



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO  
CURSO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO E EDUCAÇÃO ESCOLAR**

**RUBENY SILVA**

**IDOSAS NO GRUPO DE CONVIVÊNCIA: Espaço de sociabilidades e  
aprendizagens**

Campina Grande

Março/2015

RUBENY SILVA

**IDOSAS NO GRUPO DE CONVIVÊNCIA: Espaço de sociabilidades e aprendizagens**

Monografia apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB como exigência para a conclusão do Curso de Especialização em Desenvolvimento Humano e Educação Escolar.

Orientadora: Profa. Dra. Zélia M. de Arruda Santiago (DE/UEPB).

Campina Grande  
2015

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586i Silva, Rubeny  
Idosas no grupo de convivência [manuscrito] : espaço de sociabilidades e aprendizagens / Rubeny Silva. - 2014.  
63 p. : il. color.

Digitado.  
Monografia (Desenvolvimento Humano e Educação Escolar EAD) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Educação, 2014.  
"Orientação: Profa. Dra. Zélia M. de Arruda Santiago, Educação".

"Colaboração: Keila Queiróz e Silva", Álvaro Luis Pessoa de Fárias  
1.Grupo de convivência. 2.Idosas. 3.Sociabilidades. 4. Aprendizagens. I. Título.

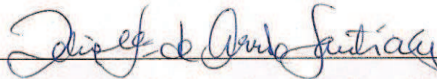
21. ed. CDD 371.9

RUBENY SILVA

**IDOSAS NO GRUPO DE CONVIVÊNCIA: Espaço de sociabilidades e aprendizagens**

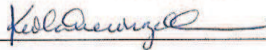
Aprovação: 26/03/15

BANCA EXAMINADORA



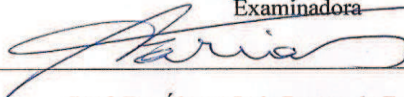
Profª Dra Zélia Maria de Arruda Santiago (UEPB)

Orientadora



Profª Dra. Keila Queiróz e Silva (UFCG)

Examinadora



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (UEPB)

Examinador

Dedico este trabalho ao Grupo da Melhor Idade Ativa  
que me permitiu escrever uma nova história...

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer ao meu Deus, por tudo que eu vivi e que me possibilitou chegar até aqui, que me fez ser quem eu sou. Agradeço pelos bons momentos que me fizeram celebrar a vida, e agradeço pelos momentos difíceis que me fizeram crescer.

Aos meus pais Laurita e Renato que sempre estiveram comigo nos momentos mais difíceis desta caminhada, quando os obstáculos pareciam intransponíveis. A vocês, sou eternamente agradecida.

As idosas do Grupo da Melhor Idade Ativa com quem eu tenho a aprendizagem diária. Obrigada por cada gesto, atitude, sorriso, abraço e aperto de mão, dando-me exemplos de dignidade, força, coragem, fé, enfim... Vida.

À professora Zélia Arruda pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e pela dedicação.

À M<sup>a</sup> da Guia Rodrigues Rasia, coordenadora do curso de Especialização, por seu empenho.

Aos professores membros da banca pelas riquíssimas contribuições. Aos colegas de curso pelos momentos de amizade e apoio e a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para realização deste trabalho.

Muito Obrigada!

*“A psicomotricidade é um caminho que abre possibilidades aos idosos de encontrarem outras formas de fazer, outras maneiras de pensar, outros sonhos a realizar..., aprendendo a envelhecer com felicidade e prazer.”*

*(Cacilda Gonçalves Velasco, 2006)*

## RESUMO

### **IDOSAS NO GRUPO DE CONVIVÊNCIA: ESPAÇO DE SOCIABILIDADES E APRENDIZAGENS**

As pessoas idosas (doravante PIs) buscam, cada vez mais, diversos meios para se manterem ativas e participativas na sociedade, a fim de ampliarem relacionamentos interpessoais e adquirirem conhecimentos para melhor gestarem a vida pessoal e social. Neste trabalho, toma-se como *locus* de pesquisa o Grupo de Convivência (Remígio-PB) onde, diariamente, cerca de cem idosas se encontram para realizar atividades físicas (aeróbica, caminhada, dança) em cujo espaço se constituem sujeitos dialógicos e aprendentes ao compartilharem experiências afetivo-emocionais e se apropriarem de outras aprendizagens (KACHAR, 2001; MOTTA, 2004) e outros. Neste espaço as pessoas idosas, além de se exercitarem fisicamente, participavam de rodas de conversas, atividades comemorativas e viagens turísticas, etc, portanto, surgindo algumas questões norteadoras desta pesquisa: que outras atividades, além das relacionadas aos exercícios físicos, estimulam o encontro das idosas nesta convivência diária? Em que sentido as demais atividades contribuem para que tenham uma vida mais ativa e participativa na sociedade? Assim, pretende-se compreender como as atividades psicomotoras praticadas pelas idosas no Grupo de Convivência potencializam seu desenvolvimento social, afetivo e cognitivo que lhes possibilitam superar situações-limites na vida cotidiana (motora, social, emocional e cognitiva). Esta pesquisa insere-se numa abordagem qualitativa de campo (MINAYO, 2002) com consultas bibliográficas e documentais, além de dados empíricos coletados por meio de entrevistas, depoimentos e registros fotográficos (BRANDÃO&MERCADANTE, 2009; Lei 10.741/2003). Este norte teórico-metodológico permite compreender que o desenvolvimento psicomotor envolve todas as idades etárias, integrando aspectos físicos, emocionais, sociais e intelectuais (MENDES, 2002; RICARDO&VINICIUS, 2010). Ao analisar entrevistas e depoimentos das idosas verifica-se que elas, não apenas potencializam capacidades psicomotoras cotidianas (tarefas domésticas), mas adquirem diferentes aprendizagens (culinária, artesanato, beleza, moda, relacionamentos, saúde, etc.) ao compartilharem experiências e histórias de vida, constatando-se superação de situações-limites e termos do silenciamento, isolamento e mobilidade cotidiana (LIMA, 2001 apud KACHAR, 2001). Esta discussão insere-se nas demandas socioculturais advindas da realidade do envelhecimento humano e seus impactos na sociedade contemporânea, a exemplo da formação de profissionais para lidar com pessoas idosas e da sua educação continuada.

**Palavras-chave:** Grupo de Convivência. Idosas. Sociabilidades. Aprendizagens.



## ABSTRACT

### **ELDERLY WOMEN INTO A SENIOR CENTER: A PLACE OF SOCIABILITIES AND LEARNING**

The elderly (hereinafter referred to as PIs) increasingly seek various means to keep active in the society and also participate in it, in order to expand interpersonal relationships and gain knowledge to get a good personal and social life. In this work, is taken as research locus the Senior Center (situated in Remigio's city – Paraíba State) where, daily, about a hundred of elderly women get together to perform physical activities such as aerobics exercise, walking, and dancing, where we can find dialogic interaction and various learners sharing affective and emotional experiences and also obtain other learning (KACHAR, 2001; MOTTA, 2004) and others. In this place, beyond the physically exercise, the elderly women participate in the conversation circles, commemorative activities and tours, which defined some guiding questions of this research: what other activities, besides those related to physical exercises, stimulate the meeting of those elderly women? In what sense the other activities contribute to a life with more activeness and participation in the society? Thus, we intend to understand how psychomotor activities performed by those elderly women in the Senior Center contribute to improve social, emotional and cognitive development, that allow the overcoming of situations-limits in their everyday life (motor, social, emotional and cognitive). This research is part of a qualitative field approach (MINAYO, 2002) with bibliographical and documentary consultations, and empirical data collected through interviews, testimonies and photographic records (BRANDÃO & MERCADANTE, 2009; Law 10.741 / 2003). This theoretical and methodological analysis allows us to understand that the psychomotor development involves any age, integrating physical, emotional, social and intellectual aspects (MENDES, 2002; RICARDO & MORAES, 2010). By analyzing interviews and testimonials of the elderly women we found out that they not only empower everyday psychomotor skills (housekeeping), but also acquire different learning (cooking, handicrafts, beauty, fashion, relationships, health, etc.) to share experiences and stories life. It reveals that they are overcoming situations-limits and terms of silencing, isolation and daily mobility (LIMA, 2001 apud KACHAR, 2001). This discussion is part of the socio-cultural demands arising from the reality of human aging and its impact on contemporary society, such as the training of professionals to deal with older people and their continuing education.

