

FACULDADE MAUÁ - DF  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALINE DE ALMEIDA LUZ  
JÉSSICA AGUIAR OLIVEIRA  
LARISSA ARÃO DE FREITAS  
LUCIADRIANE RIBEIRO DE MAGALHÃES  
UIARA JOYCE MOREIRA MENDES DE JESUS

**O ENVELHECIMENTO E PRÁTICAS CORPORAIS: UM ESTUDO DE  
CASO EM UMA ACADEMIA DE HIDROGINÁSTICA EM APARECIDA  
DE GOIÂNIA**

BRASÍLIA - DF

2017

ALINE DE ALMEIDA LUZ  
JÉSSICA AGUIAR OLIVEIRA  
LARISSA ARÃO DE FREITAS  
LUCIADRIANE RIBEIRO DE MAGALHÃES  
UIARA JOYCE MOREIRA MENDES DE JESUS

**O ENVELHECIMENTO E PRÁTICAS CORPORAIS: UM ESTUDO DE  
CASO EM UMA ACADEMIA DE HIDROGINÁSTICA EM APARECIDA  
DE GOIÂNIA**

Monografia apresentada ao curso de  
Educação Física da Faculdade Mauá como  
requisito parcial para a obtenção do grau de  
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Esp. Ana Helta Cocker  
Peres.

BRASÍLIA - DF

2017

## TERMO DE APROVAÇÃO

ALINE DE ALMEIDA LUZ  
JÉSSICA AGUIAR OLIVEIRA  
LARISSA ARÃO DE FREITAS  
LUCIADRIANE RIBEIRO DE MAGALHÃES  
UIARA JOYCE MOREIRA MENDES DE JESUS

### **O ENVELHECIMENTO E PRÁTICAS CORPORAIS: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA DE HIDROGINÁSTICA EM APARECIDA DE GOIÂNIA**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física no Curso de Educação Física da Faculdade Mauá, pela banca examinadora:

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Ana Helta Cocker Peres.

Faculdade Mauá - DF

Orientadora

---

Prof.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Annyella Kássia Nogueira

Faculdade Mauá – DF

Examinadora

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Cristiane Resende

Faculdade Mauá – DF

Examinadora

Brasília, 15 de julho de 2017.

## RESUMO

O processo de envelhecimento humano está presente em todas as sociedades, proporcionando ciclos que se iniciam e se fecham no decorrer da vida do indivíduo, provocando diversas modificações biopsicossociais. Autores como Meneses, Lopes e Azevedo (2009) comentam acerca desse processo de envelhecimento e como isso afeta a vida das pessoas. Deste modo, o corpo nos permite um contato com o mundo, então para que ocorra esse contato é necessário a manutenção deste, pois o processo de envelhecimento não para, e o indivíduo se adapta a ele e com o meio. Giddens (2005) afirma que a socialização é um processo que dura para a vida inteira, entendemos que envelhecimento e socialização se interligam constantemente através do processo de adaptação. Pensando nas hipóteses para o aumento da qualidade de vida dos idosos, entendemos que a prática corporal aparece como um auxílio para estes durante toda a sua vida. A presente monografia foi realizada a partir de um estudo de casos com aspecto qualitativo, denominado como pesquisa participante, e os procedimentos utilizados consistem em questionários para os praticantes e entrevistas semiestruturadas com perguntas abertas para a coordenadora do projeto, proprietária do local onde a prática corporal é realizada, e a quatro praticantes sendo estes escolhidos por critérios de seleção: maior tempo de prática corporal no projeto, menor tempo de prática corporal, maior idade e menor idade. Este trabalho teve o objetivo de investigar o impacto da prática corporal na vida psicossocial e biológica de um grupo de idosos que praticam hidroginástica em uma academia em Aparecida de Goiânia. A pesquisa foi realizada em uma academia de ginástica em Aparecida de Goiânia, com um grupo de um projeto social onde os participantes são idosos de baixa renda. Pensando primeiramente nos fatores de sociabilidade e posteriormente nos fatores físicos e biológicos. No decorrer da pesquisa foi observado e relatado as relações interpessoais dos participantes e as melhoras físicas relatadas por eles. Ao final deste estudo, é notório a busca da integração social por parte dos idosos e do projeto social, e a conclusão que a prática corporal para estes praticantes vai além do satisfatório.

**Palavras-chaves:** envelhecimento, idoso, práticas corporais, relações sociais.

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO</b> .....  | <b>6</b>  |
| <b>CAPÍTULO 1 – ENVELHECIMENTO: ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO</b><br>.....  | <b>8</b>  |
| <b>1.1 CONCEPÇÕES ACERCA DO ENVELHECIMENTO: CULTURA E MODERNIDADE</b> .....  | <b>8</b>  |
| 1.2 DIMENSÕES PSICOSSOCIAIS DO ENVELHECIMENTO .....  | 10        |
| 1.3 EXTENSÕES DO CORPO DESGASTADO .....  | 12        |
| 1.4 PRÁTICAS CORPORAIS NOS PROCESSOS DO ENVELHECIMENTO.....  | 14        |
| <b>CAPÍTULO 2 – A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS CORPORAIS EM UMA ACADEMIA DE HIDROGINÁSTICA: ANÁLISE DE DADOS</b> ..... | <b>17</b> |
| 2.1 PERFIL DA COORDENADORA E PROPRIETÁRIO.....   | 19        |
| 2.2 PARCERIA DO PROJETO AFETO.....   | 20        |
| 2.3 PERFIL DOS PRATICANTES.....  | 21        |
| 2.4 DIMENSÕES BIOLÓGICAS, FÍSICAS.....   | 26        |
| 2.5 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....  | 29        |
| 2.6 PROCESSO DE SOCIALIZAÇÃO .....   | 30        |
| <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....  | <b>33</b> |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....   | <b>36</b> |

## 1 - INTRODUÇÃO

Deste modo a população idosa apresenta um salto quantitativo na sociedade no decorrer dos últimos anos, pois segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE 2016), no raio de cinco anos, teve-se o aumento na expectativa de sobrevida de setenta e dois e meio de anos (2014) para setenta e cinco, anos (2015/2016). Com este aumento, aumentou a preocupação quanto à melhoria de qualidade de vida destes, além de abrir possibilidades de serviços e produtos para esta faixa etária. Tanto o Estado quanto a sociedade, a partir desta preocupação, buscam fomentar reflexões e ações que se materializam nas políticas públicas para este segmento ou para o oferecimento de serviços.

Para que haja a possibilidade de serviços pensado em prol de melhorar a qualidade do envelhecimento humano, a sociedade deverá estar culturalmente integrada a esta ideia. Giddens (2005, p.34) afirma que: “[...] quando os sociólogos se referem à cultura, estão preocupados com aqueles aspectos da sociedade humana que são antes aprendidos do que herdados. Percebe-se que, para que se exista uma melhoria da qualidade de vida dos idosos tem que ocorrer uma socialização, pois a socialização é fundamental para a construção e transmissão da cultura através das gerações.

Culturalmente falando podemos observar que nossa sociedade está vivendo uma época com grande acesso a informação, alguns com mais acessos e outros com menos. As práticas corporais estão completamente ligadas às estas informações, pois os indivíduos estão adotando cada vez mais uma vida saudável. A partir desta observação percebe-se que há uma ascensão de uma maior autonomia para as atividades cotidianas das pessoas envolvidas nessas práticas.

Segundo Dala Déa (2010, p. 84) “[...] a água favorece a mobilidade e seu domínio beneficia a confiança e aumenta a autoestima, portanto a atividade aquática é uma ferramenta para atingir uma melhora psicológica, significativa, facilitando o desenvolvimento psicomotor, coordenação motora e socialização”.

Os sujeitos são participantes de um projeto social aberto para a população de idosos, e por isso este trabalho tem como objetivos: investigar como acontece a inserção dos praticantes, como é realizada a divulgação da prática, de que forma o

professor é preparado, e como o projeto lida com o processo de envelhecimento com os praticantes.

Pensando nesse viés, o interesse de se pesquisar envelhecimento, idosos e prática corporal veio através de experiências constituídas no decorrer do início de minha graduação em projetos de extensão oferecidos pela faculdade. Onde, foi pertinente ter um olhar direcionado para esses temas.

A pesquisa tem como base, literaturas de Michel Foucault (1989), Maria Cecília de Souza Minayo (2001), Antunes (2011), entre outros, onde cada capítulo e subcapítulo foram pensados de forma que poderia se abranger aspectos psicossociais, físicos e biológicos. Sendo produzida por análise de dados efetuados em uma academia de ginástica em Aparecida de Goiânia com um grupo de idosos que fazem parte de um projeto social lá presente. Em um primeiro viés foi proposto um estudo comparativo de casos, tendo participação deste estudo uma organização privada e uma organização federal, pertencente aos comerciários do Estado de Goiás e ao governo sucessivamente. Mas não foi possível por que houve choque de horários e falta de tempo para se fazer uma pesquisa desta dimensão.

O atual trabalho foi realizado através de um estudo de caso (qualitativo) e os procedimentos utilizados consistiram em questionários para os praticantes e entrevistas semiestruturadas com perguntas abertas para a coordenadora do projeto, proprietário do local onde a prática corporal é realizada, e a quatro praticantes sendo estes escolhidos por critérios de seleção: maior tempo de prática corporal no projeto, menor tempo de prática corporal, maior idade e menor idade. O período analisado foi de abril a maio de 2017.

O espaço escolhido já tem o costume de realizar práticas corporais aquáticas com diversos grupos, então devido essa disponibilidade o local coloca à disposição do projeto uma professora para que aconteçam as aulas de hidrogenástica com os idosos, onde é ministrado aulas uma vez por semana no período de 45 minutos. A justificativa para este trabalho é a real importância de se falar sobre o envelhecimento do idoso, e de que forma isso afeta a sua vida em um âmbito gera.

## CAPÍTULO 1 - ENVELHECIMENTO: ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

### 1.1. CONCEPÇÕES ACERCA DO ENVELHECIMENTO: CULTURA E MODERNIDADE

Ao incidir do tempo, as etapas do desenvolvimento humano foram se fundindo em feixes que consolidaram formas de poder na sociedade, através da política da economia da ciência e outros diferentes regimes. Isto é modificado, o que ocasiona efeitos positivos e negativos na sociedade em um âmbito global, totalizando o poder não apenas como uma forma repressora onde há uma lei que diz não, e sim como uma produção de coisas que induz ao prazer, a formar saber, e produzir discursos como diz Foucault em *Microfísica do Poder* (1989).

