



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JESSICA MAIARA DA SILVA DUARTE

**AS REPERCUSSÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS EM IDOSOS
PARTICIPANTES DE PROJETO DE EXERCÍCIO REALIZADO JUNTO AO CRAS
DE SÃO FRANCISCO DO PARÁ**

**CASTANHAL-PARÁ
2018**

JESSICA MAIARA DA SILVA DUARTE

**AS REPERCUSSÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS EM IDOSOS
PARTICIPANTES DE PROJETO DE EXERCÍCIO REALIZADO JUNTO AO CRAS
DE SÃO FRANCISCO DO PARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará campus Castanhal, como requisito parcial para obtenção de grau de Licenciado em Educação Física, sob a orientação do Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar.

CASTANHAL-PARÁ

2018



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JESSICA MAIARA DA SILVA DUARTE

**AS REPERCUSSÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS EM IDOSOS
PARTICIPANTES DE PROJETO DE EXERCÍCIO REALIZADO JUNTO AO CRAS
DE SÃO FRANCISCO DO PARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará campus Castanhal, como requisito parcial para obtenção de grau de Licenciado em Educação Física, sob a orientação do Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar
Orientador

Prof^a. Dra. Dalva de Cassia Sampaio dos Santos
Examinadora

Prof^a. Dra. Darinêz de Lima Conceição
Examinadora

Aprovado em: / / 2018

Conceito: _____

O que for a profundidade do teu ser, assim será o teu desejo.
O que for o teu desejo, assim será tua vontade.
O que for a tua vontade, assim serão teus atos.
O que forem teus atos, assim será teu destino.

Upanishd IV

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, que sempre foi e será o meu refúgio e fortaleza.

Aos meus pais José e Maria, que nunca me desampararam nessa caminhada, por todo amor e carinho incondicionais que recebi durante a jornada. Vocês são meus alicerces e luz da minha vida! Jamais conseguirei retribuir tudo o que vocês fizeram por mim. Amo vocês. Obrigada!

Quero agradecer também aos meus irmãos e a minha irmã Erica, por todo apoio. Agradeço também a minha família, por estarem sempre comigo e por torcerem pelo meu êxito. Eu nada seria sem vocês!

Quero agradecer ao grupo de jovens Totus e os crismandos, pelas vezes em que me ausentei, obrigada pela compreensão. E todos da comunidade de Santa Clara, obrigada pelo apoio!

Aos meus amigos particulares que sempre me apoiam virtualmente: Luciana, Odaisa, Ana Clara. Aos meus amigos Pa. Paulo e Pa. Darvid, agradeço os concelhos e a amizade!

Agradeço de todo o coração a todos os professores da UFPA, que passaram pela minha jornada.

Ao meu Orientador Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar, que acolheu com atenção, carinho e paciência. Pelas palavras de motivação e ensinamento durante a realização deste trabalho. Obrigada!

Agradeço ainda a todas pessoas que amavelmente colaboraram na execução deste trabalho, professor Ronaldo e os idosos por meio das respostas dadas nas entrevistas.

Quero também agradecer a todos os amigos que fizeram parte da minha carreira acadêmica, pela troca de experiências e amizades que conquistei: Renata Kelly, Gilda Maria, Sarah Letícia, Elton Almeida, José Maria e ao meu namorado Izaías Aires... Amo vocês!

E toda turma de EF 2014.2, que foi a minha segunda família durante esses quatro anos.

Agradeço a todos os servidores da UFPA, que auxiliaram direta ou indiretamente na conclusão do meu curso.

Muito obrigada a todos que compartilharam comigo este momento!

RESUMO

O presente estudo evidencia à intervenção das práticas corporais de um projeto de exercício físico no envelhecimento de idosos ativos. O objetivo do trabalho foi identificar se as práticas corporais de idosos participantes de projeto de exercício físico intervêm no envelhecimento. Por conseguinte, foi realizado um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, dispendo como instrumento de pesquisa uma entrevista semiestruturada com quinze idosos com idade igual ou superior a sessenta anos, tendo mais de um ano de participação no projeto grupo Viver - São Francisco/PA. Para análise de dados utilizamos a Técnica Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração de Análise de Significados proposta por Moreira, Simões e Porto. Os resultados apontaram que a unidade de significado que se destacou foi Bem Estar. Diante do exposto concluiu-se que as práticas corporais de um projeto de exercício físico, auxilia na qualidade do envelhecimento do idoso ativo.

Palavras-chave: Idoso, Bem Estar, Saúde

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	07
REFERENCIALTEÓRICO	
2.OBJETIVOS.....	13
OBJETIVO GERAL	
OBJETIVOS ESPECIFICOS	
3.METODOLOGIA.....	14
4.RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
6. REFERÊNCIAS	25
5. APÊNDICE.....	29

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é considerado um evento natural, dinâmico e crescente na população mundial, sendo a parcela da população que mais cresce no país. Em 2070, a estimativa é que a proporção da população idosa brasileira (acima de 35,0%) seria, inclusive, superior ao indicador para o conjunto dos países desenvolvidos (IBGE 2016).

Um indivíduo passa a ser considerado idoso quando chega aos 60 anos de idade em países em desenvolvimento, e 65 anos em países desenvolvidos (PAPALÉO NETTO, 2013). No Brasil, expectativa de vida é de 67 anos e, em 2025, chegará aos 74 anos. Estes dados em comparação com os dados de décadas anteriores revela um crescimento expressivo na expectativa de vida do brasileiro e, em consequência, no número de idosos (ZIMERMAN, 2000).

Sabemos que esse aumento demográfico da população idosa na contemporaneidade gera desafios para a sociedade a fim de desenvolver meios para enfrentar as demandas específicas decorrentes dessa nova realidade etária.