**Keywords:** Group of living together. Senior Center. Elderly Women. Sociability. Learning.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FOTO 1 - Arquivo da Pesquisadora (Alongamento).....	39
FOTO 2 - Arquivo da Pesquisadora (Exercício físico).....	40
FOTO 3 - Arquivo da Pesquisadora (Exercício com bambolês).....	41
FOTO 4 - Arquivo da Pesquisadora (Caminhada).....	41
FOTO 5 - Arquivo da Pesquisadora (Dança).....	42
FOTO 6 - Arquivo da Pesquisadora (Alongamento inicial).....	44
FOTO 7 - Arquivo da Pesquisadora (Caminhada).....	44
FOTO 8 - Arquivo da Pesquisadora (Alongamento final).....	44
FOTO 9 - Arquivo Facebook do Nasf (Outubro Rosa/Novembro Azul).....	45
FOTO 10 - Arquivo Facebook do Nasf (Bloco da Melhor Idade Ativa).....	46
FOTO 11 - Arquivo da Pesquisadora (Arraia do Nasf).....	46
FOTO 12 - Arquivo da Pesquisadora (Visita ao Artesanato - Campina Grande-PB).....	46
FOTO 13 - Arquivo da Pesquisadora (Sítio São João).....	47
FOTO 14 - Arquivo da Pesquisadora (Parque do Povo).....	47
FOTO 15 - Arquivo da Pesquisadora (Idosa “D” com seus artesanatos).....	48

## LISTA DE QUADRO

QUADRO 1 – Idosas entrevistadas .....	21
---------------------------------------	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CRAS	Centro de Referência da Assistência Social
NASF	Núcleo de Apoio a Saúde da Família
PIs	Pessoas Idosas
PMR	Prefeitura Municipais de Remígio

## SUMÁRIO

	PÁGINA
INTRODUÇÃO.....	14
1. CAPÍTULO I.....	17
1.1 Procedimentos Metodológicos.....	17
2. CAPÍTULO II.....	22
2.1 Pessoas idosas na contemporaneidade.....	22
3. CAPÍTULO III.....	27
3.1 Grupo de Convivência: sociabilidades e aprendizagens.....	27
3.2 Corpos em movimento: idosas ativas e aprendentes.....	32
3.3 Idosas ativas: aprendizagens cotidianas em movimento.....	47
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	54
5. REFERÊNCIAS.....	56
6. ANEXO.....	59
6.1 Anexo A Termo de Consentimento Livre Esclarecido.....	60
6.2 Anexo B Ficha de Cadastro.....	61
7. APÊNDICE.....	62
7.1 Questões norteadoras.....	63

## INTRODUÇÃO

As pessoas idosas buscam, cada vez mais, diversos meios para se manterem ativas e participativas na sociedade, por isso, participam de Centros de Convivência, Universidades Aberta à Maturidade, Redes de Turismo Cultural e Religioso, Cursos de inclusão digital (computador, celular, *tablet*, etc), Geração de Renda, Cursos de Graduação em Universidades Públicas e Privadas, Cursos de música, dança, leitura e escrita, língua estrangeira e, outros, a fim de ampliarem relacionamentos interpessoais, familiares e extra familiares, bem como adquirirem outros conhecimentos para melhor gestarem a vida pessoal e social.

Neste sentido, muitas se sentem estimuladas a frequentarem e/ou participarem de Grupos de Convivência, Universidade Aberta, Programas educativos direcionados à maturidade com relação à inclusão digital, descoberta de talentos, preparação para a aposentadoria, alfabetização, além de outras atividades. Desta maneira, envolvem-se em práticas socioeducativas e culturais, a fim de compartilharem objetivos e expectativas para melhor gestarem a própria vida, quanto aos aspectos médico-farmacológicos, afetivo-emocionais e sociocognitivos (NERI, 2002).

Noutro sentido, muitas buscam manter ativas para obterem mais desempenho nas capacidades psicomotoras (RICARDO&VINICIUS, 2010), a fim de superarem estereótipos, preconceitos, limitações, silenciamento, isolamento, distanciamento sócio-afetivo familiar e intergeracional em diversos espaços públicos da sociedade (mercadinho, clínicas médicas, hospitais, bancos, igrejas, lojas comerciais, etc), além dos maus-tratos sociais (transporte público, recepção, filas, conversas, mídia, respeito, agressão verbal e não verbal, física, alimentar, etc). Apesar do crescimento dos estudos e das pesquisas voltados à valorização da pessoa idosa na sociedade atual e, também, a elaboração de leis nacionais e internacionais que respaldam os seus direitos na sociedade (transporte, saúde, educação, lazer, cultura, habitação, lar, etc) elas enfrentam muitas discriminações.

Autores que desenvolvem pesquisas e estudos sobre a velhice e envelhecimento mundial (BOSI, 1994; MERCADANTE&BRANDÃO, 2009; PEIXOTO, et al 2004; MASCARO, 2004; MENDES, 2012; SANTIAGO, 2010), especial a educação com pessoas idosas tratada na Gerontologia Educacional (CACHIONI, 2003, KACHAR, 2001, MARAGONI, 2011; PRETTI, 1991). Tais estudos revelam o crescimento demográfico mundial da população idosa e, conseqüentemente, suas demandas e expectativas socioculturais, econômicas, educacionais, legais nas sociedades desenvolvidas e em desenvolvimento. Mostram a necessidade de se aprofundar estudos e pesquisas, além de

propostas de intervenção de políticas públicas e educativas que assegurem os direitos de cidadania das pessoas idosas, a exemplo do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) e do Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento (2003). Com base nestes estudos e, outros, compreende-se a importância de se estudar, pesquisar e ampliar estudos e trabalhos acerca desta categoria populacional, sobretudo no contexto brasileiro, especificamente com as pessoas idosas desfavorecidas economicamente.

Mascaro (2004) compreende que o processo de envelhecimento e a velhice fazem parte da experiência da vida de todo e qualquer ser humano, sendo natural na vida humana e, ninguém, está aquém desta fase, exceto aquele que teve o ciclo da vida interrompido. Esta é uma visão naturalista do desenvolvimento humano segundo concepção biológica da vida, pois a degeneração do corpo humano reduz a capacidade e o desempenho das atividades cotidianas na vida humana, cuja visão perde espaço para uma concepção de desenvolvimento integral do ser humano. Tal perspectiva se inscreve no paradigma do desenvolvimento sócio histórico, a exemplo de Rasia apud Vygotsky (2010) e, outros, no campo da psicologia, assim como no campo da Geriatria e Educação Gerontológica (FREITAS, 2002) que estudam o envelhecimento e a velhice numa perspectiva biopsicossocial.

Neste sentido, inserem-se os estudos da psicomotricidade que, segundo Machado e Vinícius (2010), é a ciência que estuda o ser humano em sua totalidade, considerando-se seus aspectos motor, cognitivo, afetivo e social, para melhor compreender o indivíduo. Conforme os autores, o desenvolvimento do homem ocorre com a interação de diversas ações motoras e psíquicas, além de que o mesmo está vinculado ao processo de maturação, no qual o corpo exterioriza níveis de maturidade motoras, cognitivas, afetivas e sociais, considerações teóricas que dialogam com os estudos do envelhecimento e da velhice em seus aspectos biopsicossocial.

Diante destas considerações, toma-se como objeto de estudo a dinâmica dos exercícios físicos (aeróbica, caminhada, dança) realizadas por idosas ao frequentarem o Grupo de Convivência, buscando compreender como as atividades psicomotoras praticadas pelas idosas no Grupo de Convivência potencializam seu desenvolvimento social, afetivo e cognitivo, proporcionando-lhes superação de situações-limites na vida cotidiana (motora, social, emocional e cognitiva). Toma-se como *lócus* da pesquisa o Grupo de Convivência (Remígio-PB) onde, diariamente, cerca de cem idosas, se encontram para realizarem atividades físicas (aeróbica, caminhada, dança) em cujo espaço elas se constituem sujeitos dialógicos e aprendentes ao compartilharem experiências afetivo-emocionais e se apropriarem de outras aprendizagens (KACHAR, 2001; MOTTA, 2004) e ,outros. Este foco discursivo resultou de

uma observação participante no Grupo de Convivência do Município de Remígio-PB, no qual as pessoas idosas, semanalmente, reúnem-se para socializarem e compartilhem experiências de vida durante os encontros em que realizam as atividades físicas.

Com base nesta observação, surge o questionamento: que outros fatores estimulam as pessoas idosas a frequentarem o Grupo de Convivência, além das atividades físicas?. Assim, trabalha-se com os seguintes objetivos específicos: a) Identificar diferentes tipos de atividades realizadas por idosas no Grupo de Convivência, além dos exercícios físicos; b) Averiguar se os exercícios físicos potencializam outras capacidades psicomotoras (socialização, afetividade, cognição, estética, etc.) entre as idosas; c) Verificar se as demais atividades realizadas pelas idosas, além da prática de exercícios físicos, contribuem para fortalecer relacionamentos sociais familiar e extra familiar; d) Constatar mudanças afetivo-emocionais e educacionais ocorridas no comportamento cotidiano das idosas que frequentam o Centro de Convivência.