Antunes (2011, p. 13), também define o poder como uma forma de produção assim se definindo como uma prática social: “[...] o poder é uma prática social construída historicamente, que não se funde em si mesmo, mas acontece nas relações, constituindo-se como um conjunto de mecanismos e procedimentos que tem como função manter o próprio poder”. O desenvolvimento humano foi se consolidando na sociedade por meio de formas de hegemonia que regem uma regulamentação construída ao longo do tempo por leis formadas por percursores que produzindo um processo governamental, onde acontece a partir das capacidades e das oportunidades que o meio (sociedade) oferece.

Em todo este arranjo de poder, regulamentação e governação, nos deparamos com a biopolítica, esta que segundo Antunes (2011, p. 41) refere-se:

A noção de população, como problema científico e político, como problema biológico e como problemas de poder, visa otimizar um estado de vida, levar em conta a vida, os processos biológicos do homem-espécie e assegurar sobre eles, não só uma disciplina, mas uma normalização. Dirige-se a fenômeno coletivos, aos acontecimentos aleatórios que ocorrem em uma população, considerada em sua longa duração. Implanta mecanismos regulares (previsões, estatísticas, mediações globais) que tem a função de equilibrar, manter uma espécie de homeostase e assegurar compensações.

Na sociedade, a população é regrada por leis e regulamentos, que de acordo com Foucault (1989) o poder subordina a instância econômica assim regendo a sociedade como um comércio inerente a lógica do meio de produção. Para além disso há elementos que auxilia a população a desviar deste controle. Onde Foucault (1989) complementa citando que, a população não pode ser apenas a soma dos indivíduos que habitam um território, ela deve ser dependente dos meios de subsistência, clima,



entorno material, intensidade do comércio e circulação de riquezas, leis, impostos, hábitos das pessoas, valores morais e religiosos, entre outros, desta forma a relação de poder estar ligado com o envelhecimento do indivíduo através das leis que regem a sociedade.

Os elementos ligados ao desvio de controles do poder na sociedade podem permitir a circulação contínua, ininterrupta, adaptada e individual do poder em toda o corpo social. Deste modo, a sociedade tem formas de resistir ao processo inerente de produção, não significando que estará livre do controle que tange a disciplina na sociedade, mas sim nomeando os significados no normal e no não normal inserido nela que segundo Antunes (2011, p.44): “[...] no processo de formação, primeiro cria-se a norma e depois se estabelece o que é normal ou anormal. É considerado normal quem consegue se adaptar a essa norma e anormal aquele que não consegue.”.

Por uma leitura biopolítica este conjunto anormal trata-se de indivíduos que estará fora do ciclo de atividade e produção sendo aquele que não se adapta ao sistema de envelhecimento proposto então vê-se necessário as instituições de assistência. Pois, o processo de envelhecimento não é retardado, desta forma, não há a possibilidade de voltar a este processo e sim adaptar-se a ele. A sociedade como um todo está em constante desenvolvimento em um processo adaptativo que abarca a seleção, a otimização e a compreensão do todo.

Segundo Giddens (2005, p. 53):

Identificar mudanças significativas envolve mostrar em que medida há alterações na estrutura subjacente de um objeto ou situação durante um período de tempo. No caso das sociedades humanas, para decidir em que medida e de que forma um sistema está em processo de mudança, temos de mostrar em que grau há alguma modificação das instituições fundamentais durante um período específico.

Os seres humanos vão se adaptando conforme vão havendo mudanças em seu meio social, físico, político, cultural e econômico. A socialização está completamente ligada à esta adaptação, por que ela precisa da mudança para que seja efetivada de fato. Compreender o envelhecimento através dessa mudança é ver o desenvolvimento em todas as dimensões, sendo ela física, cognitiva ou socioafetiva. Percebe-se que neste processo pode-se ter perdas e ganhos.

Giddens (2005, p. 42) afirma que:

A socialização, portanto, deveria ser vista como um processo que dura a vida inteira, em que o comportamento humano é continuamente modelado pelas interações sociais. Ela permite que os indivíduos desenvolvam a si mesmo e a seu potencial, a aprender e a fazer ajustes.

Esse processo de socialização que tem permanência a vida inteira é um método de interação com o outro que nos permite a novas culturas que são modificadas com o passar do tempo. Processando a degradação progressiva e diferencial que nos leva a velhice assim nos tornando idoso, que anteriormente era visto como uma figura de saber, de mestre e hoje inserido em uma sociedade que se apropriou equivocadamente de estereótipos negativos ele.

O envelhecimento e o idoso são vistos como anormais e anacrônicos assim designando uma forma de preconceito coincidindo com o pensamento de Foucault (1989) que referia a questão da biopolítica como uma " guerra de raças" criando a assimilação do racismo moderno. Percebendo que a questão da aversão atual ao idoso nada mais é que um racismo moderno, criado por estereótipos que sociedade construí ao decorrer do tempo, tendo a aversão ao processo de envelhecimento e não a adaptação ao sistema de envelhecimento natural do mundo.

Um das etapas do desenvolvimento humano é compreender, aceitar e respeitar o processo de envelhecimento pois as fases da vida há potencialidades, portanto, o envelhecimento não se caracteriza unicamente como um dano, mas sim como um amplo potencial para o desenvolvimento.

## 1.2. DIMENSÕES PSICOSSOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

Além do desenvolvimento biológico humano, o desenvolvimento social está fortemente presente na vida humana, pois elementos culturais são transmitidos constantemente pelo homem de modo a serem mantidos relacionamentos sociais, permitindo assim relacionamentos interpessoais.

A construção social e interpessoal compõe ao decorrer do desenvolvimento um nicho mercadológico focalizando a população idosa através do corpo. No decorrer dos séculos o corpo vai perdendo sua característica de máquina na perspectiva mecanicista e adquire dimensões biológicas, estabelecendo assim um mercado que os atinge constantemente. Por ser um público desgastado e com as relações sociais

estarem em processo de mudança devido a transição de fase da vida por muitas vezes buscam o “ normal” ou o não envelhecimento através da nutrição, medicina e práticas corporais ou outras formas de retardo ao envelhecimento.

Antunes (2011, p.50) descreve muito bem este ponto quando relata que:

Nesta sociedade, os indivíduos são arrancados de sua comunidade e reunidos uns aos outros, de certo modo, de forma nivelada e anônima: a da massa. Os indivíduos foram privados de comunicação direta e imediata uns com os outros e eles foram constrangidos a só se comunicar por meio de um aparelho administrativo e centralizado. Foram reduzidos, portanto, ao estado de átomos, submetidos a uma autoridade abstrata com a qual não se identificam. A sociedade capitalista também sujeitou os indivíduos a um tipo de consumo maciço que tem funções de uniformização e de normalização. Enfim, essa economia fadou os indivíduos a só se comunicarem entre si, no fundo, pelo jogo dos signos e dos espetáculos.

A sociedade cria uma cultura de produção e consumo colocando o idoso como um dos principais consumidores pelo fato da grande maioria não aceitar o processo natural de envelhecimento. Segundo, Rodrigues, Valmorbidia e Silva (2012, p. 123): “A busca pela perfeição do corpo, do visual, do ser bonita, do jovial está, cada vez mais, tornando-se quase que doutrina imposta de forma social à imagem que deve estar refletida no espelho”.

Entendemos que este processo é inevitável à vida do indivíduo. Desta forma, deve-se haver a aceitação deste, pois ao passar do tempo a primeira manifestação do envelhecimento humano é a corporal, sendo vivenciada no dia-a-dia de cada indivíduo. Foucault (1989), comenta que não é a concordância que faz surgir o corpo social, mas a materialidade do poder se exercendo sobre o próprio corpo dos indivíduos. Desta forma o valor do corpo estereotipado e a promoção da saúde exacerbada vale mais que qualquer outro aspecto, independente da classe.

A classe média investe no corpo estética como se fosse o bem mais valioso e não mede esforços para retardar o envelhecimento, e a classe baixa se esforça para o mesmo, mas não tendo as mesmas oportunidades de consumo. Mesmo assim é imposto culturalmente pela sociedade que se deve chegar a perfeição independente das oportunidades dada a cada indivíduo, Foucault (1989) comenta que o investimento no corpo atualmente contrai um perfil de controle-estimulação.

O corpo é visto como a real identidade do sujeito, que passa a ser o ambiente de menção de quem éramos, e sobre quem somos, desta forma os indivíduos vivenciam a velhice primeiramente no corpo. Na atualidade há uma tendência a

exaltação ao corpo, isso sendo um produto do capitalismo que afeta absolutamente a relação do indivíduo com si mesmo e com o outro, relacionando o corpo com sinônimos de juventude, beleza, produtividade, agilidade, saúde e bem-estar.

Segundo Antunes (2011, p. 53):

Nas sociedades de controle, o sujeito é guiado pela necessidade de se autoproduzir como sujeito que tem valores e está disposto ao mercado. Nessa realidade, ele mesmo se governa como pura vida. Nesse âmbito, o corpo assume caráter de objeto. É coisificado à medida que se submete aos padrões estabelecidos externamente, influenciado pelas megaindústrias de saúde, do lazer, da beleza e da nutrição, regidas majoritariamente pela publicidade. Nesse momento, ao mesmo tempo em que há uma exacerbação do corpo, uma preocupação em cuidar dele, em mantê-lo saudável e belo, há também um desprezo, no sentido de que ele pode ser modificado, violentado, desrespeitado, a fim de que os objetivos que atendem as necessidades da economia de mercado sejam atingidos.

Consequentemente a venda de produtos e de serviços constitui o próprio indivíduo, em um ser que internaliza o fetiche mercadológico para a própria satisfação, com a finalidade de relacionar o homem/corpo com mercadoria/produto. Antunes (2011, p. 49) descreve esse tema e relaciona com o capitalismo:

Atualmente, o capitalismo é de sobre produção. O foco encontra-se na venda de serviços e compra de ações. A fábrica que constituía os indivíduos em um só corpo vai cedendo lugar à empresa que introduz uma rivalidade constante entre os funcionários, uma forte motivação que contrapõe os indivíduos entre si e atravessa cada um, dividindo-o em si mesmo.