Nesse sentido, torna-se imprescindível ressaltar a importância, de estudos e pesquisas para um melhor entendimento do processo de envelhecimento tendo em vista garantir a qualidade de vida na velhice.

Considerando-se esse envelhecimento da população, surgem preocupações com os determinantes de uma boa velhice. Destaca Neri (1993), refletindo sobre esta temática, a preocupação em relação às ciências biológicas, psicológicas, e sociais, afirmando que é essencial viver essa fase de maneira positiva, sendo inclusive uma questão existencial.

Neri (1993, p. 9) chama atenção para outro dado quando diz: “a promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede, os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural” Em outras palavras, não basta olhar o ser idoso de modo isolado, fragmentado; é preciso observar todo o entorno social.

No que se refere a definição de qualidade de vida a Organização Mundial da Saúde (2005), considera como a percepção que o indivíduo tem sobre sua vida, no contexto geral: cultural, valores em que vive, seus objetivos, expectativas e preocupações, então a percepção do indivíduo afeta diretamente sua saúde física,

suas crenças pessoais, seu estado psicológico, suas relações sociais e sua interação com o meio ambiente.

Ter uma vida longa é anseio de qualquer sociedade. No entanto, só é considerado uma conquista na medida em que se agregue qualidade de vida aos anos vividos. Nesse sentido, a promoção do estilo de vida mais ativo na velhice tem sido utilizada como estratégia para desenvolver melhora na saúde e na qualidade de vida (FERREIRA et al, 2005), pois a prática de atividade física tem sido amplamente incentivada tendo em vista seus benefícios físicos e psicossociais (TEIXEIRA; OKUMA, 2004).

Pereira et al (2006) ressalta que há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário.

Assim, nesta perspectiva consideramos como relevância acadêmica desse trabalho os poucos estudos que visam pesquisa as repercussões das práticas corporais em idosos participantes de projeto de exercício, dentro do contexto acadêmico da UFPA, campus de Castanhal, principalmente na faculdade de Educação Física.

Para tanto, este estudo visa aprofundar na discussão acerca das questões que envolvem as práticas corporais voltado para o idoso, além de servir como um suporte teórico aos acadêmicos e profissionais da área, tanto para uma qualificação da atuação junto a esse grupo que envelhece como para novos estudos.

Quanto a relevância social do trabalho proposto, este contribui para que futuramente os indivíduos entendam como as práticas corporais intervêm no envelhecimento. Assim, a compreensão, os levantamentos e as discussões atuais sobre o envelhecimento se fazem necessárias para o entendimento e promoção da saúde em suas várias vertentes.

E por fim, como relevância pessoal, busca-se compreender se as práticas corporais de um projeto de exercícios físicos pode intervir a vida do idoso. Essa inquietação a temática proposta surge após vivências na atuação prática no programa de ginástica oferecido para todos os públicos, pela Prefeitura do município de Castanhal. Percebendo como os participantes na maioria idosos, realizam a prática e não entendem se a mesma, influência no processo de envelhecimento.

O problema de pesquisa delinea-se em saber: Como as práticas corporais de um projeto de exercícios físico voltado ao idosos intervêm no envelhecimento?

Mas vale ressaltar que o processo de envelhecimento e sua resultante natural, a velhice, continuam sendo uma das preocupações centrais da humanidade.

No processo de envelhecimento sofrido pelos seres humanos o organismo passa por diversas modificações que ocorrem gradativamente e podem ser percebidas tanto nos aspectos biológicos como também os aspectos psicológicos e sociais. Esse processo de envelhecimento é explicado pelos autores através de inúmeras teorias.

Discutir o processo de envelhecimento ainda a muitas controvérsias pelos fatores ocorridos ao decorrer da vida, e pelas modificações tão profundas nas funções orgânicas das pessoas idosas. Machado (2006) argumenta que esta fase está ligada apenas à desvalorização e opressão imposta pela sociedade aos velhos.

Tendo em vista a vulnerabilidade dos indivíduos idosos conceitua-se a velhice geralmente de maneira negativa, tanto pelo ponto de vista individual quanto social, no geral significa, declínio, solidão, doença e fardo pesado para a sociedade. Brandão; Mercadante (2009, p. 46) explanam sobre essa questão:

[...] à velhice vista como doença, perda, exclusão, morte contrapõe-se o modelo saúde-beleza, força física e mental, vigor sexual, capacidade de produzir. O idoso que não se encaixa neste modelo é visto como “culpado”, como se apenas por sua vontade pudesse corresponder ao modelo proposto. Assim, o lugar do velho “normal” é o não lugar, tanto no aspecto econômico como na perspectiva social.

A depressão merece especial atenção nesta fase, uma vez que apresenta frequência elevada e consequências negativas para a qualidade de vida dos indivíduos acometidos, há uma diminuição da resposta emocional e, com isso, há um predomínio de sintomas como diminuição do sono, perda de prazer nas atividades habituais, lembranças sobre o passado e perda de energia. Duarte e Rego (2007) afirmam que a depressão é uma doença, e não uma manifestação do envelhecimento fisiológico.

Por outro lado, no que se refere ao envelhecimento, ao contrário do que se pensa, é possível a preservação e ganhos evolutivos em determinados domínios do funcionamento, como o intelectual e o afetivo (NERI, 2004).

Destaca-se que o cotidiano dos idosos, muitas vezes, é desprovido de atividades, sejam elas instrumentais, de lazer e de socialização. Neri (2003), ressalta que algumas das consequências da velhice podem e devem ser prevenidos por um adequado estilo de vida, que inclui cuidados, atividade, otimismo e disposição

pessoal. Embora o envelhecimento seja inevitável, tanto os desenvolvimentos quanto a reverter o potencial desse processo podem sofrer alterações (ACSM, 2000).

