas em seus questionários e escalas, porém, sem justificativas para estas alterações, o que resulta em um aumento nos riscos de vieses e dúvidas sobre os resultados. Para se obter resultados precisos e fidedignos na mensuração da atividade física e autoeficácia é de extrema importância utilizar de instrumentos e medidas validadas para a amostra (MACHADO *et al.*, 2014).

De acordo com Bandura, Azzi e Polydoro (2008):

Em referência aos efeitos positivos dessa habilidade, observa-se que a autoeficácia, especificamente, os processos de auto-observação e de autorreatividade, dependem de processos conscientes, que exigem planejamento e controle executivo. Desse modo, a utilização de estratégias no processo de envelhecimento é um aspecto muito importante no manejo das situações de riscos e de enfrentamento relacionado às dificuldades que surgem no processo de envelhecimento. A partir disso, nota-se que idosos que têm autoeficácia alta, apresentam melhoras no seu pensamento antecipatório, podendo estabelecer estratégias cognitivas com mais facilidade, utilizando o pensamento para verificar mais detalhadamente aspectos ambientais e internos, ampliando suas habilidades, modelando questões cognitivas, emocionais e comportamentais, por exemplo, sendo capaz de aumentar seu desempenho em relação à memória episódica que tem declínio acentuado na velhice (BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008).

De acordo com os autores acima citados, levando em consideração as alterações da memória episódica no processo de envelhecimento cognitivo, há pesquisas na literatura relacionadas adultos jovens e idosos sobre percepção de memória, no qual foi aplicado um teste de memória episódica e utilização de técnicas mnemônicas.

Sugere-se que estudos futuros abordem a temática entre atividade física e autoeficácia, *a priori*, com idosos como público alvo, pois poucos foram os estudos desta revisão que deram foco na terceira idade para compor a seleção amostral. Fazendo assim com que os profissionais da área de Educação Física possam elaborar novos métodos e estratégias para aumentar os níveis de atividade física e autoeficácia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante a leitura dos artigos selecionados para esta revisão, conclui-se que pode existir uma relação entre atividade física e autoeficácia nos idosos. Entretanto, faz-se importante ressaltar que são dados que sofrem variações constantes, pois o senso de autoeficácia, nesta faixa etária, não é totalmente definido.

Conclui-se que a respeito do questionamento referente sobre como a autoeficácia e a atividade física tem sido discutida pelas pesquisas em relação ao envelhecimento cognitivo, verificou-se, nos estudos analisados, uma relação bidirecional da autoeficácia e da atividade física com a cognição dos idosos. Em vista disso, notou-se que a atividade física pode atuar promovendo aumento da autoeficácia, assim como, a autoeficácia pode atuar em fatores relacionados a motivação e a neuroplasticidade, podendo facilitar o engajamento do idoso em atividades físicas.

Observou-se que a questão de gênero e afinidade para atividade física a ser realizada com idosos do sexo masculino, possuem um senso mais elevado de autoeficácia, pois possuem um envolvimento maior no âmbito da atividade física quando comparado aos indivíduos do sexo feminino e isso contribui no interesse, na prática e no desenvolvimento da atividade física.

Entretanto, os profissionais de Educação Física têm como dever motivar, cada vez mais, para que os idosos independente do sexo tenham mais envolvimento em atividades física.

Foi possível verificar a importância entre atividade física e autoeficácia em idosos, porém necessita-se de mais estudos para que tenha-se resultados com maior embasamento, pois a autoeficácia e percepção de barreiras se diferenciam entre idosos em diferentes estágios de mudança de comportamento, essa diferença ocorre entre os estágios em que a característica de realizar ou não realizar o comportamento é marcante. A autoeficácia foi um preditor de destaque para atividade física e para o grau de exercício, esporte e lazer, enquanto a Idade se apresentou como preditor negativo relevante apenas para a atividade física.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, N.A. et al. **Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias.** *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, 2010; 23(3): 473-481.
- BANDURA, Albert. A evolução da teoria social cognitiva. **Teoria social cognitiva: conceitos básicos.** Porto Alegre: Artmed, p. 15-41, 2008.
- BANDURA, Albert. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational Psychologist**, v. 28, n.2, 117-148, 1993.
- BORGES, R. et al. (2015). **Validade e fidedignidade de uma escala para avaliar autoeficácia para a atividade física do idoso.** Rio de Janeiro: Caderno de Saúde Pública, 31(4), 701-708. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00081414>
- CASPERSEN, Carl J.; NIXON, Patricia A.; DURANT, Robert H. 13 Physical Activity Epidemiology Applied to Children and Adolescents. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 26, n. 1, p. 341-404, 1998.
- CATALDO, Rosa et al. Impact of physical activity intervention programs on self-efficacy in youths: a systematic review. **International Scholarly Research Notices**, v. 2013, 2013.
- FARINATTI, P. T. V.; FERREIRA, M. S. **Saúde, promoção da saúde e educação física: Conceitos, princípios e aplicações.** Rio de Janeiro, Editora, UERJ, 2006.
- FIGUEIRA JUNIOR, A. J. Atividade física e fatores inter-relacionados. **Revista Brasileira Ciência e Movimento.** Brasília, v.8, n.3, p.39-46, jun., 2000.
- FOSTER, L.; WALKER, A. **Active and Successful Aging: A European Policy Perspective.** *The Gerontology*, 2014.
- GANGLOFF, Bernard; MAZILESCU, Crisanta-Alina. Normative characteristics of perceived self-efficacy. **Social Sciences**, v. 6, n. 4, p. 139, 2017.
- GOMES, K.V.; ZAZÁ, D.C.; Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2009; 14(2).
- HAGGER, Martin; CHATZISARANTIS, Nikos; BIDDLE, Stuart. A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. **Journal of sport & exercise psychology**, 2002.

KYRILLOS, Michel Habib Monteiro. Motivos para a prática esportiva e o senso de autoeficácia em atletas. Dissertação (Mestrado em Educação Física). **Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe**. São Cristovão, p. 72, 2016.

NEVES, Lilia Maria Bitar. Tutorial de Pesquisa Bibliográfica: **Biblioteca de Ciências da Saúde**, V. 1, p. 2, 2013.

NEVES, Sílvia Pina; FARIA, Luísa. Auto-conceito e auto-eficácia: semelhanças, diferenças, inter-relação e influência no rendimento escolar. **Revista da Faculdade de Ciências Humanase Sociais**, v. 6, p.206-2018, 2009.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **O Cuidado das Condições Crônicas na Atenção Primária à Saúde**: O imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família. Brasília, 2012, 515p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção**. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006.

PAKARINEN, Anni et al. Health game interventions to enhance physical activity self-efficacy of children: a quantitative systematic review. **Journal of advanced nursing**, v. 73, n. 4, p. 794-811, 2017.

SILVA, Kelly Samara da et al. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 2187-2200, 2009.

SOUZA, G. S. **Determinantes da atividade física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes**. 2003, 102 fl. Dissertação (mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

SOUZA, D.B.; SERRA, A.J.; SUZUKI, F.S.; Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, 2012; 16(1): 3-6.

TEIXEIRA, T. G.; BATISTA, A. C. **Treinamento físico para idosos vulneráveis: uma revisão sobre as estratégias de intervenção**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.4 p.964-975, out./dez. 2009.