### 1.3. EXTENSÕES DO CORPO DESGASTADO

O envelhecimento é um processo pelo qual o corpo se desgasta na sua continuidade, onde perdas físicas são inerentes e os papéis sociais são modificados ao decorrer do processo. Meneses, Lopes e Azevedo (2009, p. 598) comenta que “[...] as perdas, muitas vezes, vista como problemas de saúde e que se manifestam, em grande parte, na aparência do corpo[...].” e complementam discorrendo sobre a adaptação de sobrevivência do ser humano, que deve ser autorregulada tanto nos termos biológicos, psicológicos e sociais, promovendo um equilíbrio entre as potencialidades do indivíduo.

Através desta alta regulação o processo de envelhecimento torna-se mais aceitável e menos doloroso pois a constante transformação no corpo conhecida como

velhice é inevitável. Segundo Meneses, Lopes e Azevedo (2009 p. 602): “Através do corpo podemos estar em contato com o mundo, mas é necessário que esse corpo esteja sadio, funcionando adequadamente, para termos acesso ao mundo e aos objetos”.

O envelhecimento populacional se avança cada vez mais, através desse envelhecimento o indivíduo alcança a velhice que compõe os cidadãos de 65 anos acima de vida. Esta constante proporciona que cada vez mais à procura de melhorias que os ajudam no decorrer da vida. A sociedade como um todo, pode ajudar a proporcionar melhor qualidade de vida para estes.

Segundo Toldrá et al (2014, p. 160):

A noção de qualidade de vida está relacionada com diversos fatores que abrangem as condições e estilo de vida, bem como se relaciona ao campo dos direitos humanos e sociais. Assim, para a melhoria na qualidade de vida nessa fase da vida, é essencial que os direitos sejam garantidos. Um dos direitos previstos pela PNSI é a possibilidade do idoso realizar práticas corporais na rede básica de saúde e na comunidade.

Segundo o Estatuto do Idoso - Secretaria de direitos Humanos Presidência da República podemos perceber que no Art. 3º afirma que:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Segundo dados do censo, o número de idosos é de 20.590.599, representando 10,8% da população brasileira (IBGE, 2011). Meurer et.al (2012, p. 684) “ Esse contingente populacional requer ações políticas que contemplem a melhora das condições de saúde e de vida dos idosos, uma vez que a maior parte desses possui limitações funcionais e são portadores de doenças crônicas”

Relevante a esse crescimento as ações políticas deveriam existir para que tomassem providencias quanto a melhoria, pois no Art. 9º do Estatuto do Idoso relata que: “[...] é obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade”. Os órgãos públicos e privados devem se

mobilizar para um aumento de práticas corporais privadas e não privadas voltadas para idosos com foco neste envelhecimento acelerado da população.

Mas é importante ressaltar que não é válido ter a iniciativa se não há uma divulgação em massa na sociedade desses programas. Segundo Rocha, Tribess e Junior (2008, p.101): “O aumento da expectativa de vida das pessoas não é acompanhado de melhorias na qualidade de vida, visto que, embora em geral elas estejam conseguindo alcançar idades mais avançadas, sua capacidade funcional tem-se mostrado deteriorada”.

O envelhecimento provoca grandes alterações no organismo humano, o sedentarismo ao longo da vida é uma das causas da vulnerabilidade física e biológica das pessoas idosas, esta deterioração implica diretamente no cotidiano dos idosos em um âmbito geral, pois o não cuidado adequado acelera o processo de envelhecimento e o aumento de doenças.

Segundo Meneses, Lopes e Azevedo (2009 p. 601):

Não se pode permitir que a pessoa idosa perceba o processo de envelhecimento apenas como perdas, pois que os ganhos também existem e precisam ser evidenciados, para que se ultrapasse todos os limites e se permita que sua existência seja vivida com qualidade e dignidade.

#### 1.4.PRÁTICAS CORPORAIS NOS PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO

Os aspectos da cultura corporal estão bem vivos nos dias atuais, havendo uma valorização da atividade física pela sociedade, evidenciando de tal modo a prática corporal no seu cotidiano, onde atividade física é conceituada por Damico e Knuth (2014 p. 336) como: “Movimento corporal que produz gastos de energia acima dos níveis de repouso”. Então, qualquer movimento que proporciona contração e relaxamento muscular é considerado uma atividade física. Já a prática corporal é conceitua por Damico e Knuth (2014 p. 336) como: “Expressões individuais ou coletivas do movimento corporal, advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica, construídas de modo sistemático ou não sistemático”.

As modificações com o decorrer do tempo no indivíduo provenientes de diversas formas de poderes existentes na sociedade, viabiliza um olhar diferenciado com o seu próprio eu, promovendo um olhar cada vez mais crítico para o seu próprio

corpo. O processo de envelhecimento se manifesta de alguma forma na vida do indivíduo, seja ela na imagem do corpo ou nos afazeres do seu cotidiano, mas não podendo fugir dessas modificações causadas pelo tempo. Segundo Assis (2005, p. 1): “O envelhecimento humano é um processo universal, progressivo e gradual. Trata-se de uma experiência diversificada entre os indivíduos, para a qual concorre uma multiplicidade de fatores de ordem genética, biológica, social, ambiental, psicológica e cultural”. Desta forma, a prática corporal regular auxilia na manutenção do envelhecimento humano gradual.

Para que haja um retardamento de problemas implicados aos idosos, Rocha, Tribess e Júnior (2008) comentam que a manutenção de atividades de natureza física e mental retarda os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando, dessa forma, a autonomia do idoso. A discussão sobre práticas corporais no decorrer do envelhecimento, proporciona a criação de ações que promove essas práticas na sociedade objetivando um aumento da qualidade de vida. Esta implica na independência dos idosos no seu dia a dia.

Segundo Assis (2005, p. 4):

A manutenção da saúde e autonomia na velhice, identificada como boa qualidade de vida física, mental e social, é o horizonte desejável para se preservar o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. É também a perspectiva necessária para reduzir o impacto social que cerca as questões extremamente complexas e delicadas relativas ao cuidado ao idoso dependente. Por essas e outras motivações demográficas e socioeconômicas, a promoção da saúde tem sido destacada no eixo das políticas contemporâneas na área do envelhecimento.

As diversas expressões de movimento advindas das práticas corporais são vistas como promoção de saúde, Toldrá et al (2014, p. 160) comentam que no âmbito do envelhecimento a qualidade de vida está relacionada à manutenção da autonomia, onde pode ser percebida no desempenho das atividades diárias, e nas capacidades funcionais dos idosos.

O indivíduo não sedentário tem a questão da qualidade de vida maximizada nos padrões da nossa sociedade, pois atrás deste a uma minimização dos efeitos do processo de envelhecimento. Ribeiro et al (2012, p. 973) comenta que quando a uma mudança no comportamento do indivíduo, em um estilo de vida mais saudável, deve-se haver incentivos para eles consigam estar sempre motivados a mudar, pois é com a mudança que terão subsídios para uma melhor qualidade de vida.

Desta forma é notório que através das práticas corporais a uma elevação positiva na vida do indivíduo. Duarte, Santos e Gonçalves (2002, p. 39) confirmam essa ideia ao afirmarem que: “As pesquisas em medicina do exercício, em particular, e nas ciências do esporte, de forma mais abrangente, têm demonstrado que o estilo de vida ativo tem impacto positivo em muitos aspectos da saúde individual e coletiva nas diversas fases da vida”.

Segundo Veronica Miyasike Silva (2002, p. 66):

Um fator importante para a qualidade de vida do idoso é a manutenção de sua independência. Para a realização das atividades da vida diária (AVDs), a aptidão funcional deve ser mantida em certos níveis para que determinadas tarefas possam ser executadas, como, por exemplo, subir e descer degraus, atravessar uma rua em uma velocidade segura e desviar de objetos e pessoas em casa e na comunidade. Isso depende de capacidades físicas como força, coordenação, equilíbrio, velocidade e agilidade.

É perceptível que com a iniciação em uma prática corporal os benefícios serão observados de uma forma gradual, pois o idoso tem potencial para a execução de atividades propostas, bastando apenas a otimização por parte do professor de educação física, por que quando estimulados os seus sistemas orgânicos e as capacidades físicas são influenciadas. Duarte, Santo e Gonçalves (2002, p. 43), citam que “[...] as pessoas idosas mostraram a concepção de atividade física relacionada à obtenção de benefícios físicos, psicológicos e sociais, ao prazer na participação ou ainda à necessidade de auto eficiência”.

## **CAPÍTULO 2 - A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS CORPORAIS EM UMA ACADEMIA DE HIDROGINÁSTICA: ANÁLISE DE DADOS**

O espaço metodológico na pesquisa é ocupado de diversos procedimentos, dentre eles, a leitura, a observação, o método, técnicas de pesquisa e o relatório. A interligação entre eles resulta no trabalho final. Segundo Minayo (2001 p.16) “[...] a metodologia inclui as concepções teóricas de abordagem, o conjunto de técnicas que possibilitam a construção da realidade e o sopro divino do potencial criativo do investigador”.

Essa construção da realidade possibilita o desenvolvimento de estudos, e a partir da pesquisa e do relato que novas descobertas são possíveis. Minayo (2001)



comenta sobre o fato de que nada pode ser intelectualmente um problema, se não tiver sido um problema da vida prática. Assim, o desenvolvimento do presente estudo foi motivado pela necessidade de responder a questão: qual a relevância das práticas corporais para um grupo de idosos participantes de uma turma de hidroginástica na cidade de Aparecida de Goiânia?

Essa pesquisa é caracterizada como um estudo de casos e que segundo Yin (2005 p. 32) é conceituado como “[...] um estudo empírico que investiga um fenômeno atual dentro do seu contexto de realidade”. Transversalmente Minayo (2001) discorre sobre a abordagem qualitativa sendo um aprofundamento no mundo dos significados das ações e relações humanas.

De forma que se preocupa com o nível de realidade que é feita a pesquisa social, colocando o pesquisador como o observador principal do processo. Deste modo priorizando as questões particulares desta pesquisa.

Segundo Minayo (2001, p. 21) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com o nível de realidade que não pode ser quantitativo. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, crenças, valores e atividades, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser produzidos à operacionalização de variáveis.