Como já foi dito o processo de envelhecimento é constituído de um conjunto de modificações fisiológicas irreversíveis e inevitáveis. E neste processo o envelhecimento da pele participa dessas alterações involutivas que ocorre em diversos setores do organismo, podemos considerar assim os fatores extrínsecos e intrínsecos (KEDE; SABATOVICH, 2004).

Também ocorre uma regressão estrutural e funcional como menciona Papaléo Netto; Brito (2001), caracterizando como a fase final do todo *continuum* que é a vida, iniciando com a concepção e terminando com a morte. Identificamos, no decorrer deste, fases como o desenvolvimento, a puberdade e a maturidade, nas quais marcadores biofisiológicos que representam pontos de transição entre uma fase e outra.

Já Vono (2007) explica que neste processo chamado envelhecimento, as diferentes células que compõem o organismo humano que seguem envelhecendo juntamente com o indivíduo, algumas se renovam outras não, outras diminuem em número e outras se tornam menos efetivas.

Essa é uma das questões que se colocam imprescindível reconhecer que o envelhecimento não é igual para todos, e as diferenças existentes se referem a fatores como condições de vida, acesso aos bens e serviços, cobertura da rede de proteção e as condições de atendimento social. Ao analisar as experiências vividas nessa fase, Goldstein; Siqueira (2000, p. 113) afirmam:

[...] como a heterogeneidade diz respeito a experiências individuais que são únicas e construídas durante todo o ciclo de vida, é forçoso admitir que ela se acentue à medida que as pessoas envelhecem. Em outras palavras, ao contrário do que muitos pensam os velhos não só não são todos iguais, como também tendem a ser muito diferentes entre si.

Ao caracterizar a velhice Oliveira (1999) define como a perda de ideais da juventude, a falta de sintonização com a mentalidade do seu tempo, o desinteresse pelo cotidiano nacional e internacional, os humores irritadiços, essas individualidades caracterizam fatores biopsicossocial.

Na visão de Cerri; Simões (2007), o envelhecimento não é um processo que ocorre ocasionalmente e nem isoladamente, porém tem correlação com processos

biológicos, psicológicos, sociais e culturais que ocorrem ao longo da vida. Neste sentido, é importante destacar que o envelhecimento esses são processos individuais.

Tendo em vista tais considerações, o envelhecimento deve ser avaliado não só sob ponto de vista cronológico, mas também nos processos mencionados acima. Segundo a forma em que este termo aparece, pode-se referir a um fenômeno fisiológico, de comportamento social, ou ainda cronológico, isto é, de idade. É um processo em que ocorrem mudanças nas células, nos tecidos e no funcionamento dos órgãos. O homem em desenvolvimento pode sofrer influências e influenciar o ambiente em que vive num processo de adaptação, em suas relações com o mundo (RODRIGUES; DIOGO,1996).

Spirduso (2005) pactua com essa ideia de que o envelhecimento refere-se a um processo ou conjunto de processos que ocorrem em indivíduos, e que com o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional, e, finalmente, à morte. Estes processos são diferentes dos ritmos nos indivíduos, tendo em vista que, o envelhecimento é resultado de uma construção que o indivíduo fez durante toda a vida.

É importante assinalar também segundo Veras (1996), em decorrência das precárias condições de vida nos países em desenvolvimento, o envelhecimento funcional antecede o cronológico, fato que é mais evidente nas populações mais carentes.

No que tange discutir qualidade de vida, essa tem sido preocupação constante do ser humano, pois atualmente, constituiu-se um compromisso pessoal na busca contínua de uma vida saudável, associada a um bem-estar nas condições do modo de viver. No que se refere a promoção da qualidade de vida do idoso, esta resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, desse modo não é somente de responsabilidade individual (NERI 1993).

Este termo pode ser entendido como o modo que o indivíduo tem sobre si e sobre seu status e padrão de vida, bem como sua relação social, cultural e de valores, suas metas e perspectivas de vida (NERI, 2001; REBELATTO, MORELLI, 2007), referente a qualidade de vida, aponta SANTOS et. al. (2002, p. 757-764):

[...] O termo qualidade de vida tem recebido uma variedade de definições ao longo dos anos e pode se basear em três princípios fundamentais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação, também podem estar relacionados com os seguintes componentes: capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e

autoproteção de saúde. Na realidade, este conceito varia de acordo com a visão de cada indivíduo. Para alguns, ela é considerada como unidimensional, enquanto, para outros, é conceituada como multidimensional.

A velhice bem-sucedida apresenta-se em idosos autônomos, independentes, que possuem envolvimento ativo com a vida pessoal, familiar, no círculo de amizades, atividades de lazer e de relações sociais. No que se refere a essa questão, para muitos é entendida como atribuída a sorte, graça divina ou vida virtuosa, em contrapartida o conhecimento científico aumenta a probabilidade de se viver mais e melhor. Nesta última etapa do ciclo vital, ocorrem o declínio de funções biológicas e aumento da dependência social e ou familiar de forma heterogênea nos organismos de cada sujeito (NERI 2004).

Ainda de acordo com a análise de Neri (2003) a boa velhice é a que não põe em risco o bem-estar do idoso, nem de seus familiares, e nem desestabiliza as finanças da sociedade, nem o bem-estar das novas gerações.

Os eventos de vida exigem uma percepção e enfrentamento individual do círculo ao qual a pessoa pertence, pois, dependendo do valor que o sujeito atribui ao evento; dependendo de sua origem, biológica, psicológica, social; dependendo da previsibilidade, duração, disponibilidade de apoio social e do grau de controle que a pessoa tem sobre a ocorrência, a vivência de um evento negativo irá demandar maior ou menor exigência dos indivíduos. Também os eventos positivos exigem que a pessoa se ajuste a eles, envolvem recursos pessoais e sociais e requerem adaptação perante a nova situação (FORTES; NERI 2004).