Entende-se que o Grupo de Convivência contribui no desenvolvimento biopsicossocial das pessoas idosas e, nele, elas podem vivenciar momentos de socialização e de aprendizagem, tendo em vista superarem estigmas, preconceitos e limitações cotidianas. Conviver com o outro é um desafio e, por muitas vezes, há divergências acerca de visões sobre o mundo com as diferentes gerações. Com base na experiência com o grupo de idosas frequentando o “Grupo de Convivência da Melhor Idade Ativa” houve uma necessidade de desenvolver este trabalho, verificando a convivência cotidiana das idosas que participam, tendo em vista adquirirem melhor qualidade de vida por meio de exercícios físicos. Isto pelo fato de se compreender que o desenvolvimento psicomotor ultrapassa os limites corporais e fortalece os aspectos afetivo-emocionais, sociais e cognitivos.

Acredita-se na relevância deste trabalho por melhor conhecer os benefícios que o desenvolvimento psicomotor pode favorecer as pessoas idosas no sentido de sentirem-se autoconfiantes no diálogo, na interação, nas discussões, no compartilhamento de experiências no convívio social com diferentes idades etárias, também, na aquisição de outras aprendizagens, tendo em vista manterem-se dinâmicas, ativas e participativas na vida pessoal e na sociedade. A discussão deste trabalho baseia-se em autores e documentos legais que concebem as pessoas idosas com sujeitos ensinantes e aprendentes durante a vida, usufruindo o direito de continuarem se desenvolvendo conforme (Lei 10.741/2003, MERCADANTE&BRANDÃO, 2009). O próximo capítulo apresenta os procedimentos metodológicos da pesquisa, bem como, as técnicas, a descrição do objeto de pesquisa e perguntas norteadoras, além de autores que norteiam a discussão deste trabalho.



## CAPÍTULO I

### 2. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Esta é uma pesquisa de campo realizada com idosas que se agrupam, semanalmente as terças, quartas e sextas-feiras no Ginásio o Geraldão, cujo espaço funciona como o Centro de Convivência da Melhor Idade Ativa, localizado no Município de Remígio-PB. A pesquisa foi realizada no período de março a dezembro no ano de 2014, compreendendo o início e o final das atividades desenvolvidas pelas idosas. Este Grupo de Convivência integra à rede de serviços da Proteção Social Básica a população da cidade oferecida pela sua Prefeitura, no qual contêm programas educativos, projetos de ações sociais de assistência a população mais vulneráveis socioeconomicamente.

Neste Grupo de Convivência as idosas, não apenas realizam exercícios físicos, mas são orientadas por um profissional da área e como exercitá-los neste espaço e, noutros, a exemplo da sua realização nos espaços residenciais. As idosas se exercitam de forma consciente pelo fato de serem orientadas previamente, além de realizarem outras atividades paralelas aos exercícios físicos pontuais (ombro, perna, braço, coluna, quadril, postura, etc.), como caminhada, dança, corrida, ginástica aeróbica, planejamento e participação em diferentes festas (carnaval, São João, cívicas, mães, pais, vovó), através das quais elas desenvolvem maior capacidade de socialização (amizade, relacionamentos, linguagem, conversação, turismo) e adquirem outras aprendizagens (beleza, estética, culinária, artesanato, aniversário, datas comemorativas, festas folclóricas, carnavalescas, juninas, cívicas, dança, música, rodas de conversas, palestras temáticas, etc.) úteis a vida cotidiana.

Por ser um grupo aberto ao público, o mesmo constitui-se de mulheres de todas as faixas etárias (crianças, adolescentes, jovens, adultas e idosas), com vários níveis de escolarização, profissão e ocupações cotidianas que juntas compartilham dos exercícios físicos proporcionados por este Grupo de Convivência, no entanto as idosas recebem uma atenção especial. Para participar das demais atividades acima mencionadas torna-se necessário o preenchimento de um cadastro prévio com dados pessoais (nome, endereço residencial, profissão, telefone, RG, CPF, estado civil, entre outros), dados clínicos (problemas de saúde diversos, acompanhamento médico, medicação) para se ter um perfil da saúde das idosas. Estas informações foram obtidas nos Programas Sociais de Assistência as pessoas idosas, as quais direcionam as atividades realizadas em grupo, sobretudo os exercícios físicos. Tais programas são o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), do CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) e da Prefeitura Municipais de Remígio

(PMR) que se encontram disponíveis a população idosa local, proporcionando-lhes uma vida mais ativa e saudável.

A profissional responsável por mediar e acompanhar as idosas nos exercícios e atividades realizadas no grupo é uma profissional que trabalha na prefeitura, tendo sua formação em Educação Física e Pós Graduação em Fisiologia do Exercício, Treinamento Personalizado e Educação Física Escolar. Tal profissional as acompanha desde janeiro de 2012, cujas atividades realizadas com o grupo são voltadas à saúde e a qualidade de vida com a área de Fitness. Os materiais utilizados para a realização dos exercícios (bola, bambolês corda, bastão, entre outros) a maioria, são disponibilizados pela Prefeitura. As aulas são planejadas semanalmente, e distribuídas em três encontros semanais. Envolvem atividades como: dança, caminhada, circuito e outros e, na maioria das aulas são utilizados materiais como bambolês, bastões e materiais audiovisuais. No caso específico do Grupo, as aulas primeiramente devem respeitar algumas limitações que vão desde a idade e alguns problemas antes apresentados pelas participantes em seus cadastros.

De modo geral, neste espaço observaram-se a dinâmica dos exercícios físicos e demais atividades realizadas pelas idosas e demais participantes, no entanto a pesquisa focalizou a discussão baseada na coleta de dados informativos das idosas. Isto pelo fato de que, além das idosas realizarem os exercícios físicos em sim, elas se interessavam por outras atividades em que oportunidades de conversarem, brincarem, dialogarem, compartilharem histórias e experiências de vida com os membros do grupo. As demais atividades eram planejadas em conjunto com a professora e discutidas pelas idosas, assim, observei que havia um maior envolvimento da sua parte que as motivavam a participarem cada vez mais do grupo.

Percebi que ao discutirem sobre a festa do carnaval, desfilada no Bloco Melhor Idade Ativa, elas lembravam dos antigos carnavais do Município da cidade Remígio. Neste sentido o Grupo ao proporcionar-lhes esta oportunidade de planejarem e discutirem o projeto da festa, elas eram sujeitos da sua produção ao desfilarem com roupas típicas, máscaras, chapéus, serpentinas e confetes, por elas confeccionados. Este e outros eventos têm apoio de órgãos da Secretaria de Educação e da Assistência Social, do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) e da Secretaria de Comunicação e Eventos. Na festa do São João foi observado que elas se reuniram para programarem a sua organização, contribuindo com a culinária típica e apresentação de quadrilhas idealizadas pelas idosas. Além disso, o grupo proporciona viagens turísticas pelas quais conhecem pontos turísticos, museus, casas de artesanatos, praças, monumentos, praias e, outros, através das quais registram experiências e momentos, muitas vezes, jamais

vivenciados. Nestas viagens elas desenvolvem habilidades digitais ao firmarem e fotografarem paisagens e outras situações marcantes para a sua vida. Nos eventos cívicos, elas participavam do desfile do sete de setembro no pelotão de Inclusão das Pessoas com Necessidades Especiais e das Pessoas Idosas, tendo oportunidade de vivenciarem lembranças do tempo de escola e de inclusão social.

Outra atividade que observei foi o planejamento e a participação eram as caminhadas realizadas pela Prefeitura Municipal de Remígio em comemoração as festividades alusivas a Emancipação Política e nas campanhas de saúde como o Outubro Rosa e o Novembro Azul. Neste sentido, elas também realizam trilhas realizadas pelo Nasf, como a Trilha da Independência. Estas observações nortearam a abordagem qualitativa desta pesquisa caracterizada pela escuta de conversas espontâneas, realização de entrevistas semiestruturadas gravadas e transcritas, utilização de caderneta de campo, além de registros fotográficos, cujas informações para análise foram selecionadas conforme as questões norteadoras. A pesquisa qualitativa trabalha com dados particulares dos sujeitos pesquisados, conforme Minayo (1995, p. 21-22) ao afirmar que,

a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

Com base neste princípio da pesquisa qualitativa, afirma-se que esta tem um caráter presencial e interacional, uma vez que estimula o pesquisador a pensar e a expressar-se livremente sobre o objeto pesquisado. Nesta, ao invés de serem levantados dados de forma a apresentar um resultado preciso, são considerados aspectos relevantes tratados por meio de registros observacionais. Quaresma e Boni (2005) afirmam que a observação em campo é considerada uma coleta de dados, na qual conseguimos informações relevantes sob uma dada realidade, permitindo ao pesquisador apontar e evidenciar os objetivos de estudo e de pesquisa.