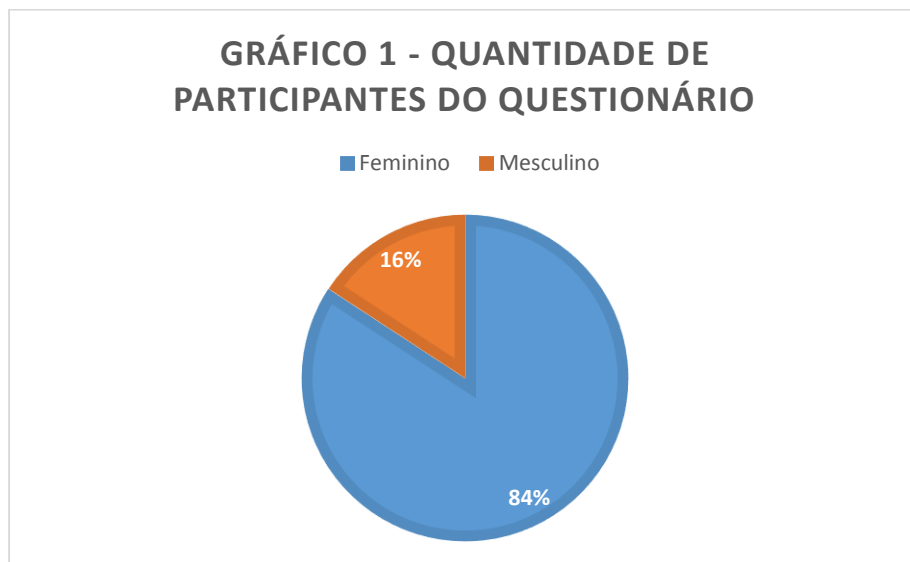
Deste modo, o trabalho se caracteriza por pesquisa qualitativa, e os procedimentos utilizados foram: entrevistas semiestruturadas com dez perguntas abertas aos participantes da hidroginástica de um projeto social, para a população de idosos em uma academia de ginástica em Aparecida de Goiânia, sendo estes escolhidos por critérios de seleção: maior tempo de prática corporal no projeto (A), menor tempo de prática corporal (B), maior idade (C) e menor idade (D). Salientando perguntas sobre, como eles lidam com o processo de envelhecimento e a relevância das práticas corporais em questão.

Através dos estudos feitos foi se necessário a complementação com entrevistas semiestruturadas com doze perguntas abertas para a coordenadora do projeto e o proprietário do local, de forma que as perguntas se basearam nas concepções acerca do processo do envelhecimento e como eles lidam com o grupo de idosos a cerca deste, e sobre a criação e permanência das aulas de hidroginástica no local.

Os outros procedimentos utilizados consistem em roteiros de observações sistemáticos das aulas ministradas do dia 23 de abril de 2017 até o dia 28 de maio de

2017, que teve como diferencial o relato de como os praticantes tem boas relações sociais com o grupo, destacando o horário de chegada deste, sendo cerca de 1 hora a 1 hora e 30 minutos antes das aulas, pelo fato desta interação social.

Dando fim as coletas de dados com questionários sócio demográficos, com vinte e cinco perguntas fechadas sobre a identificação do praticante, hábitos de práticas corporais e estado de saúde. De forma que foi aplicado a dezenove participantes, sendo estes os que frequentam assiduamente as aulas de hidroginástica, pois ao todo são cerca de cinquenta idosos vinculados as aulas. Nos dias da aplicação de questionários estavam presentes dezenove praticantes, onde todos aceitaram participar da pesquisa, sendo três do sexo masculino e dezesseis do sexo feminino.



Os instrumentos de coleta de dados foram escolhidos devido as necessidades de se investigar como acontece a inserção dos praticantes, como foi criada essa ideia de projeto social, como é realizada a divulgação da prática, como o projeto social e os praticantes lidam com o processo de envelhecimento humano, entre outros. Para que através deste se apresente a análise de dados, Gil (2008, p. 178) comenta que “[...] o que se preocupa na interpretação é a obtenção de um sentido mais amplo para os dados analisados, o que se faz mediante a sua ligação com conhecimentos disponíveis derivados principalmente de teorias”. Concebendo então que estes instrumentos de coleta de dados contemplariam as necessidades da pesquisa.

## 2.1. Perfil da coordenadora e proprietário.

O proprietário da academia de ginástica é graduado em Educação Física desde 2010 e não teve experiências durante e nem após a sua graduação com práticas corporais para idosos. A coordenadora é graduada em Psicologia e pós-graduada em Saúde Mental e Dependência Química, ela comenta no decorrer de sua entrevista que começou a estagiar e trabalhar com idosos e se percebeu muito útil nessa área, e devido a isso fundou em 2005 o projeto com idosos, chamado Projeto Afeto em uma instituição evangélica.

Em entrevista, a coordenadora afirma:

[...] a minha ideia foi essa, desenvolver um projeto dentro da igreja com os idosos da igreja, trabalhar o aspecto emocional, sexualidade na terceira idade, passeio, prazeres [...] em 2007 eu fui para o CAPS, para uma unidade do caos em Aparecida de Goiânia e alias gente teve um trabalho bem significativo, nós tínhamos uma frequência de mais de 600 idosos, [...] eu pegava a nutricionista e ela ia falar sobre a nutrição na terceira idade, eu peguei a fisioterapeuta ela ia fazer exercício funcional mais de alongamentos mais de respiração. [...] parou por causa da epidemia de dengue e aí o hospital não tinha lugar para receber as pessoas com dengue, e aí acabaram com o meu auditório, transformou lá em enfermarias. Mas mesmo assim eu não desisti eu saí na comunidade e busquei salão em igreja aí a gente foi para igrejas. (ENTREVISTA, Coordenadora, 2017)

Desde o início da graduação da coordenadora, e no dia-a-dia das aulas é observado que eles (praticantes e coordenadora) se referem as atividades realizadas pelo grupo como projeto, até a hidroginástica. Em entrevista foi perguntado como surgiu esse nome e ela relata que ele o acompanha desde um estágio em 2002, e foi intitulado como Projeto Afeto da ARCA (Associação Reviver com Afeto), mas ressalta que não tem nada oficializado. O Projeto Afeto é um programa dessa associação privada e ainda não reconhecida.

A hidroginástica é uma extensão deste projeto criado pela coordenadora onde proporciona uma interação entre os participantes. Segundo Toldrá (2014, p. 161) “[...] a modalidade grupal estimula o indivíduo participante a tornar-se o agente da própria mudança, além de propiciar um aprendizado interpessoal a partir do contato com o outro”. Desde o nascimento o indivíduo se relaciona com o outro, desta forma é imposto a ele uma constante adaptação ao meio social.

Giddens (2005) comenta que as mudanças são muito significativas na vida do indivíduo, e que estas envolvem alterações na estrutura subjacentes de um objeto ou

na situação de um determinado tempo, deste modo, no decorrer do tempo o processo de envelhecimento fica mais notório ao indivíduo. O procedimento de mudança de criança para jovem, jovem para adulto, não é tão afetado psicossocialmente quanto o da parte de adulta para a velhice.

A uma grande mudança no meio social, físico, político, cultural e econômico, devido a tal fato é necessário um maior amparo a essa fase do envelhecimento. De acordo com Baptista (2001, p. 15)

As diferentes formas de realização do movimento continuam presentes na vida das pessoas, porém com atualizações ocorridas com o passar dos tempos, remetemos cada uma delas a conceitos influenciados por fatores nem sempre muito justos, os quais são difundidos em massa, em benefício de algumas pessoas e grupos hegemônicos.

No nosso cenário atual não nos deparamos com projetos ou incentivos a práticas corporais para idosos, que segundo Rocha, Tribess e Junior (2008) é notório que a capacidade funcional dos humanos ao decorrer do envelhecimento tem-se mostrado bastante deterioradas, através deste percebemos a falta de incentivos de iniciativas privadas ou não para a criação/manutenção de atividade voltadas para idosos e para o processo de envelhecimento.

## 2.2. Parceria do Projeto Afeto

A entrevista realizada com a coordenadora e o proprietário do local dialogam sobre a forma como começou as aulas de hidroginástica, devido uma solicitação feita pela mãe do proprietário, a qual integrava em um grupo de hipertensos em uma unidade de saúde em Aparecida de Goiânia.

Em entrevista, o proprietário afirma:

O projeto surgiu porque a minha mãe participava desde grupo da terceira idade, eles tinham alguns eventos, reunião para fazer dança, tinham aulas de canto, e aí quando a gente inaugurou a academia a gente teve a ideia de fazer essa aula de hidroginástica voltada para eles. [...] minha mãe faleceu em 2010, no mesmo ano que a gente tinha começado o projeto. [...] a gente resolveu manter até hoje justamente por isso, porque é uma lembrança dela, também e para poder ajudar essas pessoas, tem muitos que não tem prática, não tem acesso a exercício nenhum a nenhuma atividade, eu acho que principalmente de hidroginástica eles não tem nem condição de pagar. (ENTREVISTA, Proprietário, 2017)

Em entrevista, a coordenadora afirma:

[...] a mãe dos proprietários ela fazia parte do grupo de hipertensos no CAIS, aí ela foi acometida de um câncer. E eu acho que foi uma coisa surpresa para a família e eu era psicóloga ali, tanto do grupo quanto eu fazia atendimento individual também, então eu acompanhei a dona A eu ia na casa dela e eu acho que a família é bem solidária, e foi recíproco, então a filha dela falou: “quando a gente tiver a academia você vai ter um dia por semana lá para você levar os idosos”. E foi assim que a gente fazia, tinha idosos com depressão, solidão. A gente fez uma avaliação assim um pouco superficial, mas ao mesmo tempo eu queria priorizar aqueles mais carentes e assim a gente fazia uma autorização por escrito e assim as portas eram abertas para eles. E isso eu acho que já tem uns 4 anos ou mais que eles fazem parte aqui na academia de ginástica em Aparecida de Goiânia. (ENTREVISTA, coordenadora, 2017)

E desta forma foi criado as aulas de hidroginásticas para idosos nesta academia, esta parceria entre o Projeto Afeto e a academia não é formalizada, então os únicos documentos que comprovam são as chamadas feitas pela própria coordenadora.