Partindo desse pressuposto Lima e Silveira (2016, p. 105) afirmam que a: “participação em atividades de cunho artístico, cultural e educacional no cotidiano relaciona-se diretamente com a garantia da qualidade de vida excelente”. E, para finalizar esta parte da exposição Neri (2004), salienta que uma boa velhice, deve ter acesso à atividade, envolvimento social e estilo de vida saudável, além de metas na vida, crer na própria capacidade de controlar sua vida e ser capaz de investir em saúde, e na capacidade cognitiva de relações sociais, ou seja, a boa velhice é adquirida.

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Identificar se as práticas corporais de idosos participantes de projeto de exercício físico intervêm no envelhecimento.

Objetivos Específicos:

- Descrever as mudanças na velhice do idoso participante do projeto grupo Viver.
- Identificar nas percepções dos idosos a forma de como este, compreende o envelhecimento.

3. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento da pesquisa foi realizada uma pesquisa bibliográfica e posteriormente uma pesquisa de campo como procedimento metodológico. Foram consultados acervos bibliográficos, por meio de artigos, livros periódicos da internet e a biblioteca do campus universitário de Castanhal. De acordo com Oliveira (2008, p. 96) “baseia-se na necessidade de fazer revisões bibliográficas periódicas, que visam apresentar de modo organizado o estágio atual de um determinado assunto”.

Posteriormente realizamos uma pesquisa de campo de cunho qualitativo. Segundo Minayo (2007, p.23), este, verifica “uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetiva do sujeito que não pode ser traduzido em números”.

O tipo de estudo que será utilizado é o descritivo que segundo Prestes (2008, p.26) é aquela que o “observam, registram, analisam, classificam e interpretam os fatos, sem que o pesquisador faça qualquer interferência [...] sendo que o pesquisador estuda os fenômenos do mundo físico e não os manipula”.

A pesquisa foi realizada na unidade do CRAS- grupo Viver, na cidade de São Francisco do Pará. O projeto foi fundado no ano de 2009, hoje funciona em três polos: São Francisco (150 idosos) e os interiores vila de Jambu Açú (80 idosos) e vila Nova Marambaia km 21(80 idosos), com as seguintes atividades: ginástica, caminhada, hidroginástica, massoterapia, trilhas, rodas de conversa etc.

Os sujeitos participantes da pesquisa foram quinze idosos com idade igual ou superior a sessenta anos, tendo mais de um ano de participação no projeto grupo Viver - São Francisco/ PA. Foram excluídos da pesquisa indivíduos com idade menor que sessenta anos e ou com menos de um ano de participação no projeto grupo Viver.

Os procedimentos que foram adotados são os seguintes: Os idosos selecionados a participarem da pesquisa foram abordados e inicialmente esclarecido os objetivos do estudo, posteriormente os que participaram da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em duas vias, ficando uma em posse do pesquisado e outra em minha posse (APENDICE I).

O instrumento da pesquisa foi uma entrevista semiestruturada, que segundo Marconi e Lakatos (2003), visa coletar grande quantidade de informações verbais ou não verbais, pois podem ser evidenciados por esta técnica de entrevista a

disponibilidade, fidedignidade e interesse do participante em contribuir com a pesquisa.

As entrevistas foram gravadas em smartphone Samsung SM- A500M, para preservar o conteúdo integral dos discursos. Sendo que a fase de coleta de dados foi realizada no mês de março de 2018.

Para a técnica de pesquisa adotamos a Análise de Conteúdo proposta por (MOREIRA, SIMÕES, PORTO, 2005), por meio da técnica de elaboração e análise de unidades de significado, que visa no primeiro momento os discursos de cada um dos sujeitos na íntegra sobre um determinado fenômeno; em seguida, elucidação de indicadores e a partir destes, a elaboração das unidades de significados numa abordagem qualitativa.

O pesquisador tem que entender o discurso dos sujeitos participantes. Ter como finalidade não perder de vista o discurso do pesquisado, assim como nas palavras que ligam ao enunciado os objetos de conduta e os termos de qualificação. E posteriormente realizar a interpretação, é a hora em que o pesquisador deve fazer a análise interpretativa do fenômeno, buscando compreendê-lo em sua totalidade (MOREIRA; SIMÕES; PORTO,2005).

4 Resultados e Discussão

Como proposta inicial buscou-se compreender como as práticas corporais de um projeto de exercícios físico voltado aos idosos intervêm no envelhecimento. Participaram do estudo 15 (quinze) idosos sendo apresentados os dados conforme as unidades de significados do instrumento relacionados aos sujeitos.

Quadro 1 - Unidades de significados da pergunta- O que significa para sua vida a sua participação no projeto grupo Viver?

Sujeitos Unidades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Frequência (F)
Bem-estar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	15
Melhora na saúde	X		X	X	X	X	X	X			X		X	X		10
Disposição pessoal	X	X			X		X	X		X	X	X			X	9
Entusiasmo nas atividades	X	X		X	X	X	X					X			X	8
Relações sociais		X	X		X	X	X	X	X							7
Tornou-se ativo	X	X				X	X								X	5
Presença do professor					X	X	X	X	X							5
Diminuição de dores			X	X		X	X					X				5

Fonte: Dados produzidos pelo autor (2018).

Com relação às unidades de significado do quadro 01, identifica-se que todos os quinze sujeitos manifestaram em suas falas contentamento em relação ao **bem-estar**, associada as condições do modo de viver e relacionada às particularidades individuais. Vejamos a fala do sujeito 1 que diz:

“quando eu saio daqui eu tô maravilhosa...”

No qual identificamos que o sujeito sorri reafirmando a alegria em participar do grupo.