Neste foco, a observação deste trabalho partiu da efetiva participação com o Grupo de Convivência da Melhor Idade Ativa durante o tempo destinado a pesquisa, como uma forma de aproximar-se da realidade estudada, em cujo espaço a pesquisadora não mais observava o grupo de forma externa, mas sentia-se integrante ativa no grupo pesquisado para melhor

compreender o seu objeto de estudo. Sobre este procedimento Quaresma e Boni (2005, p.71) explicam que,

a observação participante se distingue da observação informal, ou melhor, da observação comum. (...) Esse tipo de coleta de dados muitas vezes leva o pesquisador a adotar temporariamente um estilo de vida que é próprio do grupo que está sendo pesquisado.

Conforme as autoras, o contato direto com o objeto pesquisado, quer dizer, com o grupo de idosas é de grande importância para o pesquisador, pois permite o contato direto com os sujeitos da pesquisa, a fim de captar informações, aparentemente, não percebidas entre os participantes, muitas vezes, disfarçadas na vida cotidiana e do olhar direto do pesquisador pelo de este não interagir com o objeto de estudo. A observação em si, nem sempre traz resultados satisfatórios aos questionamentos de uma determinada pesquisa, bem como os complementos das informações obtidas, mas a observação participante traz significados relevantes ao processo da coleta de dados, pois o pesquisado tem uma compreensão geral da pesquisa e, esta, sendo enriquecida com fontes bibliográficas e documentais.

Na pesquisa qualitativa de campo a entrevista surge como um instrumento que viabiliza a interação do pesquisador com os sujeitos da pesquisa e, assim, é definido por Haguette (1997, p. 86), como sendo um “*processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado*”. Deste modo, com base nas entrevistas realizadas com as idosas são obtidos dados subjetivos nos quais há uma relação com seus valores, atitudes e opiniões peculiares.

Nesta pesquisa foram utilizadas entrevistas semiestruturadas enfocando os significados atribuídos aos exercícios físicos e, as demais atividades pelas idosas, realizadas no Grupo de Convivência, questionando, também, seus relacionamentos com as demais pessoas que frequentam este Grupo. Minayo (1993), discorrendo sobre esta técnica, afirma que o pesquisador para obter um maior número de informações, utiliza-se na descrição de casos individuais e coletivo para uma melhor compreensão das especificidades culturais de um determinado grupo. As entrevistas foram realizadas com cinco idosas, tomando-se como referência as seguintes perguntas norteadoras: a) Por que frequenta o Grupo da Melhor Idade Ativa?; b) Como se sente ao participar das atividades vivenciadas neste grupo?; c) O que mais gosta de fazer no Grupo além das atividades físicas?; d) Percebe alguma mudança na sua vida cotidiana ao participar destas atividades?. Com o intuito de situar melhor os sujeitos da pesquisa traçam-se um quadro que contém os dados cadastrais das idosas entrevistas selecionadas nesta pesquisa no Quadro I.

**QUADRO I**  
**IDOSAS ENTREVISTADAS**

<b>Quantidade</b>	<b>Identificação</b>	<b>Idade</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>Profissão</b>
5 idosas	A	68	Outro	Aposentada
	B	69	Casada	Aposentada
	C	72	Viúva	Aposentada
	D	75	Viúva	Aposentada/Artesã
	E	77	Viúva	Aposentada

Com base nas questões norteadoras da pesquisa e nos seus objetivos foram selecionados dados relacionados, não apenas a prática dos exercícios físicos em si, mas as motivações que estimulavam as idosas a frequentarem o Grupo de Convivência, identificando os diferentes tipos de exercícios físicos por elas praticados, averiguando sua contribuição no desenvolvimento das capacidades de socialização, afetividade, cognição e estética, constando-se mudanças afetivo-emocionais e educacionais ocorridas na vida pessoal, nos relacionamentos familiar e extra familiar. Nas entrevistas e depoimentos as idosas revelam que se sentem estimuladas para participarem do grupo de convivência, não devido à prática das atividades físicas em si e seus benefícios psicomotores à vida cotidiana, mas pelo fato de terem oportunidades de conversarem e, assim, ampliarem relacionamentos com outras pessoas e fortalecerem laços familiares, ampliando suas aprendizagens necessárias à vida. Nos registros fotográficos verificam-se os movimentos e o desenvolvimento da linguagem corporal nos exercícios realizados na aeróbica, na dança e nas caminhadas.

## CAPÍTULO II

### 2. PESSOAS IDOSAS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A velhice no sentido estritamente biológico significa a degeneração da matéria humana devido ao declínio das capacidades físicas, cognitivas, estética que resulta em fragilidade, rugas, feiura, descarte, isolamento, entre outros, fatores ligados ao desenvolvimento biológico do ser humano. Uma realidade entendida como uma característica peculiar da velhice humana e, até dos seres vivos. No entanto, esta visão se modifica com o tempo, gerando mudanças de comportamento em suas relações internas e externas. Quando jovens, não se atenta para esta fatalidade própria de cada ser humano, pois esta é uma realidade distante. As escolhas atuais refletirão nessa etapa da vida, receada por boa parte da população. Sobre o aspecto biológico Berger (2012, p. 298) afirma que *“embora alguns declínios fisiológicos se tornem evidentes por volta dos 30 anos, no início da idade adulta a maioria dos declínios reais de saúde e de força não é causada pelo ‘envelhecimento normal’, mas por escolhas erradas”*.

Há uma necessidade de se divulgar maiores informações, discussões e formação a cerca de temas que tratem do envelhecimento e da velhice de forma que a juventude atual e a sociedade possam adquirir maior conhecimento sobre esta fase da vida, pois segundo estudos e pesquisas, tem-se identificado uma maior longevidade da população brasileira, o que torna os estudos sobre a velhice, uma necessidade de suma importância para toda sociedade contemporânea. Compreende-se melhor este estado ao qual a população está vivenciando, de maior expectativa de vida em seu processo de envelhecimentos, com base em estudos que comprovam que a população brasileira idosa vem aumentando consideravelmente. Em termos estatísticos Mascaro (2004, p. 83) revela que.

o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 1970 o país tinha 4,7 milhões de pessoas com mais de 60 anos (o que representava 5,05% da população atual). A projeção para o ano 2000 é de 13,1 milhões (7,90%) e no ano de 2020, de 27,2 milhões de idosos (13,57%).

Com estes dados percebe-se o crescimento da pessoa idosa e uma redução da taxa de natalidade e diminuição dos jovens. Este é um dado preocupante, pois desencadeia uma série de fatores que devem ser levados em consideração para melhor atender as PIs. Contudo a pessoa idosa é garantida por lei, o direito à vida, a liberdade, ao respeito e à dignidade, direito ao alimento, a saúde, a educação, a cultura, ao esporte e ao lazer, o direito a profissionalização e ao trabalho, também o direito a previdência social, a assistência social, a habitação, ao

transporte entre outros direitos afirmados pelo o Estatuto do Idoso, instituído pela Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, direitos estes assegurados pela Constituição Federal de 1988.

Visto que envelhecer é algo incontornável e inerente a todo ser humano, é preciso conceituar a velhice para melhor compreender esta nomenclatura, deste modo, à velhice pode ser compreendida como um conjunto de aspectos que envolvem múltiplas dimensões, de caráter biológico, social, econômica, histórica e psicológica (MARAGONI, 2011). Esses aspectos envolvem múltiplas dimensões caracterizam o ser humano em processo de envelhecimento e trazem consigo marcas, vivências, experiências e histórias de vida que, segundo Mendes (2012, p.93) tem-se,

a ideia de continuidade que não é, necessariamente, dirigida à decadência física, cognitiva e psicológica, mas que envereda ao desenvolvimento, o qual decorre de experiências refletidas. Mesmo não sendo possível um pacto com o tempo, há a possibilidade de crescer com ele.