Em entrevista, o proprietário afirma:

Não tem nenhum documento porque a, tem as atas as reuniões que eles promovem lá, mas em relação a academia a gente só tem o quadro de frequência deles, que serve como um documento. (ENTREVISTA, Proprietário, 2017)

No decorrer da entrevista a coordenadora relata que atualmente a única parceria do projeto é com o da hidroginástica, mas com as observações de antes, durante e pós aulas percebi que no decorrer da semana eles se encontram em vários lugares para dançar, para ter as rodas de conversas em alguns pátios de igrejas nas proximidades.

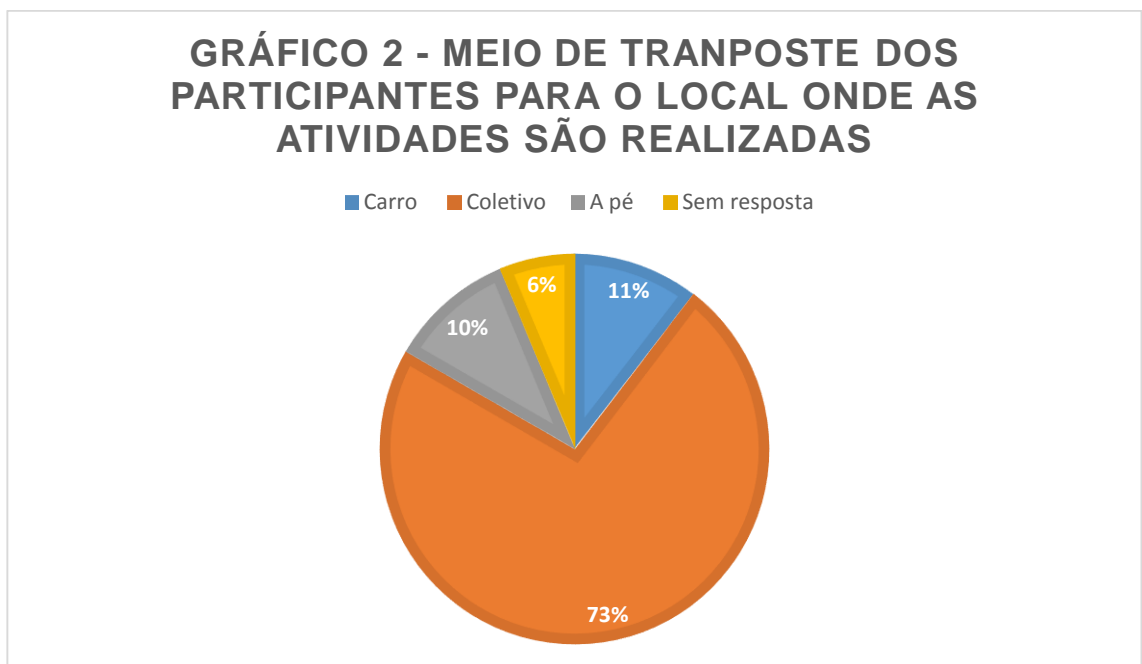
Além do local a academia disponibiliza a manutenção da piscina, vestiário feminino e masculino e o professor de práticas aquáticas, só não garante o transporte dos praticantes até o local.

### 2.3. Perfil dos praticantes

O Projeto Afeto hoje conta com cerca de cinquenta idosos inscritos nele, mas nas atividades realizadas pelo grupo se apresentam cerca de vinte idosos, havendo um rodízio de pessoas no decorrer das atividades. No gráfico 1 é notório que 84% dos

praticantes são do gênero feminino e 16% do gênero masculino de acordo com os questionários.

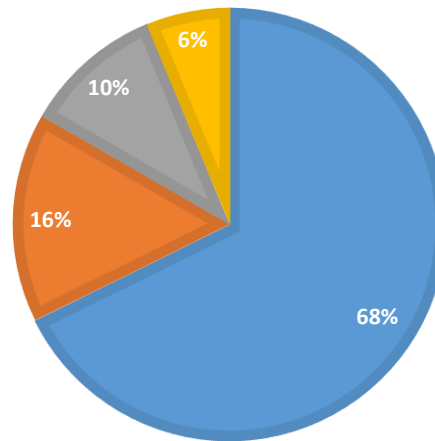
Já no gráfico abaixo a uma breve demonstração de como os praticantes se deslocam para a academia, sendo o transporte coletivo de maior porcentagem. Analisando assim que 73% não tem a residência perto do local onde a prática acontece. Através deste dado é notório a ressalva que a grande parte dos praticantes chegam no local cerca 1 hora e 30 antes do horário da aula para que haja uma socialização entre os colegas.



Em questão de porcentagem o transporte coletivo está com 73% como relatado anteriormente, mas isso é devido às questões financeiras dos praticantes, a grande maioria não tem condição de bancar uma prática corporal, aquática ou não, pois o que ganha mensalmente dá apenas para as necessidades básicas, veja no gráfico abaixo sobre as rendas mensais familiares dos praticantes, onde a grande maioria recebe até 1 salário mínimo por mês.

### GRÁFICO 3 - RENDA FAMILIAR MENSAL DOS PARTICIPANTES

■ Até 1 salário mínimo ■ De 1 a 2 salários mínimos ■ De 2 a 4 salários mínimos ■ Sem resposta

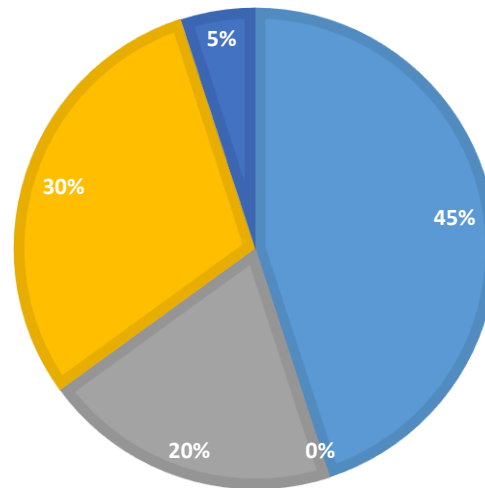


No decorrer das observações sistemáticas uma praticante perguntou a professora sobre o valor pago para se fazer a hidroginástica todos os dias com uma turma disponibilizada em um certo horário na academia, ao falar o valor ela logo afirmou que não seria possível, pois a renda mensal não supria suas necessidades básicas.

De acordo com o gráfico abaixo, 45% dos praticantes são casados, tendo minimamente uma companhia em sua residência, mantendo assim uma relação interpessoal constante, que de certa forma pode vir a ajudar na manutenção desse processo de envelhecimento. Os viúvos e os divorciados tendem a ser mais solitários, mas não significando que suas relações interpessoais sejam prejudicadas.

**GRÁFICO 4 - ESTADO CIVIL DOS PARTICIPANTES**

■ Casada/o ■ Solteira/o ■ Viúva/o ■ Divorciada/o ■ União estável



Quanto mais solitário o idoso for, mais proporciona a entrada de doenças como a depressão podendo causar distúrbios emocionais e outras.

Segundo Santos, Andrade e Bueno (2009, p. 7):

O desenvolvimento de atividades físicas para amenizar e prevenir tanto distúrbios emocionais quanto desordens somáticas, tais como as doenças cardiovasculares. Atividade física também é uma intervenção com potencial para reduzir a associação entre a depressão e a deterioração cognitiva dos idosos, produzindo efeitos positivos no seu humor.

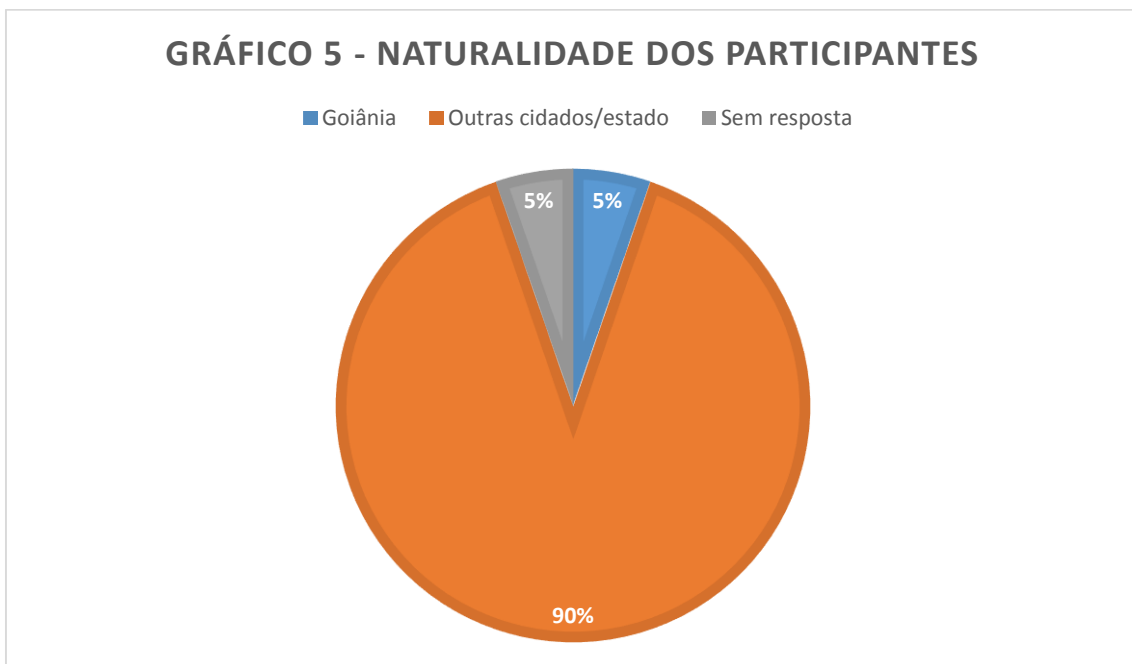
Na velhice o ser humano fica muito vulnerável a críticas, a falta de disposição, a dores no corpo e a preconceitos advindo da sociedade. Segundo Cavalli et al (2014, p. 257): “No caso dos idosos, a adoção de um estilo ativo nem sempre é observada, pois a grande maioria não tem a motivação necessária para ingressar num programa de atividade física, seja por fatores externos de ordem estrutural e física, ou por fatores internos de ordem psicológica”. Então quanto mais tiver o incentivo e a inserção em grupos melhor será a aceitação do seu estado atual e como benefício terá um aumento quanto a sua qualidade de vida.