Participação em atividades de cunho artístico, cultural e educacional no cotidiano relaciona-se diretamente ao bem-estar e a qualidade de vida excelente conforme Lima e Silveira (2016). Nesse seguimento o sujeito 5 diz:

“Acostumado, eu sou tão habituado nisso que um dia desse eu vinha, quando passei alí na Creuza, que ia dobrando no canto ... pra onde o senhor vai seu Agenor? Eu vou lá pro CRAS ... hoje é domingo! Rsrs [...] pois é Maria, aí eu me dei bem, é muito divertido”.

Reconhecemos nas falas dos idosos o bem-estar que sentem em participar projeto grupo Viver, pois eles expressam a alegria em estarem naquele espaço. Nessa mesma percepção o sujeito 8 ainda contribui:

“Aí é aquela coisa, quando eu venho eu me sinto muito alegre, muito bom, graças a Deus, eu me sinto muito bem. Eu quero continuar pra frente se Deus quiser”.

Favorecendo o entendimento desse estudo, Coelho et al. (2017), realizou uma pesquisa com 30 idosos, na cidade de Picos, estado do Piauí. No qual tiveram os seguintes resultados, quanto aos motivos que levaram à adesão e permanência da prática de atividade física, (80,0%) dos idosos do sexo feminino e (100%) do sexo masculino referiram o bem-estar como motivo principal.

Então, é imprescindível retirar o idoso da passividade e trazê-lo para a situação de executor de transformações benéficas em sua vida, para seu próprio bem estar. Isso suscita, em realizar atividades que alcance todos os aspectos do envelhecimento, seja ela, biológica, psicológica ou social.

Outra unidade de significado identificada foi **melhora na saúde**, perceptível nas falas de dez sujeitos. É sabido que para obter beneficiamento na saúde é necessário promover um estilo de vida ativo, pois uma boa velhice é adquirida com hábitos saudáveis. Notamos isso na fala do sujeito 11:

“quando eu comecei me senti muito bem, vivia muito um fina em casa doente, muito atrasadinha e o professor me convidou, eu entrei até hoje, tô muito feliz, me recuperei bastante de muitas sequelas que eu tinha, tô muito feliz, muito feliz... rrsrs”.

Aqueles que gozam de boa saúde sentem- se agraciados e realizados, isto é, "sucesso" pessoal.

A depressão é uma das doenças frequentes nos idosos, essa não é uma manifestação do envelhecimento, porém é uma doença que merece atenção nesta fase, pois suas consequências negativas: insônia falta de vontade em fazer atividades antes prazerosas, perda de energia, irritabilidade, lembrança sobre o passado entre outras que afetam, diretamente a qualidade de vida do indivíduo acometido (REGO, 2007). Partindo desta concepção vemos a fala do 8:

“passei por uma depressão de sono, aí fui tratada em medicação, tô bastante melhor, me encaminharam pro grupo dos idosos do Viver. Estou muito bem, desse problema que eu sentia no meu corpo graças a Deus. ”

Dialogando com nosso estudo Wichmann et al. (2013), realizou uma pesquisa composta por 262 idosos do Brasil e o mesmo número na Espanha que faziam parte de grupos/centros de convivência onde as universidades tinham inserção, com os seguintes resultados: as relações sociais e o suporte social, sendo este emocional, instrumental ou informacional, favorecem a melhora da saúde, dados esses que converge com nossos achados neste estudo.

Nesta perspectiva entendemos que a permanência no grupo e a realização das práticas corporais, é importante para prevenir e amenizar os declínios ocorridos no envelhecimento.

Outra unidade de significado encontrada foi **disposição pessoal** que ficou explícito na fala do sujeito 1:

“quando eu saio daqui eu tô maravilhosa... de saúde, de vontade de trabalhar, de vontade de fazer as coisas, não sinto

preguiça mesmo não. Por que quando a gente não faz nada o corpo da gente né, fica... mas aqui não”.

É inegável que a disposição está relacionada com a eficiência que o indivíduo possui para executar as atividades no seu cotidiano. A disposição pessoal é crucial para prevenir algumas consequências da velhice, essas advêm de um adequado estilo de vida (NERI 2003).

Percebemos nitidamente citado acima na fala do sujeito 7:

“esse grupo veio pra nos dar saúde, pra nos trazerem, pra sairmos de casa, pra não estarmos acomodados dentro de casa”

Convergindo com este estudo Oliveira et al. (2015), realizou uma pesquisa em 17 idosos do bairro Nova Sorocaba, com a prática de alongamentos 3 vezes na semana, sendo que ao final, todos melhoraram a pontuação e melhora nas atividades cotidianas, entre elas maior disposição para tarefas diárias.

Assim sendo, é notório que a disposição está relacionada com as atividades que executam no grupo, ficando evidente a influência que o grupo exerce sobre os idosos.

Os fatores biopsicossociais e individualidades caracterizam a velhice como a perda de ideais da juventude, a falta de sintonização com a mentalidade do seu tempo, o desinteresse pelo cotidiano, os humores irritadiços (OLIVEIRA 1999).

Contraopondo a isto encontramos a unidade de significado nomeada **entusiasmo nas atividades**, sendo que oito sujeitos nortearam isto em suas falas. O sujeito 2:

“pra mim é uma felicidade né? Uma felicidade que coisa que eu não fazia hoje eu já faço como já falei eu não dançava carnaval, no São João quadrilha essas coisas, hoje já, tudo isso já melhorou muito a minha vida coisa...”

Nesta fala mostra-se claramente o entusiasmo e como o mesmo compreende os benefícios advindos das práticas realizadas sendo, importante destacar o sujeito 7:

“então eu sou assim, eu vou no meu limite, eu sou feliz, eu sou alegre, eu grito, eu faço tudo que eu quero aqui... quero no limite, dentro da nossa atividade que eu faço tá, então é isso minha filha, então é isso. É isso que eu vivo aqui no grupo Viver. Eu espero que nunca acabe...”