Logo, a pessoa idosa em seu processo de continuidade, permanece a desenvolver-se dentro de suas situações-limites. Envelhecer de forma saudável é indispensável para uma boa qualidade de vida e um longeviver próspero. O que identifica uma boa qualidade de vida no ser humano é a autonomia em desempenhar funções cotidianas, bem como ser independente em seu contexto social, cultural e econômico. Assim, compreende-se que os papéis e os espaços sociais, são fatores determinantes na identidade dos sujeitos, e são nestes, que o ser humano se constitui sujeito ativo e participativo de suas funções e conhecedor de seus direitos. Neste sentido, avalia-se que o processo de envelhecimento e a velhice podem ser tidos como uma construção social da PIs, que se dão nos diferentes grupos (espaços) e momentos característicos próprio de sua história. Deste modo, Mercadante e Brandão (2009, p. 79), afirmam que,

o conceito de empoderamento tem como objetivo abrir espaço à participação plena dos idosos, junto a toda sociedade, no estabelecimento de políticas públicas e estratégias de ação para um melhor longeviver. Sendo assim, podemos perceber que tal independência do idoso dependerá do conceito de cidadão ao qual ele terá de si, pois será a partir da percepção de si, que cada indivíduo construirá sua trajetória de vida, partindo das suas interações com o outro.

O bem-estar na velhice é de suma importância para uma melhor qualidade de vida, pois, envelhecer não é o fim, mas, o recomeço de novas possibilidades, novas vivências, novas aprendizagens e novas histórias. A interação com o outro pode transformar uma realidade. Assim, envelhecer de forma participativa e ativa, consciente dos seus direitos e

funções sócias é de grande relevância para todo aquele que busca viver a longevidade, mesmo com suas limitações e marcas impostas pela sociedade.

A velhice, como é conhecida por muitos, deve ser encarada como a fase da vida em que a necessidade de independência, respeito como indivíduo e de presenciar e viver novas experiências, é a mesma de qualquer outra pessoa. A percepção desse processo, o de envelhecer, por alguns dos idosos (as) é aceito, pois não há dúvida que há uma boa adaptação à idade que está vivenciando. Mostrando-se ativo e participativo na sociedade, apesar das situações-limites que lhe é imposta. Mas, há aqueles que apresentam certo constrangimento ou dificuldade por adquirirem algumas limitações físicas, proveniente da idade avançada e outras advindas com o processo de envelhecimento. Marangoni (2011, p. 30) afirma que,

para se entender o processo de envelhecimento e a velhice é fundamental considerar esses fenômenos em associação com o contexto sociocultural e histórico no qual estão inseridos e entender que a velhice supera atribuições cronológicas. Cada pessoa experimenta o meio social de forma singular, do qual participa de forma mais ou menos ativa, conforme os condicionantes histórico-culturais para as oportunidades de participação.

Nesse sentido, envelhecer é um processo singular, dependendo do ponto de vista de cada ser humano. Contudo, pode-se dizer que a velhice tem uma ligação com a responsabilidade pessoal e ao desejo de viver de maneira longeva. Sendo assim, essa é uma questão relativa, pois depende da percepção que se tem deste processo de envelhecimento, e esta se relaciona aos contextos socioculturais, as experiências e a oportunidade de vida que cada ser humano tem.

Um indivíduo que, durante sua trajetória de vida, traça um projeto a se seguir, construindo seu próprio conhecimento, a partir de vivências e experiências que lhe permite buscar sua identidade, estimulando sua inteligência, sua sensibilidade e realização dos seus desejos, assim, estará desenvolvendo uma melhor aceitação da velhice. Sabe-se que tal consciência, o mesmo conseguirá ver os aspectos positivos que a velhice lhe proporciona, usufruindo-os para uma vida participativa e ativa frente à realidade a qual se encontra. Entretanto, caso não perceba este processo de envelhecer desta forma, esta condição o fará recair sobre si entregando-se a situação e bem se sabe que a velhice traz consigo um reflexo de sua trajetória ao longo da vida. Diante do exposto, Mendes (2012, p.159) afirma que quando se envelhece,

vai-se aprendendo e conquistando mais vida. O tempo amadurece projetos, que se gestam no espaço vital. Enquanto alguns frutos são colhidos, sementes de outros podem ser plantadas. Se a criança e o adolescente estão vivos, presentes e reelaborados na envelhecência, clamam por novidades.



Por isso, o envelhecete é um curioso desbravador do seu tempo, que é agora.

Ainda assim, o processo de envelhecer não é o fim para as PIs, mas um tempo no qual é necessário ter a consciência de que é preciso viver e seguir o percurso próprio de todo ser humano e não pode limitar-se aos desafios que a vida lhe impõe, mas apropriar-se do projeto de vida construído ao longo da caminhada e melhorar as expectativas, com vistas a novas oportunidades. A sociedade por sua vez é a responsável por influenciar a visão que se tem da velhice, o contexto social e suas relações associada ao processo histórico, determina de certa forma, como as pessoas deve viver e adequar-se aos padrões de beleza, moda e meios de ser na sociedade contemporânea. Deixando de certo modo a pessoa idosa fora dos padrões sociais, excluindo-os e estigmatizando-os, tendo direitos silenciados e afastados da interação social, que lhe pertence de direito. Marangoni apud Beauvoir (2011) em seus estudos sobre desenvolvimento humano no contexto sociocultural afirma que,

existem valores socioculturais que excluem os idosos do convívio social, criando barreiras que impedem sua participação em vários contextos da sociedade. Uma sociedade que valoriza o lucro e associa padrões de juventude à capacidade de trabalho delega à pessoa idosa um lugar de exclusão.

Esta é uma realidade em que muitas das PIs vivenciam e a sociedade contribui para que isto ocorra. Porém, na atualidade, pode-se dizer que não há uma maneira correta para viver-se a velhice, pois as pessoas envelhecem de modos distintos. O envelhecimento propriamente dito é o que consegue proporcionar a pessoa idosa um longeviver com significado, satisfação e autonomia. O cumprimento do projeto de vida minimiza o peso da responsabilidade da pessoa idosa, ao mesmo tempo em que o faz perceber que alcançou o seu objetivo pessoal construído ao longo de sua vida. As PIs segundo Mendes (2012, p.163) *“podem aprender diferentes maneiras de dinamizar a vida cotidiana para viverem mais ativas como possibilidades de reorganizarem suas trajetórias de vida e projetarem outras formas de caminhar na vida.”* Neste sentido, projetam (re)criam a vida com novas oportunidades de aprendizagens ao reorganizarem sua concepção de vida.

Contudo a realidade social de muitas PIs, com relação ao descaso com alguns idosos, que encontram-se em situações de risco na qual suas condições financeiras, físicas, sociais e familiares tornam-se desfavoráveis a uma boa qualidade de vida, favorecendo o aparecimento de sentimentos negativos (angústia, solidão, impotência, inutilidade), culminando com o silenciamento e isolamento social, é quando os profissionais competentes que lidam com as PIs devem agir, favorecendo e promovendo condições favoráveis para que a pessoa idosa

junto aos seus familiares possa modificar essa realidade vivida por muitos idosos em nossa sociedade. Tais observações ganham destaque como o Estatuto do Idoso, instituído pela Lei nº 10.741/2003, Art. 2, assegura-lhe proteção à pessoa idosa quanto à situação de risco social ao prescrever que,

o idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Como se pode observar, o processo de envelhecimento deve remeter-se a uma nova fase em que os sonhos e metas de vida devem ser construídos socialmente, com vistas a uma vida ativa no seu contexto social, profissional e afetivo. A família por sua vez, é uma contribuinte para minimizar a realidade social de inutilidade, incapacidade entre outros rótulos postos por quem não tem o conhecimento do processo de envelhecer e dos direitos que lhes são assegurados por lei. No entanto, para chegar a este patamar de conscientização, necessita-se de mais trabalhos, estudos e reflexões voltados para a sociedade atual e futura, e que envolva as pessoas as quais conviva com o ser idoso, para se ter melhor compreensão da realidade das pessoas idosas.

Entende-se que os idosos em sua grande maioria parece não planejar nem tão pouco se preparar para sua velhice, só percebendo-a com o passar dos anos e com suas mudanças fisiológicas e limitações físicas. Mas, há aqueles que por pensar futuramente projetam se preparando para esta realidade da qual ninguém se evade. Entendemos que há uma necessidade cada vez mais voltada para esta temática, principalmente de meios que venham intervir nas práticas de discriminação e estigmatizadoras com as pessoas idosas, bem como despertar nos idosos novas possibilidades de aceitação de si e que venham enxergar que o processo evolutivo prossegue em uma sociedade tão excludente.

No capítulo seguinte, destaca-se a capacidade da pessoa idosa continuar se desenvolvendo enquanto sujeitos ativos e aprendentes, apreendendo novas aprendizagens em espaços informais da sociedade, pelas quais se recria espaços de vida, descobrem-se e compartilha-se descobertas, (re)significa-se papéis e representações sociais, bem como possibilita outro olhar para com as PIs.