Segundo Marques e Santos (2014, p. 1):

O aumento da população idosa reflete em mudanças em vários ramos da sociedade, principalmente a atenção voltada à saúde e políticas públicas que enfatizem a promoção da saúde, a manutenção da autonomia e a valorização dos espaços sociais prestando assistência aos idosos.

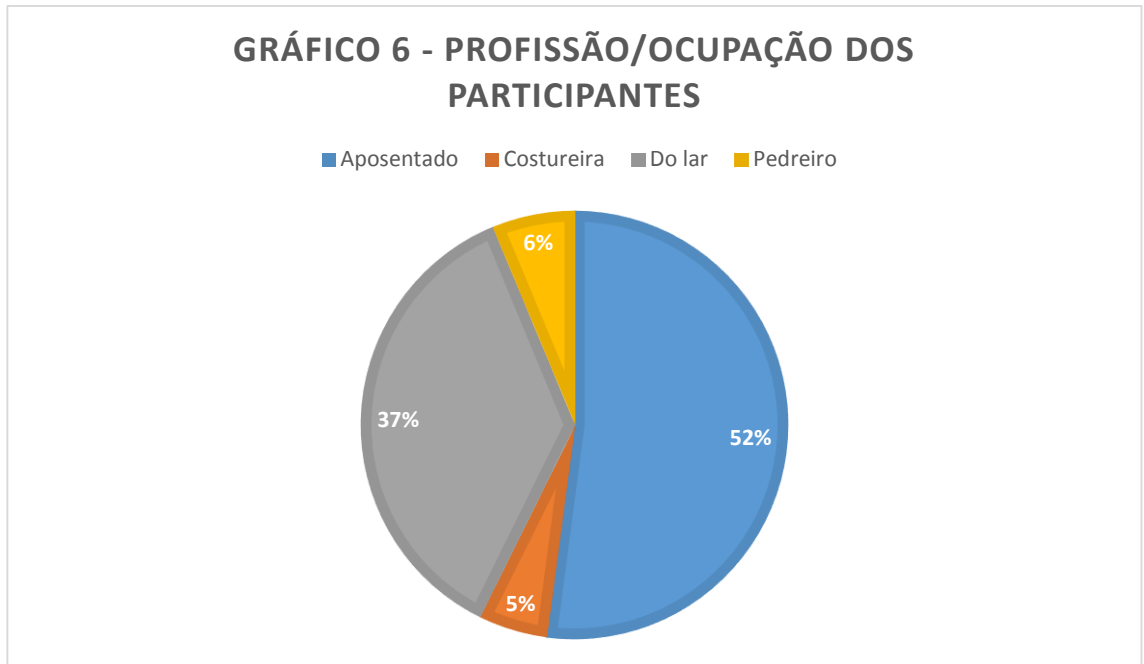


No decorrer da análise percebemos que grande parte dos praticantes não tem a naturalidade goiana, advindo de outras cidades ou estados, assim podemos entender que a imigração está presente neste grupo. Mantendo assim uma relação social com várias culturas e costumes diferenciados. Onde essa imigração pode ter sido efetuada por causas como: profissão, falta de recursos, problemas familiares entre outros.



Um fator preponderante para que haja uma maior aceitação, é como cada idoso desfrutará do seu tempo na velhice, o Quadro 6 apresenta minimamente a profissão/ocupação de cada praticante no seu dia-a-dia. A grande parte da população tem o receio de se chegar nesta fase da vida pelo fato de não se sentir mais " inútil" ao próprio meio.

Pois, uma pessoa passa toda a sua vida de forma ativa, trabalhando, estudando, fazendo as suas atividades cotidianas normalmente, e chega um ponto que devido problemas físicos, biológicos ou até mesmo por idade é substituído de alguma forma. E tudo aquilo que se conquistou ao longo da vida é interrompido (não sendo necessariamente um ponto negativo) por uma aposentadoria, ou pelo fato de não ser mais útil no local onde costumava exercer suas atividades cotidianas.



#### 2.4. Dimensões biológicas, físicas.

As entrevistas realizadas no decorrer do trabalho apontam que o local onde a prática de hidroginástica acontece é de fácil acesso e de boa qualidade. Em entrevista, a coordenadora do projeto afirma:

Eu creio que, aqui é um lugar muito bom, amplo e a gente percebe o quanto eles estão felizes, e se deixar você não vai dar conta do público. Então a gente acaba controlando um pouquinho. Uma coisa que eu percebo, não sei se é a escada, é que às vezes eles têm um pouco de dificuldade, outras vezes não, no mais é tudo favorável. [...]Aqui acaba sendo nosso *point* de trazer informações para eles, aqui é agradável e a gente só tem o que agradecer mesmo, porque depois de tantos anos a única parceria que nós temos é essa e essa porta nunca fechou, então a gente só tem a agradecer. (ENTREVISTA, Coordenadora, 2017)

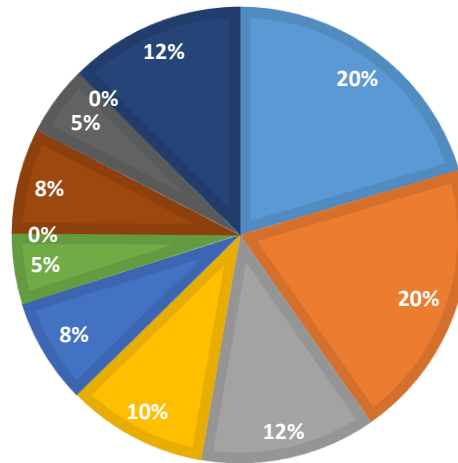
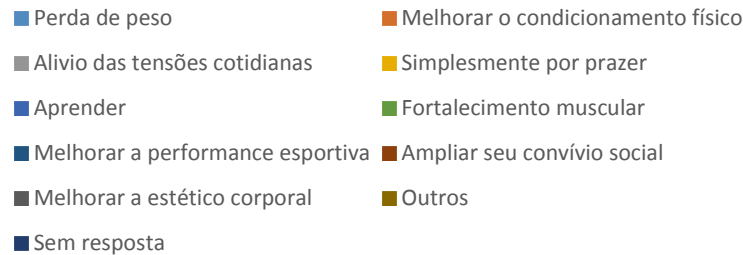
Através da expressão da coordenadora é possível entender que existe uma satisfação com o local onde o projeto é desenvolvido e com relação as aulas ministradas, pois nas observações sistemáticas foi relatado como os alunos se divertem e se interagem durante as aulas, além da prática corpórea é importante demonstrar o motivo pelos quais eles optaram pelas práticas corporais neste ano de 2017 (Gráfico7). Colocando em evidência que os diversos motivos são por conta da

preocupação existente entre os indivíduos para com o envelhecimento, de forma que eles tendem a prevenir este.

Segundo Santos, Andrade e Bueno (2009, p. 6):

Os fatores de prevenção primária referem-se à atenção aos riscos ambientais ou pessoais que possam ser desencadeadores de doenças e não podem ser alterados, como idade, etnia e fatores genéticos. Assim, é possível que o envelhecimento saudável seja conquistado por indivíduos que desde a juventude, ou antes, tenham se preocupado em fazer uso de uma dieta adequada e de práticas esportivas, não se tornar dependente químico ou de fatores debilitantes, como alto nível de estresse físico e mental. Em outras palavras, a qualidade de vida é imperativa para um bom envelhecimento.

### GRÁFICO 7 - OBJETIVOS DOS PARTICIPANTES EM RELAÇÃO AS ATIVIDADES PRATICADAS NESTE ANO



Os objetivos relatados pelos participantes são diversos, mas é notório que os praticantes têm uma preocupação com os aspectos fisiológicos e sociais.

Cavalli et al (2014, p. 256) destaca que:

No processo de envelhecimento, observam-se diminuição das funções imunológicas do indivíduo, além de declínio nas capacidades funcionais e, conseqüentemente, alteração nos aspectos psicológicos envolvidos e decorrentes destas perdas graduais e contínuas. Pode ainda ser verificada

diminuição significativa da atividade motora, resultante, em parte, da degeneração fisiológica, fatores ambientais, exigências da tarefa, doenças, estilo de vida ou a combinação desses elementos.

Através dos referenciais teóricos, das observações sistemáticas, questionários e entrevistas é notório que grande parte dos idosos procuram as práticas corporais por diversas relações, contudo é perceptível que cada indivíduo está continuamente se atentando não apenas para questões psicossociais do envelhecimento, mais também para questões biológicas e físicas.

Santos (2000, apud RIBEIRO ET AL, 2012, p. 971) afirma que:

O processo de envelhecimento se dá de quatro formas distintas: envelhecimento biológico, envelhecimento social, envelhecimento intelectual e envelhecimento funcional. O envelhecimento biológico é um processo contínuo que ocorre durante toda a vida e apresenta variações de pessoa para pessoa, e até mesmo no mesmo indivíduo, quando órgãos envelhecem mais rapidamente que outros. O envelhecimento social ocorre de formas diferentes e varia de acordo com a cultura, estando relacionado à capacidade de produção do indivíduo. Já o envelhecimento intelectual começa a acontecer quando o indivíduo começa a apresentar falhas na memória, ou seja, modificações desfavoráveis no seu sistema cognitivo. O envelhecimento funcional acontece quando o indivíduo começa a depender de outros para a realização de suas atividades habituais e necessidades básicas.

O Gráfico 7 destaca tanto causas psicossociais, biológicas e física frequentes para se realizar a prática corporal pelos participantes do Projeto Afeto neste ano. As mais escolhidas por eles foram: melhoria de condicionamento físico com 20% e a perda de peso também com 20%. De acordo com os dados apresentados acima é evidente a preocupação dos praticantes com o aspecto físico e biológico.

Segundo Baptista (2001, p. 52):

O corpo se constitui a partir de suas relações históricas e na materialidade de suas ações em um ponto central, pois é nele que se inscrevem todas as regras ditadas pela sociedade, direcionando, dessa forma, para uma compreensão sócio histórica. Assim sendo, o corpo é também a demonstração material das relações históricas, sociais e espirituais, às quais estão submetidos todos os seres humanos.

Nas entrevistas foi notado que os participantes do projeto, também se preocupam com o local onde as aulas são ministradas.