Então é conhecido que as atividades vivenciadas pelos idosos, proporcionam aos mesmos, alegria. Convergindo com nosso estudo Varregoso (2015), realizou um estudo formado por 64 idosos de ambos os sexos e idade entre os 82 e 92 anos, e os resultados obtidos afirmaram nas aulas de dança faz-se muito presente a alegria e o divertimento (78%), ou seja, sentem-se entusiasmados nessas atividades, apontando assim, resultados similares aos nossos.

A quinta unidade de significado aborda **Relações sociais**, sendo que sete sujeitos expressam satisfação nesse contexto, vejamos a fala do sujeito 5:

“isso aqui a gente é uma família é unida né!”

A velhice bem-sucedida apresenta-se em idosos ativos com a vida pessoal, no círculo de amizades, atividades de lazer e de relações sociais. Assim o acesso à atividade, ao envolvimento social e estilo de vida saudável, e na capacidade cognitiva de relações sociais, demonstra que a boa velhice é adquirida (NERI, 2004). Nessa perspectiva identificamos a fala do sujeito 9:

“uma que tira agente mais da solidão porque a gente só em casa, fazendo os trabalhos de casa agente convive no mesmo ambiente, a gente convive com as mesmas pessoas e assim não no projeto Viver a gente troca ideia, a gente se sente bem assim porque a gente faz mais amizade com outras pessoas...”

De fato percebemos que manter convívios sociais possibilitam aos sujeitos melhoras nos aspectos biopsicossociais do envelhecimento.

Colaborando com este estudo Vagetti et al. (2013), pesquisou 450 idosas em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná. Este obteve os seguintes resultados, idosa com menos Relações Sociais, tinham menor correlação com a percepção de saúde.

Outra unidade encontrada foi **tornou-se ativo**, sendo que cinco sujeitos remeteram a esse fato. Ter um estilo de vida ativo na velhice implica, desenvolver melhora na saúde e qualidade de vida (FERREIRA et al, 2005). Sendo assim constatamos que as práticas de atividades físicas colaboram de forma positiva no aspecto biopsicossocial do envelhecimento. Observamos na fala do sujeito 6:

“eu tando em todas as atividade eu não sinto canseira...”

Pois a prática de atividade física tem sido amplamente incentivada tendo em vista seus benefícios biopsicossociais. Por outro lado, o sujeito 7 diz:

“esse grupo veio...pra nos trazerem, pra sairmos de casa, pra não estarmos acomodados dentro de casa...”

Nota-se então que partindo dos interesses e necessidades do idoso estar ativo é imprescindível. Cooperando com nosso estudo Antunes e Meneses (2016), realizou uma pesquisa que abrangeu um grupo de 22 idosos que participavam ativamente de práticas corporais. A intervenção teve resultados positivos dado que na avaliação final os participantes destacaram os benefícios do projeto, nomeadamente, aos níveis do bem-estar físico e psicológico, do relacionamento interpessoal e da aquisição de novas aprendizagens.

Isto implica que estar ativo é vivenciar atividades a nível físico, cognitivo, lúdico, social, afetivo e espiritual, que permitiram desenvolver as capacidades funcionais do idoso, fomentar o convívio e as relações interpessoais; valorizar as tradições e cultivar a espiritualidade.

Nas falas de cinco idosos retiramos os indicadores para posteriormente estabelecer a seguinte unidade de significado, **Presença do professor**, a esse respeito vemos a colocação do sujeito 7:

“...no grupo Viver quem tem seus problemas não trazem pra cá e se trouxerem aqui fica, porque aqui com o professor que nós temos a gente não pode nem se aborrecer...”

O mesmo ainda ressalta...

” eu acredito que seja com o mesmo professor porque saindo o professor Ronaldo acaba o grupo Viver...”

Sabemos que o envelhecimento acontece de formas individuais, pois os sujeitos reagem de formas diferentes, no entanto é notório que todos temos responsabilidades, no que se refere ao bom envelhecimento (NERI, 1993).

Nas falas percebemos a importância da presença do professor, vemos isso novamente na fala do sujeito 8:

“Está com uns oito anos que eu participo do grupo, então eu me senti muito bem, alegria, professor muito bom, muito paciente com os idosos, aí a gente se sente bem, aquela alegria, todos se abraçam, todos tem aquela alegria...”

Podemos comparar nossos achados, com o estudo de Barros e laochite (2012), no qual 196 praticantes de atividade física, sendo que concordam em relação a importância do estímulo de pessoas próximas na manutenção do comportamento para a prática de atividade física, bem como observam a presença do professor essencial para prática de exercício físico, no que tange em promover os benefícios esperados sobre uma vida de vida para os idosos. Estas, assim como em nosso estudo, apontaram sentirem-se felizes com a presença do professor.

Por fim encontramos a unidade de significado denominada de **Diminuição de dores**, sendo que cinco sujeitos relataram isso em suas falas. Vejamos o que diz o sujeito 6:

“...eu me sinto muito bem sobre os meus problemas de saúde, dor em perna, dor nos braços eu parei de mais de sentir...”

O processo de envelhecimento ocorre gradativamente e o organismo passa por diversas modificações, que dependendo do estímulo ambiental pode causar consequências negativas no indivíduo.

Sendo assim, a pratica de atividade física melhora o bem estar, como vemos na fala do sujeito 12:

“...eu participado por causa que, a gente tem problema né nos ossos, aí amanhece o dia cheio de dor, aí a gente vem pra cá

começa fazer os movimento né? Aí vai melhorando, vai esquentando aí se a gente ficar só em casa os dia que a gente não vem pra cá a gente sente falta...”