## CAPÍTULO III

### 3.1 GRUPO DE CONVIVÊNCIA: SOCIABILIDADES E APRENDIZAGENS

Por entender que a aprendizagem é uma atividade contínua e, esta, se inicia desde a mais tenra idade e estende-se ao longo da vida, é preciso que se leve em consideração fatores, meios e espaços a que venha favorecer tais aquisições de aprendizagem. Além disso, conhecer a definição “aprender” traz consigo o conceito vinculado ao ensinar. Logo, as concepções atuais sobre aprendizagem apresentam a ação de ensinar e provocar diferentes tipos de aprendizagem (KACHAR, 2001).

A aprendizagem a qual se pretende destacar é a que acontece depois que o sujeito deixa a vida profissional e passa a procurar espaços que venha ressignificar sua vida biopsicossocial, cujos anseios ofereçam um processo de certificação continuada. Considerando-se atender os diferentes espaços sociais, que visa melhor qualidade de vida e seu reconhecimento como cidadão. As PIs procuram cada dia mais os Centros de Convivência, bem como os Grupos de Convivência para melhor atender as suas necessidades básicas e específicas, além de visibilidade perante a sociedade.

O Centro de Convivência para as PIs unifica a rede de serviços da Proteção Social Básica, que é o conjunto de serviços, programas, projetos e benefícios da assistência social pré-estabelecidos para prevenir situações de vulnerabilidade social e fortalecer os vínculos familiares e extra-familiares. Nos espaços dos Centros de Convivência são desenvolvidas atividades de formação cidadã, culturais, físicas e recreativas, que proporcionam o envelhecimento saudável e a defesa de direitos, que são assegurados as PIs e estão prescritas no Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003). Este, tem como finalidade possibilitar as PIs espaços de convivência, que venha favorecer uma melhor qualidade de vida, a valorização da autoestima, o fortalecimento de vínculos familiares e extra-familiares e a prevenção do isolamento social. Sendo neste espaço social desenvolvido atividades que busca as potencialidades das PIs, bem como lhes propicia a efetivação de laços de amizade e momentos de descontração, além de lhes permitir trocas sócias de diferentes aprendizagens.

Semelhantemente, os Grupos de Convivência possibilitam novas formas de acesso à educação formal e informal, com métodos adequados às necessidades das pessoas idosas. Os Grupos de Convivência visa desenvolver atividades de caráter intergeracional e envolver as famílias nos mesmos, buscando melhor adaptação dos idosos às famílias e mais informações gerontológicas. Deste modo, a participação das PIs no Grupo de Convivência leva a um

aprendizado, uma vez que compartilham ideias, experiências, e também ocorre reflexões sobre o cotidiano de vida destas pessoas.

O convívio em Grupos de Convivência pode ser considerado um espaço para desencadear, entre as PIs e membros de uma sociedade, mudanças comportamentais diante preconceitos e estigmas existentes na relação idoso-sociedade, estes espaços sociais, ainda permite socializar novas aprendizagens e superação de suas limitações diárias. As atividades desenvolvidas nos Centros de Convivência ou nos Grupos de Convivência favorecem a integração e a socialização com o grupo, proporcionando o desenvolvimento psíquico, cognitivo e sensório-motor das pessoas idosas. Assim, esta realidade é um direito das PIs para que vivam com mais qualidade de vida, juntamente com o bem oferecido pelas atividades e exercícios físicos desenvolvidos nestes ambientes informais da sociedade. Desta maneira, quando se atinge este ideal de bem estar pessoal e social, aprende-se a valorizar as aptidões das PIs, sendo-lhes oferecidos um envelhecer vivendo em vez de um viver envelhecendo.

A sociabilidade neste sentido pode ser vista, de forma geral, como a capacidade natural do ser humano de viver em sociedade em contato com outras pessoas. Através da socialização que os indivíduos ao nascerem passam a se integrar em grupos (familiar, escolar, amigos, igreja etc.) apreendendo algumas características singulares ao seu modo de viver. O ser humano deste modo necessita conviver com os outros, esta interação social se dá por através da sociabilidade. A respeito da sociabilidade na vida contemporânea Maffesoli (2010) revela que são novas formas de agrupamentos sociais as quais são ajustadas tendo como características principais a socialização frente ao desencantamento da razão no mundo atual.

A socialização, enquanto uma nova forma de agrupamentos de pessoas com particularidades próprias possuem traços comum a todos, sendo por meio desta, que os seres humanos se integram entre si e ao grupo em que nasceram ou até mesmo convivem, além de lhes permitir um continuado reengajamento social. Neste, o indivíduo absorve hábitos, costumes e regras característicos de seu grupo. Para o autor, a sociabilidade (socialização) é considerada como um enfeite de pouca importância na estrutura das relações sociais. A sociabilidade é justamente a forma estética (voltada para o “belo”) de poder viver bem em um determinado grupo, importando nesse quadro o social que *“é a forma estética pura que nos interessa: como se vive e como se exprime a sensação coletiva”* (MAFFESOLI, 2010, p. 147). Assim, a socialização surge quando há participação da vida em sociedade e, desta forma, as pessoas vão assimilando novas formas de viver o cotidiano, o que permite aos indivíduos um sentimento de pertencimento no meio em que se encontram. Deste modo, o

processo de sociabilidade depende da identificação e da predisposição de cada indivíduo, sendo natural aos seres humanos a necessidade de estar e participar de um grupo social.

Rasia (2010) fundada em Vygotsky corrobora que a visão sócio histórica do desenvolvimento humano favorece a sociabilidade entre os seres humanos pelo fato de considerar as *relações sociais como a promissora do processo de desenvolvimento pessoal e social*, por meio das relações que o ser humano se constitui e se define a partir das relações interativas. Marangoni (2011, p.22) baseando-se no autor citado afirma que “*o ser humano se constitui e se define na relação com o outro e que nesse processo as identidades pessoais e grupais são construídas ao longo de toda a vida em um processo de desenvolvimento permanente e contínuo*”. Esta visão trata de um processo no qual há uma construção do sujeito com o seu mundo, na medida em que vive, constrói-se e é construído pelo mesmo, tratando-se deste modo, de um processo dialógico. Partindo de tal afirmação, compreende-se que as PIs, de acordo com Mendes (2012, p 73) “*aprendem uma nova forma de se relacionar socialmente e, com essa compreensão, constrói novas representações e significados de aprendizagem*”.

As PIs possuem experiências de vida que transcendem a sabedoria, estas se apoiam no vivido, entretanto, o aprender para a pessoa idosa ganha uma ampla dimensão, na qual o conhecimento adquirido por ela o faz mudar de atitudes, pois ampliam suas visões de mundo, passam a compreender o outro e em função disso, constroem novos valores, novos laços afetivos, novos espaços de atuação, bem como formas distintas de se expressarem, e apreendem outro jeito de ser, pensar e de agir no mundo (KACHAR, 2001). Estes são melhoramentos proporcionados na relação com o outro que se ganha significado ao compartilhar com pessoas diferentes ou de gerações distintas, mas que vivenciam um mesmo processo de aquisição de novas aprendizagens. Momentos de interação neste sentido, permite as PIs, enfrentar as controvérsias, situações-limites, desprezos, isolamento e até mesmo o silenciamento vivido por elas.

Apesar das ações negativas existentes entre os seres humanos nas relações interpessoais, o ser humano precisa do contato com o outro para viver bem. Deste modo, fazer parte de um grupo, que não seja o meio familiar, proporciona momentos prazerosos, permitindo extravasar os medos, os sentimentos, as alegrias e, por horas, os contratempos e os incômodos diários são esquecidos, pois, exerce seu papel cidadão, faz uso de suas potencialidades, bem como reestabelece sua autoimagem e possibilita o compartilhamento de experiências e trocas sociais de novas aprendizagens nos espaços informais (MERCADANTE&BRANDÃO, 2009).

A vida em grupo proporciona oportunidades de crescimento sociocognitivo e relacionamentos afetivo-emocionais para repensarem práticas cotidianas, melhorar a autoestima, contribuindo para que a pessoa idosa desenvolva-se, ensinando e aprendendo, formal ou informalmente. Mercadante e Brandão apud Alheit e Dausien (2009), afirmam que *“aprender ganha um significado novo para a sociedade inteira, para as instituições educativas e para os indivíduos”*. Mas a pessoa idosa, precisa de estímulos e meios a que venha favorecer e fortalecer esta nova fase de socialização e aquisição de aprendizagens ao longo da vida, e tais vínculos serão fortalecidos tanto nos Centros de Convivência, quanto nos Grupos de Convivência.

O desenvolvimento da aprendizagem informal da pessoa idosa, com vistas ao crescimento sociocognitivo deve caminhar junto à ideologia Freireana, no respeito e na valorização da autonomia do sujeito, entendida por Freire (2002, p. 66) *“como um imperativo ético, e não um favor que podemos ou não conceder uns aos outros”*. Freire como um mediador indispensável às discussões voltadas para a educação em um âmbito geral da pessoa idosa, seja esta, na educação formal ou na educação informal, evidencia-se que trabalhar com a pessoa idosa precisa levar em consideração a questão da esperança, enquanto necessidade ontológica, pois é ela que dá sentido à luta e conduz ao sonho que se faz possível (FREIRE, 2003).