Em entrevista, o praticante A afirmou:

Nossa, nós somos muito bem recebidos” (no local). (ENTREVISTA, Praticante A, 2017)

Em entrevista, a praticante C relata:

Desde a primeira entrada eu já observei que aquelas meninas ali são muito carinhosas com a gente, elas fazem questão de que quando a gente pisa ali na porta elas, “ Boa tarde” com um sorriso estampado, e isso é muito importante para gente. Porque nós idosos quer mais carinho, mais atenção. (ENTREVISTA, Praticante C, 2017)

Assim através destes relatos é perceptível quão satisfeitos estão com o local e com as aulas disponibilizado pela unidade, e que essa satisfação vai além do espaço físico pois à os relatos acerca do aspecto psicossocial.

## 2.5. O processo de envelhecimento

A partir do momento que se fala de idosos é colocado em questão a forma como eles lidam com o processo de envelhecimento e como eles agem para que não haja um engessamento biológico, física e psicossocial.

Segundo, Baptista (2001, p. 53),

Ao passar por esse processo de desenvolvimento, o homem deixa as suas marcas na natureza de uma maneira profunda, visto como, por sua ação, ocorrem transformações nos leitos dos rios, nas plantas, na presença de animais, entre outras. Assim, ao escrever a história do seu desenvolvimento, o Homem passar a escrever também a história da própria natureza que é modificada pela sua ação, fato esse sem precedentes na evolução do planeta. A partir das transformações da natureza, ocorre também uma transformação do Homem.

Em entrevista, a praticante C afirma quanto ao processo de envelhecimento:

Naturalmente, porque eu acho que eu penso assim que a pessoa veio para nascer, viver, crescer e morrer. Então a velhice chega e ela vai. É naturalmente né?! É o curso natural da natureza. Eu concordo assim, eu penso que é o curso natural. (ENTREVISTA, Praticante C, 2017)

Rodrigues, Valmorbida e Silva (2012, p. 123) comentam sobre a questão do envelhecimento do indivíduo, tanto do gênero feminino quanto do masculino, afirmando que para a mulher o envelhecer, geralmente é focado para a visão corporal, sem a aceitação do natural em questão da rugosidade progressiva da pele ou do

embranquecimento dos cabelos que, para os homens, em alguns casos, pode até ser considerado como um charme.

Eles afirmam que este processo é visto pelo indivíduo como uma constante batalha que é aguçada por toda uma estrutura midiática que, acaba sendo danosa para a individualidade ou para a construção de uma identidade saudável, onde a busca pela perfeição do corpo, estar cada vez mais, tornando-se quase que doutrina imposta de forma social.

Nesse contexto é notório a importância de se relatar sobre o perfil sócio demográfico de cada participante da hidroginástica, e de forma os aspectos externos influenciam na tomada de decisão para as práticas corporais e principalmente quando se fala de manutenção de um corpo desgastado, onde perdas físicas são inerentes e os papéis sociais são modificados ao decorrer desse processo.

## 2.6. O processo de socialização

As mudanças repentinas que acontecem na vida do ser humano podem acarretar diversos problemas, em seu próprio meio e com si mesmo. Neste momento é que se entra a questão da manutenção que o próprio indivíduo deve fazer, através de prática corporal, de buscar por novas atividades, momentos de lazer e cultura, entre outros, para que haja uma interação entre indivíduos e uma manutenção não só corpórea, mas também psicossocial. Segundo Le Breton (2006 p. 8) “[...] o processo de socialização da experiência corporal é uma constante da condição social do homem”.

Com base em algumas dimensões sociais, Baptista (2001) comenta que os indivíduos que visam experiências sociais, a busca de emoções e a libertação de tensões, são ligados ao objetivo de lazer e não ao estático. Quando se tem essa busca ao lazer é notório o processo de socialização.

Nas entrevistas aos praticantes relatam quanto aos resultados obtidos com a busca de novas práticas corporais, agora em questão a hidroginástica.

Em entrevista, o praticante A afirma que ao começar a praticar a hidroginástica teve melhoras corpóreas.

[...] eu melhorei muito, porque eu sentia muita dor, que eu tenho uma operação, uma prótese no quadril, e aqui na piscina é uma beleza né?! Então

foi uma coisa que... Benção mesmo de Deus. (ENTREVISTA, Praticante A, 2017)

Em entrevista, a praticante C afirma que ao começar a praticar a hidroginástica teve melhoras físicas e psicossociais.

Tranquilidade, muita tranquilidade da gente, a gente sai daqui igual uma pena. Muito tranquila e melhorias de dores também, melhorias de dores e a alegria total. (ENTREVISTA, Praticante C, 2017)

Nas aulas de hidroginástica acontece o processo biológico, físico e psicossocial, pois lá são apontadas questões de caráter social, pois de acordo com Lucas Rodrigues do site Mundo Educação a questão do mundo social é:

Composto das características culturais e de estruturas sociais, institucionais ou não, que fundamentam e guiam o comportamento daqueles que fazem parte deste mundo. Para que o indivíduo que nasce nesse meio o compreenda, ele deverá aprender os aspectos culturais vigentes dessa sociedade.

Ao analisar as observações sistemáticas é manifesta que em todas aulas os praticantes chegam de 1 hora a 1 hora e 30 minutos antes do início da aula para terem um momento deles, de conversa e sociabilidade.

Em relatório sistemático, dia 07 de maio de 2017

Os participantes têm o costume de sempre chegarem de 1 hora a 45 minutos antes do início da aula. Assim eles “ colocam o papo em dia” como eles habitam falar. (OBSERVAÇÃO SISTEMÁTICA, Pesquisadora, 2017)

Em entrevista, a coordenadora afirma:

Eu venho mais cedo para cá com eles e eles acabam fazendo uma roda aqui, batem papo e fazem algumas dinâmicas. (ENTREVISTA, Coordenadora, 2017)

Diante das afirmações dos participantes, da coordenadora e com as observações sistemáticas é possível concluir que antes mesmo do início das aulas, acontece o processo de socialização entre praticantes e funcionários, pelo fato de

chegarem mais cedo no local, e relatarem sobre a semana que passou e como se sentem biologicamente e psicossocialmente.

As relações interpessoais são construídas por eles através dos diálogos presentes no dia-a-dia das aulas. Deste modo o processo de envelhecimento se torna mais acessível e discutível entre eles, e dessa forma vão construindo uma cadeia de amizades que os ajudam muito nessa fase da vida.

Em entrevista, o praticante A afirmou que quanto ao processo de relações pessoais entre os indivíduos que frequentam o local que a hidroginástica acontece:

Eu gosto muito deles, porque para mim é mesma coisa de irmão.  
(ENTREVISTA, Praticante A, 2017)

Os praticantes reafirmam o quanto o projeto os ajudam tanto na prática corporal quanto no processo de socialização. Com as observações sistemáticas foi possível relatar uma certa carência natural dos idosos, e em análise dos diálogos entre eles, é perceptível o quanto sentem falta de alguém perto, conversando e se preocupando.

Entende-se que cada atividade que os aproximam um ao outro é de bastante importância para a sociabilidades, pois é notório que nos questionários a grande maioria já são aposentados como demonstrado no Gráfico 8. Desta forma os idosos ficam bastante tempo ociosos ocasionando doenças como depressões ou outras mais.

Contudo é importante ressaltar que não podemos colocar os idosos como um produto no mercado de forma a ser remanejados a diversas atividades apenas para um nicho mercadológico, mas devemos vê-los como um todo perante a sociedade. Desta forma se destaca a importância de se pensar projetos a serem desenvolvidos com os idosos, para proporcionar uma melhor qualidade de vida, assim minimizando a taxa de mortalidade e ajudando em uma melhor qualidade de envelhecimento da sociedade.

Com as observações sistemáticas, entrevistas e questionários é perceptível que eles próprios estão correndo atrás de várias formas de se integrarem, buscando pela sua própria autonomia. A uma busca por melhorias físicas, biológicas e psicossociais, onde eles mesmo estão construindo sua própria imagem social e aceitando a posição que estão atualmente na sociedade.

Segundo Tamara Grigorowitschs (2008, p. 37):



Os processos de socialização envolvem um ser humano individual (todo um espectro de experiências, posicionamentos, saberes, estruturas emocionais, capacidades cognitivas); suas interações, comunicações e atividades no meio social em que vive (relações familiares, escolares, interações com outras crianças, meios de comunicação de massa, religião etc.); bem como as distinções sociais que podem se manifestar em todas essas relações (sua pertença racial, de gênero, de estratificação social etc.). [...] Nesses processos estão em jogo aspectos multidimensionais objetivos e subjetivos, isto é, os processos do desenvolvimento da identidade e as comunicações e interações com o outro.

Em entrevista, o praticante A afirma:

Eu olho no espelho todo dia, acho eu bonito, pela minha idade por eu estar do jeito que eu estou indo e voltando, e sozinho né?! Eu não preciso de ninguém para me acompanhar. Eu me sinto muito bem. (ENTREVISTA, Praticante A, 2017)

Nesta fala é possível observar os aspectos subjetivos e objetivos, e entender o processo de aceitação do próprio idoso com sigio mesmo e perante a sociedade.

Segundo Gaske et al (2011, p.49):

A senilidade chega como um fenômeno natural, que integra o processo da vida, o prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal e as amizades, que são fatores em nossas vidas que apresentam grande influência. Os aspectos positivos no processo do envelhecimento contribuem para o bem estar e qualidade de vida, fazendo com que o idoso perceba o quanto é capaz de satisfazer suas próprias necessidades e, a partir disso, adquirir autoconfiança e independência na busca de seus objetivos e desejos. Complementando seu bem-estar não somente com o estado físico, pois será um processo contínuo de mudanças e desenvolvimento, onde ele possa conservar e trabalhar suas energias, sua saúde biopsicossocial da melhor maneira possível, e ajustar-se às mudanças e perdas decorrentes do processo de envelhecimento.

Quando a uma alta aceitação do indivíduo, a relação com o meio é facilitada, em uma fala da coordenadora do projeto ela aborda o fato de um praticante com oitenta e um anos de idade não se queixar de nenhuma doença, e se impressiona ao fato dele sempre relatar o desejo de se casar novamente. Neste relato intuimos a própria aceitação do indivíduo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta parte final constituirá através da ligação dos conteúdos trabalhados ao decorrer da pesquisa, onde obteve limitação. No decorrer do trabalho com o fato da não realização do estudo comparativo de casos com as outras duas instituições, privada e governamental respectivamente, pois através deste as exatidões nos

resultados seriam mais próximas do real, de tal modo podendo haver um avanço futuro para mais desdobramentos da pesquisa.