Simões et al. (2011) realizou uma pesquisa em 57 idosos, participantes de programa de hidroginástica residentes na cidade de São Paulo. Os resultados apresentam redução das dores (28,8%), diminuição significativa de dores relatadas por esses participantes, favorecendo assim os achados do nosso estudo. Estes, associam a diminuição da dor a partir da inserção em práticas regulares de exercícios.

Após a análise das unidades de significados afirmamos que o envelhecimento é um processo que exige maior atenção, pois permeia por vários campos e contextos individuais, todavia alguns fatores colaboram para a sua longevidade e satisfação, no qual todos somos responsáveis.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecer é um processo natural, que atinge todo o ser humano e conforme o exposto neste estudo, o país está inserido neste processo. Por isso é importante, maior atenção a essa população, que merece viver com toda dignidade e respeito. Convém ressaltar que o indivíduo, tenham uma vida, mantendo-se ativo, para conseqüentemente ter um envelhecimento saudável. Mediante as informações, é interessante que ajam mais programas voltados para atender essa população específica.

Destaca-se com a pesquisa que um dos meios que pode auxiliar o idoso na participação em programas e projetos de práticas corporais, sendo este o professor, que é capaz de auxiliar na qualidade de vida do mesmo. Assim, concluímos que o projeto grupo Viver, têm obtidos resultados positivos na promoção de saúde por meio das práticas corporais e socialização.

Por meio do presente estudo, foi possível identificar que o projeto tem um papel eminente na vida dos idosos frequentadores, ou seja, as práticas corporais de um projeto de exercício físico, auxilia na qualidade do envelhecimento do idoso ativo. Pois é um espaço que, na concepção dos próprios idosos tem a oportunidade de ocupar o tempo livre com atividades que lhe proporcione prazer, conversa, divertimento, troca experiências, ou seja, a interação que favorece o bem-estar e proporciona o desenvolvimento das habilidades nos seus diversos âmbitos.

Em relação à assistência prestada a essa população, o projeto intervém de forma favorável no envelhecimento do idoso, tendo em vista que estes expõem isso em suas falas. Acreditamos que este um trabalho tem seu valor para contribuição de futuras pesquisas e inquietações relativas ao tema aqui abordado.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

ANTUNES, M. C.; MENESES, N. (Con)Viver na terceira idade: contributos para um envelhecimento ativo no meio rural || Living in old age. **Revista de Estudos e Investigación En Psicología y Educación**, [s.l.], v. 3, n. 2, p.87-93, 2 nov. 2016. Universidade da Coruna. <<http://dx.doi.org/10.17979/reipe.2016.3.2.1541>>. acesso em 30 jun. 2018.

BARROS, M. B. de; IAOCHITE, R. T Autoeficácia para atividade física em adultos. **Motricidade**, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 32-41, jun. 2012. ISSN 2182-2972.Disponível em: <<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/710>>. acesso em: 27 jun. 2018.

BRASIL.IBGE. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida a população brasileira**. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98965.pdf> > acesso em: 4 maio 2018.

BRANDÃO M.A.T. ; MERCADANTE, E. F. **Envelhecimento ou longevidade**. São Paulo: Paulus, 2009.

CERRI, A. de S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e idosos: por que eles praticam?** MOVIMENTO – Revista da Escola de Educação Física, Porto Alegre, UFRGS, v. 13, n. 1, jan./abr. 2007.< <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.2926>> acesso em: 5 maio 2018.

COELHO I. P. S. M.; FORMIGA L. M. F.; MACHADO A. L. G.; ARAÚJO A.K.S.; MENDES T.F.; BORGES F. M. Prática de atividade física entre idosos **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**. 2017 out / dez; V.9, 4, p. 1107-1112.Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5896>>. acesso em: 01 jul. 2018.

FERREIRA, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V ; BRAGGION G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de Mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 11, n. 3, p. 172-176, maio/jun. 2005.

GOLDSTEIN, L. L.; SIQUEIRA, M. E. C. Heterogeneidade e Diversidade nas experiências de Velhice. In: LIBERALESKO, A. N.; FREIRE, S. A. (orgs). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, 2000.

KEDE, M. P. V.; SABATOVICH, O. **Dermatologia estética**. São Paulo: Atheneu, 2004.

KIM, L. M. V. Psicoterapia grupal breve opersonalizada: uma proposta para se lidar com a exclusão social na terceira idade. In: CAMPOS, A. C. V; BERLEZI, E. M.; CORREIA, A. H. da M. (Org.). **Teorias e Práticas socioculturais na promoção do envelhecimento ativo**. Ijuí: ed. Unijuí, 2016- v.5. p.61-84

LIMA, L. J. C.; SILVEIRA, N. D. R. Atividades artísticas como promoção de qualidade de vida no envelhecimento. In: CAMPOS, A. C. V; BERLEZI, E. M.; CORREIA, A. H. da M. (Org.). **Teorias e Práticas socioculturais na promoção do envelhecimento ativo**. Ijuí: ed. Unijuí, 2016- v.5. p.103-128

MARCONI, M. de A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 2003.

MACHADO, L. Violência contra os idosos. In: Veras, Renato; Lourenço, Roberto (Org.). **Formação humana em geriatria e gerontologia: uma perspectiva interdisciplinar**. Rio de Janeiro: UnATI/Uerj. 2006.p.331-334.

MINAYO, M C S. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 26. Ed. Petrópolis: voses,2007.

MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R.; PORTO, E. **Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado**. R. bras. Ciência e Mov. v. 14, n4, p.104-105 2005;

NERI, A L. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas: Papyrus, 2001.

_____, A. L. **As múltiplas faces da velhice no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus, 2003.

_____, A. L. **O que a Psicologia tem a oferecer ao estudo e à intervenção no campo do envelhecimento no Brasil, hoje**. Campinas, Papyrus, 2004.