Os espaços informais que visa à aquisição de novas aprendizagens como a expressividade da fala, a linguagem corporal e a otimização física das PIs, para um bem estar biossocial e cognitivo, busca na ciência que estuda e compreende o homem em sua totalidade e leva em consideração os seus aspectos cognitivos, motores, sociais e afetivos. Tal ciência conhecida como Psicomotricidade, desempenha um papel fundamental no desenvolvimento humano, de modo a desenvolver outras aquisições de aprendizagem. Em estudos referentes à Psicomotricidade, Machado e Vinícius (2010) afirmam que esta, estuda o homem em sua totalidade e analisa-o a partir do seu corpo, de suas ações motoras e da relação que ele tem consigo, com o outro e com o mundo que o cerca. Esta área baseia-se nas relações interpessoais que proporcionam um bom desenvolvimento humano, considerando os aspectos físicos, sociais, cognitivos e afetivos.

A Psicomotricidade pode ser definida como uma ciência que tem como objeto de estudo o homem em sua totalidade, por meio de sua relação com o mundo externo e interno. Esta é dividida em três campos distintos, são eles: A Reeducação Psicomotora, que corrigir alterações no desenvolvimento psicomotor, como equilíbrio, coordenação, etc., além de ajudar na execução e desenvolvimento de suas funções motoras. A Terapia Psicomotora, por

compreender que o movimento é linguagem, esta se refere à dimensão afetiva, relacional, emocional, desejos e necessidades do ser humano. E a Educação Psicomotora, que está mais voltada para as crianças, desenvolve a capacidade de criar, resolver e adaptar as tarefas realizadas, esta compreende o período da infância, como sendo o alicerce as bases emocionais e afetivas do ser humano (MACHADO&VINÍCIUS, 2010).

Sabe-se que as mudanças regressivas no sistema psicomotor da pessoa idosa, compreendidas como as indisposições, apontadas pelas perdas na noção de tempo, de espaço e de corpo, bem como a desorganização e disincronização motora, e a imobilidade dentre outras, são desconfortos e insatisfações assumida pelas PIs em seu processo de envelhecimento. No entanto, a prática de exercícios na busca de desenvolver as habilidades psicomotoras das PIs, oferece um trabalho ao mesmo, vinculada aos estímulos externos que determinam os comportamentos surgidos ao longo da vida do ser humano.

De certo, a Psicomotricidade para as PIs, cria uma consciência arraigada de sabedoria, na qual valoriza-se suas capacidades e dar realce às suas forças, além de incentivar o enfrentamento das limitações físicas e perdas, além de estimular o autocuidado com o desenvolvimento de hábitos pessoais de saúde. Ainda assim, observa-se que a prática psicomotora coloca as PIs diante de um meio de vida e de espaços de atividades, na busca de intervir e levar o idoso a questionar suas atitudes e ter mais possibilidades em adaptar-se às mudanças que o envelhecimento traz. A perspectiva de uma abordagem psicomotora, favorece a manutenção de uma estrutura funcional adequada às necessidades específicas das PIs, na conservação de uma tonicidade funcional, de controle postural flexível, de boa imagem de corpo, e de uma organização espacial temporal, relacionada a criatividade, a emoção, a espontaneidade e a vitalidade das PIs.

Assim, a educação do movimento e/ou por através do movimento permite melhora na desenvoltura da pessoa idosa, e neste caso, os movimentos expressam sentimentos, pensamentos e atitudes que estão guardadas em seu inconsciente. Pode-se afirmar que o movimento é a expressão de algo existente, uma manifestação essencial à pessoa humana. Deste modo, nota-se que às atividades físicas espontâneas que permite correr, pular, saltar, andar, girar, etc., promove o resgate da autoestima, da valorização idoso e melhor empenho das suas habilidades corporal, mental, e da integração social, da noção do corpo, da autoestima, e da aquisição de novas aprendizagens por meio dos exercícios físicos.

Em outras palavras, percebe-se que a Psicomotricidade além de proporcionar um bem estar biopsicossocial, permite as PIs novas aprendizagens como a expressividade da fala, a linguagem corporal, assim, entende-se que educação voltada para melhorar e permitir um bem

estar na qualidade de vida da pessoa idosa, num processo de ensino-aprendizagem que visa à promoção da saúde, destaque-se a importância de uma prática educativa nos espaços informais que trabalhe com base na realidade e nas expectativas das PIs, para que possa priorizar as reais necessidades, valorizar os conhecimentos preexistentes, experiências e expectativas, reconhecendo-os como sujeitos aprendentes ativos e atuantes capazes de contribuir para transformações sociais.

Diversos pesquisas e trabalhos, de acordo com Cassilhas e Mello (2006) em seus estudos sobre exercícios físicos e função cognitiva, demonstram que a prática de exercício pode levar à melhora de funções cognitivas como memória, atenção, raciocínio e práxis, existindo forte correlação entre o aumento na capacidade aeróbia e a melhora destas funções. Tais constatações revelam que a aprendizagem das PIs, como uma prática social, deve ser crítica e transformadora da realidade cotidiana, visando à construção da cidadania e à garantia da autonomia e liberdade, e estimular a aprendizagem ao longo da vida, resgatar as potencialidades que as PIs têm de aprender e ser agente de aprendizagem, e propiciar oportunidades, para que possam fazer uso dessas novas aprendizagens de modo consciente (KACHAR, 2001). Estes são princípios que devem permear a formação social e cognitiva da pessoa idosa ativa e aprendente.

O capítulo seguinte discorre acerca da análise dos dados obtidos por através das observações, das falas das idosas em conversas espontâneas, dos depoimentos por meio da entrevista e dos exercícios físicos, bem como as outras atividades a que venha favorecer o desenvolvimento de novas aprendizagens proporcionadas pelo compartilhamento de experiências e vivências no espaço social com o Grupo de Convivência da Melhor Idade Ativa.

### **3.2 CORPOS EM MOVIMENTOS: IDOSAS ATIVAS E APRENDENTES**

As questões que nortearam a pesquisa, como: que outras atividades, além das relacionadas aos exercícios físicos, estimulam o encontro das idosas nesta convivência diária? Em que sentido as demais atividades contribuem para que tenham uma vida mais ativa e participativa na sociedade? Motivaram a compreender como as atividades psicomotoras praticadas pelas idosas no Grupo de Convivência potencializam seu desenvolvimento social, afetivo e cognitivo além de possibilitar a superação de situações-limites na sua vida. Com o propósito de observar as participantes do Grupo de Convivência da Melhor Idade Ativa na



cidade de Remígio-PB, percebe-se que as idosas são receptivas e acolhedoras, não lhes faltando afeto e alegria no meio delas. Todas as manhãs de terça, quarta e sextas-feiras encontram-se antes de realizar os exercícios físicos orientados, iniciam com uma caminhada na Lagoa Parque, para irem se aquecendo, após a caminhada inicial são direcionadas a quadra de esportes, o Geraldão, ou a frente do mesmo para realizarem os exercícios físicos. Acompanhando-as nas caminhadas, registrei relatos de algumas das idosas que sofrem com problemas de coluna, esta chega a dizer:

“Ah! Hoje eu não vou fazer os exercícios, não estou boa da coluna, não.”  
(Idosa “D” – 75 anos)

Mas, logo após o alongamento e o início dos exercícios físicos, esta idosa realiza os exercícios, mesmo com suas limitações afirmadas anteriormente. Esta não se contenta e realiza a todas as orientações dadas pela professora e, ao ser questionada, sobre a realização dos exercícios, ela responde:

“Não está vendo que eu não fico em casa, se eu tivesse ficado não tinha aproveitado, já estou até melhor da coluna rsrs (risos)”. (Idosa “D”-75 anos).