As discussões no decorrer do sobre o processo de envelhecimento humano, as necessidades dos idosos a partir deste envelhecimento e a prática corporal na vida destes, foram ponto de partida para as análises de dados. De acordo com Schneider e Irigaray (2008, p.585) “Cada vez mais as pesquisas revelam que o processo de envelhecimento é uma experiência heterogênea, vivida como uma experiência individual”.

Tudo que está no mundo compõe um ciclo, sendo uma matéria biológica ou apenas matéria física. O processo do envelhecimento humano, o qual faz parte do ciclo da vida, é diferenciado para cada indivíduo é possível perceber o desenvolvimento desse processo através de mudanças biopsicossociais. Netto (2006) cita que: “Sociólogos e psicólogos chamam a atenção para o fato de que, além das alterações biológicas, podem ser observados processos de desenvolvimento social e psicológicos alterados em algumas das suas funções, como também problemas de interações e adaptações social do indivíduo”.

Ele ainda comenta que o processo de envelhecimento do idoso se define como um processo dinâmico e progressivo o qual apresenta modificações, que ocasionam ao indivíduo a perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente.

O envelhecimento não é algo determinado pela idade cronológica, mas é consequência das experiências passadas, da forma como se vive e se administra a própria vida no presente e de expectativas futuras; é, portanto, uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época, e nele estão envolvidos diferentes aspectos: biológico, cronológico, psicológico e social (SCHNEIDER e IRIGARAY, 2009, p.586).

Além disso, transformações biológicas e físicas são observadas acarretando problemas orgânicos que podem gerar ou não doenças. Como exemplo de perdas físicas visíveis, é possível citar esbranquiçado, o ressecamento e enrugamento da pele e entre outros. Schneider e Irigaray (2008, p. 586): “As associações negativas relacionadas à velhice atravessaram os séculos e, ainda hoje, mesmo com tantos recursos para prevenir doenças e retardá-la, é temida por muitas pessoas e vista como uma etapa detestável”.

Os idosos são bastante afetados por esses processos, podendo causar o próprio isolamento. Nesta fase percebemos o quão carente de atenção e de carinho

eles tornam-se, pois a vida humana fica mais sensível as ações relacionadas a ela nesta fase. Através dessas dimensões a uma conclusão, quanto a forma que é apresentado ao indivíduo a questão do envelhecimento, a cerca de uma influência social advindos de cada indivíduo presente nela. Schneider e Irigaray (2008, p. 587) comentam sobre as concepções de velhice como resultados de uma construção social e temporal feita no seio de uma sociedade com valores e princípios próprios, onde são atravessadas por questões multifacetadas, multidirecionadas e contraditórias.

No decorrer das observações sistemáticas foi notório o quanto os idosos necessitam de cuidados, e em algumas entrevistas realizadas com os participantes ficou relatado que eles realmente se sentem mais solitários quando chegaram na velhice, e que precisam de uma atenção maior no seu dia-a-dia. De acordo com Santos, Andrade e Bueno (2009, p. 7) na velhice a uma pré-disposição a distúrbios emocionais, e a prática corporal vêm com o intuito de minimizar esses aspectos, com o potencial de produzir efeitos positivos na questão emocional e psicossocial do idosos, assim melhorando suas relações interpessoais.

Outro ponto notório foi a admiração por parte dos praticantes pela coordenadora do projeto social, pelo fato dela dedicar a sua vida a eles, é perceptível os quão agradecidos e o quanto eles gostam dessa dedicação.

Quando o próprio indivíduo começa sentir a decadência de suas capacidades biopsicossociais, é necessário fazer a manutenção desta, sendo através de mecanismos de saúde ou da prática corporal. A sociedade também tem a suas obrigações para com o idoso, o referencial teórico discorre sobre o Estatuto do Idoso - Secretaria de direitos Humanos Presidência da República no Art. 3º relatando que é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar o idoso.

Desta forma é proveniente destes, promover atividades corpóreas que contemple-os efetivando o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência convívio social.

Através das práticas corporais a uma sensação de promoção de saúde e melhoramento dos movimentos corporais, dessa forma totalizando a procura da prática pelos idosos. Cavalli et al (2014, p. 263) afirma que: " os idosos têm mostrado que buscam, ao participar de programas de atividade física, alternativas para envelhecer com saúde e bem-estar."

Em entrevistas com os praticantes da hidroginástica é notório esta satisfação, pois eles relatam da melhoria corpórea e como a prática promove uma melhor socialização por parte deles. Eles comentam o quanto ficam relaxados pós prática, e como a prática corporal os ajudam no cotidiano, para a realização de tarefas do seu dia-a-dia.

Agora com ênfase nas aulas de hidroginástica, o resultado foi positivo através das observações sistemáticas, pelo fato dos praticantes estarem satisfeitos com as aulas, com o local onde a prática acontece e com a professora. Mas todavia vejo alguns problemas para serem relatados aqui.

Quanto ao poder econômico presente entre os praticantes, onde 68% dos recebem menos que 1 salário mínimo mensal (Gráfico 2). É inegável que a grande maioria tem condições de proporcionar apenas as necessidades básicas humanas, desta forma não tendo condições financeiras para contratar serviços que promovem práticas corporais.

A hidroginástica oferecida para este grupo do Projeto Afeto, é realizada uma vez por semana, ai encontrando o problema. Para que haja uma melhor manutenção destes indivíduos é necessário promover atividades que sejam oferecidas minimamente de duas a três vezes por semana. Em observações feitas no decorrer das aulas, foram ressaltadas falas de praticantes quanto a possibilidade de aumentas as aulas no decorrer da semana, mas nada ainda foi feito perante a isto.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, P. C. **Corpo, saúde e prática corporais na meia idade**: análise a partir da produção acadêmica em educação física. 1 ed. Brasília: Ideal, 2011.

ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. **APS**. Juiz de Fora, v. 8, n. 1, p. 15-24, jun. 2005. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>> Acesso em: 11 dez. 2016.

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia. In: Mestrado em Educação Brasileira UFG. Goiânia, 2001.

CAVALLI, A. S. et al. Motivação de pessoas idosas para a atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 256- 264, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n2/1809-9823-rbgg-17-02-00255.pdf>> Acesso em: 14 dez. 2016.

DALLA DÉA, V. H. S. **Apostila de Práticas Corporais Aquáticas**. UFG. Goiânia, 2010.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Brasileira Ciência do Esporte**. Campinas, v. 23, n. 3, p. 23-48, mai. 2002. Disponível em: <<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/283/266>> Acesso em: 23 mar. 2015.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. 8 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1989.

GARSKE Q. et al. Motivação e barreiras: percepções de idosos que participa de grupos de terceira idade de Santa Cruz do Sul. **CINERGIS**. Rio Grande do Sul, v. 12, n. 1, p. 48-54, jun. 2011. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/viewFile/3188/2396>> Acesso em: 11 dez. 2016.

GIDDENS, A. **Sociologia**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GIL, C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRIGOROWITSCHS, T. O conceito de “ socialização” caiu em desuso? Uma análise dos processos de socialização na infância com base em Georg Simmel e George H. Mead. **Scielo**. Campinas, v 26, n. 102, p. 33-54, abr. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/es/v29n102/a0329102.pdf>> Acesso em: 14 dez. 2016.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE, 2014.

LÊ BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2 ed.Petrópolis: Vozes Ltda, 2006.

MEURES, S. T. et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Brasileira Ciência do Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683–695, 2012.Disponível em:<<http://oldarchive.rbceonline.org.br/index.php/RBCE/article/view/1051>>. Acesso em: 23 mar. 2015.

MINAYO, M. C. S.**Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**.18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINAYO, M. C. S.; JUNIOR, C. E. A. C. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Scielo Books.Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

MENEZES, T. M.O.; LOPES, R. L. M.; AZEVEDO, R.F. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. **Eletrônica de Enfermagem**. Goiânia, v. 11, n. 3, p. 598-604, set. 2009. Disponível em: <[https://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v11/n3/pdf/v11n3a17.pdf](https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v11/n3/pdf/v11n3a17.pdf)>Acesso em: 17 nov. 2016.

NETTO, F. L. M. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**. Goiânia, v. 7, n. 1, p. 75-84, nov. 2006. Disponível em:<<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/2956>>Acesso em: 17 nov. 2016.

Secretaria de Direitos Humanos: Presidência da República. **Estatuto do Idoso**. 2013. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/CCivil\\_03/leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/CCivil_03/leis/2003/L10.741.htm)> Acesso em: 15 mai. 2015.

RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas d atividade física. **Brasileira Ciências do Esporte**. Florianópolis, v. 3, n. 4, p. 969-984, dez/ 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12.pdf>> Acesso em: 15 dez. 2016.

ROCHA, S. V.; TRIBESS, S.; JÚNIOR, J. S. V. Atividade Física habitual e qualidade de vida de mulheres idosas com baixa condição e economia. **Educação Física / UEM**. Maringá, v. 19, n. 1, p. 101–108, 2008. Disponível em:<<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewArticle/4320>>Acesso em: 23 mar. 2015.

RODRIGUES, L. Sociologia. **Mundo Educação**. Disponível em: <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/sociologia/>> Acesso em: 11 dez. 2016.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Scielo**. Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n1/a02v14n1.pdf>> Acesso em: 14 dez. 2016.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Scielo**. Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>> Acesso em: 14 dez. 2016.

SILVA, V. M. Nível de agilidade em indivíduo entre 42 e 73 anos: efeitos de um programa de atividades físicas generalizadas de intensidade moderada. **Brasileira Ciência do Esporte**. Campinas, v. 23, n. 3, p. 62–79, 2002. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/nivel-agilidade-individuos-entre-42-73-anos-efeitos-um-programa-atividades-fisicas-generalizadas-intensidade-moderada/>> Acesso em: 23 mar. 2015.

TOLDRÁ, R. C. et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O mundo da saúde**. São Paulo, p. 159-168. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/riipsa/resource/pt/lil-756221>> Acesso em: 11 dez. 2016.

YIN, R. K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos . 2ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.