NERI, M. L. Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. **Psico-usf**, [s.l.], v. 9, n. 1, p.109-110, jun. 2004. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/s1413-82712004000100015>> acesso em: 19 dez. 2017

OLVEIRA, R. C. S. **Terceira idade**: do repensar dos limites aos sonhos possíveis. São Paulo: Paulinas, 1999.

OLIVEIRA, C. C.; BRADÃO, C. T.; MENDES JÚNIOR, D.; CABRAL, E. B.; GUERREIRO, J. M. A.; CHAMILETE, G. M.; BACAS, D. G. Avaliação biomecânica do idoso antes e após o processo de educação física. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, [S.l.], out. 2015. ISSN 1984-4840. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/24858>>. Acesso em: 26 jun. 2018.

Organização Mundial da Saúde (2005). WHOQOL: **medindo a qualidade de vida**. 19 de dezembro de 2017, Disponível em: <http://www.who.int/mental_health> acesso em: 19 dez. 2017.

PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, Elizabete; PY, Ligia; CANÇADO, Flávio; DOLL(Org.) **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan Ltda, 2013. p.62- 75.

_____, M.; BRITO, F. C. Aspectos multidimensionais das urgências do idoso. In: PAPALÉO NETTO, Matheus; BRITO, Francisco Carlos. (Org.) **Urgências em geriatria: Epidemiologia, Fisiopatologia, quadro clínico e controle terapêutico**. São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte: Atheneu, 2001. p. 23-34

PEREIRA, R. J.; COTTA, R. M.M; FRANCESCHINI, S. do C. C.; RIBEIRO, R. de C. L; SAMPAIO, R. F.; PRIORE, S. E.; CECON, P. R. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Porto Alegre**, v. 28, n. 1, p. 27-38, jan./abr. 2006. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n1/v28n1a05.pdf> >acesso em: 30 maio 2018.

REBELATTO, J. R.; MORELLI, J. G. S. **Fisioterapia Geriátrica: a prática da assistência ao idoso**. 2. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2007.

RODRIGUES, R. A. P., DIOGO, M. J. D. **Como cuidar dos idosos**. Campinas: Papirus, 1996.

SIMÕES RR, PORTES JUNIOR M, MOREIRA WW. Idosos e hidrogenástica: corporeidade e vida. **R. bras. Ci. e Mov** 2011;19(4):40-50.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Tradução Paula Bernardi. Barueri: Manole, 2005.

TEIXEIRA, D. C.; OKUMA, S. S. **Efeitos de um programa de intervenção para idosos sobre a intenção de estudantes de educação física de trabalhar com este grupo etário**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 2, abr./jun. 2004. p. 137-149.

VARREGOSO, I. Os muito velhos também dançam. **E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte**, [S.l.], v. 11, p. 151-152, maio 2015. ISSN 1885-7019. Disponível em: <<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/259/257>>. acesso em: 27 jun. 2018

VAGETTI, G. C.; MOREIRA, N. B.; BARBOSA FILHO, V. C.; OLIVEIRA, V. de; CANCIAN, C. F.; MAZZARDO, O.; CAMPOS, W. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosos de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 18, n. 12, p.3483-3493, dez. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232013001200005>> acesso em 30 jun. 2018

VERAS RP. Atenção preventiva ao idoso. Uma abordagem de saúde coletiva. In: PAPALÉO NETTO M. (Org.). **Gerontologia**. São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte: Atheneu, 1996, p. 383-393.

VONO, Z. E. **Enfermagem gerontológica: atenção á pessoa idosa**. São Paulo: Senac, 2007.

WICHMANN, F. Maria A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTANES, M. C. **M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde**. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2013, vol.16, n.4, pp.821-832. <<http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>> acesso em: 28 jun. 2018

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: Aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

APÊNDICE



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: As repercussões das práticas corporais em idosos participantes de projeto de exercício realizado junto ao CRAS de São Francisco do Pará

Eu, _____, de RG nº _____, estou sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa denominada, **As repercussões das práticas corporais em idosos participantes de projeto de exercício realizado junto ao CRAS de São Francisco do Pará**, cujo objetivo é identificar se as práticas corporais de idosos participantes de projeto de exercício físico intervêm no envelhecimento, projeto do CRAS- São Francisco do Pará, realizada pela acadêmica Jessica Maiara da Silva Duarte, RG 7055845, aluna regularmente matriculada na Faculdade de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará, Campus Castanhal, sob a orientação do Professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar.

Para tal estudo foram convidados os idosos com idade igual ou superior a sessenta anos que participam do projeto grupo Viver a um ano ou mais, da cidade de São Francisco do Pará.

A minha participação no referido estudo será no sentido de fornecer informações por meio de uma entrevista. Estou ciente de que minha privacidade será respeitada e que o meu nome ou qualquer outro elemento que possa me identificar, será mantido em sigilo.

O (a) idoso (a) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo ou justificativa.

A participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Os procedimentos adotados obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente a acadêmica citada e o orientador terão conhecimento dos dados. Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do e-mail: jessicamaiaraduarte2809@gmail.com, ou pelos telefones (91) 98714-2720 e (91)98892-7990.

O (a) idoso (a) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa.

Castanhal, _____ de _____ de 2018.

Assinatura do (a) idoso (a)

Jessica Maiara da Silva Duarte
Graduanda em Educação Física
End.: Ramal de Iracema Km 07. Castanhal - PA
Fones: (91) 98714-2720 /98892-7990

Orientador: Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**AS REPERCUSSÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS EM IDOSOS
PARTICIPANTES DE PROJETO DE EXERCÍCIO REALIZADO JUNTO AO CRAS
DE SÃO FRANCISCO DO PARÁ**

ENTREVISTA

Sexo: _____

Idade: _____

Tempo de participação no projeto grupo Viver: _____

Pratica mais alguma atividade semanalmente: _____

- 1) O que significa para sua vida a sua participação no projeto grupo Viver?