A este respeito, Mendes (2012, p. 133) confirma o quanto é importante para o idoso ter sua autonomia ao afirmar que, *“sem esperar pelo consentimento do outro, pode consentir-se mais forte, mais preventivo, mais eu. Pode concentrar-se na saúde, e não na doença; no presente, não no passado; nas transformações, não no conformismo”*. Deste modo, percebe-se que o convívio grupal e os exercícios físicos em si, proporcionam um bem estar para quem realiza, pois é perceptível na fala da idosa. As aprendizagens adquiridas no grupo são de extrema importância, pois neste, as pessoas buscam uma satisfação pessoal e a valorização nos relacionamentos socioculturais, com as pessoas de uma mesma faixa etária, ou até mesmo nas relações intergeracionais, bem como as experiências de vida compartilhada. Sabe-se que a aprendizagem é um processo pelo qual aprendemos e pode modificar o comportamento do indivíduo em função da experiência vivida. Mendes (2012, p.106) ressalta-nos acerca da pertença a um grupo social, seja em espaços informais ou formais da sociedade, assim,

pensando na dimensão social, o infiltrar-se, no sentido de estabelecer seu pertencimento a grupos, é mais complexo do que o contornar ou, ainda, o retirar-se de cena. Mais do que abdicar de certas pseudo convicções, exige a aceitação do novo, que é diferente, o qual precisa ser descoberto, bem como do “outro”, que pode ser de outra geração de ideias, que precisa ser compreendido. Não se trata de renunciar às próprias pseudo convicções, deixando-se absorver, ilusoriamente, pela novidade ou tentar viver no presente tudo o que não se experimentou nas fases anteriores.

Como se pode observar participar de grupos é conhecer e aceitar o novo, o diferente. É no qual se partilha ideias que divergem com as do outro, mas não deixa de ser uma troca de saberes e novas formas de pensar e muitas vezes de agir. Em conversa espontânea com uma das participantes, ela nos afirmou a sua percepção de vida, que nos faz perceber o quanto é importante os Grupos de Convivência para as PIs, pois este, permite as idosas momentos e vivências que as apoiam no processo natural de envelhecimento de forma saudável, permitindo uma melhor qualidade de vida. Na fala da Idosa “A” abaixo, percebe-se que a procura por Grupos de Convivência nessa fase da vida é normal, tendo em vista ser um espaço social na qual a pessoa idosa se reconhece.

“Essas coisas é geral nós temos que deixar tudo e cuidar da gente, porque ninguém liga pra gente”. (Idosa “A” - 69 anos)

Essa fala comprova que muitas das PIs para se desviarem das dificuldades, desafios e problemas familiares, procuram os Grupos de Convivência na busca de meios que lhes proporcionem um acolhimento e reconhecimento de suas potencialidades nesta fase da vida, completam-se nos grupos. Encontram na prática dos exercícios físicos, a fuga para as situações-limites da vida cotidiana próprias dessa fase. Segundo a Idosa “A”, o grupo proporciona e,

“Melhora a saúde e a autoestima, as deixa mais leve com vida.” (Idosa “A” – 69 anos).

A Idosa “D”, afirma em conversa espontânea que o que a motivou ingressar no grupo,

“Foi o desprezo dos sobrinhos... eu fazia de tudo por eles e eles não reconhecem. Daí uma amiga me convidou e eu fui, desde este dia não deixei mais.” (Idosa “D” – 75 anos)

Tais afirmações confirmam o que Mendes (2012, p.103) apresenta-nos acerca do processo de desenvolvimento humano, ao afirmar que este,

prossegue adentrando as elipses das espirais de cada etapa vital. Sem pedir passagem, as rugas e os desequilíbrios, gradativos ou adoecidos, tornam evidente a perda do viço, pela propriedade dos sistemas químicos pouco estáveis que vão se transformando no tempo. Com eles, a degeneração. Inevitável e indesejada. Mais do que nunca, o poder da adaptação é condição de sobrevivência. A ambivalência entre a sabedoria elaborada no transcorrer de sua história e a diminuição das aptidões, especialmente físicas, solicita, de forma diferenciada, a capacidade de resiliência. Eis o desafio de envelhecer com qualidade de vida.

Adaptar-se a mais uma fase da vida com as mais possíveis ambivalências é de primordial importância, para poder enfrentar o desafio de envelhecer com uma melhor

qualidade de vida, enfrentando os estigmas, preconceitos, silenciamentos, isolamentos e até desprezos de familiares. Em momentos de observação percebe-se que não só há idosas, no grupo, mas participam das atividades físicas, crianças, adolescentes e jovens além das idosas, apontando-se que as relações intergeracionais permitem troca de experiências e a socialização afetiva entre as integrantes do Grupo da Melhor Idade Ativa. Constatou-se que o Grupo de Convivência pode favorecer uma melhor qualidade de vida para as pessoas idosas, a valorização da autoestima, o fortalecimento de vínculos familiar e extra familiar e a prevenção do isolamento social.

É neste espaço social no qual as idosas utilizam suas potencialidades emocionais que propiciam amizades e proporcionam momentos de descontração afetiva, além de lhes permitir trocas sócias de diferentes aprendizagens. Neste sentido, percebe-se que o grupo oferece as PIs atividades de formação cidadã, cultural, física e recreativa, que proporcionam o envelhecimento saudável e a defesa de direitos, que lhes são assegurados e estão prescritas no Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003). A procura por uma melhor qualidade de vida, um bem estar mais elevado e uma boa autoestima, os Grupos de Convivência é alvo de muitas das PIs que estão à procura de um longeviver saudável e promissor. Isto pôde ser comprovado por meio da entrevista realizada com cinco idosas, na qual puderam expor e expressar espontaneamente os anseios e as conquistas após o seu ingresso ao Grupo da Melhor Idade Ativa.

Quando questionadas a respeito do motivo pelo qual resolveram entrar no grupo, a resposta unânime para tal pergunta, foi com relação à saúde, pois não “gozavam” de uma boa saúde, mas após as atividades físicas, estas, melhoraram significativamente a sua saúde física, bem como passaram a se socializarem melhor.

“Para melhorar minha saúde e o meu alto astral e aprender mais a me comunicar com minhas amigas e pra mim é uma distração [...] a gente se sente feliz, conversando com as amigas [...] a gente respira aquele ar puro, aquela fresquinha gostosa, a gente consegue mais amigas, a gente sai daquele modo que a pessoa tá [...] assim desgostoso, sem gosto dentro de casa e a pessoa quando sai se distrai [...] é uma felicidade é um prazer que eu sinto, que eu arrumo mais amizade, mais conhecimento e a gente se sente feliz e saudável” (Idosa “D” - 75 anos)

“Ah! O motivo de entrar no grupo foi porque eu sofria muito com dores nas pernas e a minha colega me incentivou para mim ir e foi muito bom, porque me aliviou muito as dor das minhas pernas.” (Idosa “E” – 77 anos)

Percebe-se na fala das idosas que a convivência no grupo é muito importante para elas, pois além de lhes trazer benefícios à saúde, é no Grupo de Convivência que passaram a se

encontrar e viver novamente, tendo uma melhor qualidade de vida. Mendes (2012) afirma *que no contato com o outro e nas conversações, a pessoa idosa reflete sobre si, suas ações, sua história, seus modos de ser e de estar, nas suas relações intra e interpessoais*. Ou seja, dialogando com o outro, a pessoa conversa consigo, mesma e sendo assim, confirma-se a resposta da Idosa “D”, quando apresenta o motivo pela qual a fez entrar no grupo, e nos afirma o prazer e a felicidade que sente, por fazer parte do mesmo. Santiago apud Motta (2010) defende que:

(...) o idoso tem oportunidades na vida de (re)construir *“alternativas de socialização intra-familiar e extra-familiar”*, percebendo que o avançar da idade não significa, necessariamente o seu declínio físico-mental, tampouco da sua inatividade e isolamento social.

Em outras palavras, a pessoa idosa na atualidade, tem se desprendido dos seus estereótipos e dado a ela mesma a oportunidade de construir e reconstruir sua vida, elevando a sua autoestima e lhe proporcionando interações extras familiares. Interações estas que lhes dão um jeito único de novas vivências. De fato, os Grupos de Convivência para as PIs procura contribuir para uma melhor qualidade de vida, bem como ajuda o ser idoso enfrentar os aspectos biopsicossociais do processo de envelhecimento, além de permite ao pessoa idosa o sentimento de pertença, e visa atender as suas necessidades básicas sociais que lhe é garantido por lei, tanto no que dizer respeito ao poder público, quanto naquilo que é de competência da sociedade civil organizada. Logo, o Grupo de Convivência prioriza o atendimento ao idoso visando seu reengajamento social por meio do fortalecimento da autoestima, autonomia e fortalecimento de vínculos familiares.

Questionadas sobre as diferenças percebidas por elas, ao entrar no grupo, nota-se que houve mudanças significativas em sua autoestima bem como passaram a ter uma expressiva qualidade de vida, nos seus problemas de saúde, que como relatam, melhorou significativamente. Na fala da Idosa “D”, é apresentado sentimentos positivos que demonstram um bem estar na idosa. Ainda destacamos a Idosa “B” que em sua fala, revela o quanto os exercícios físicos lhe proporciona um melhoramento na sua capacidade motora,

“Senti [...] feliz, alegre, contente e mais saudável.” (Idosa “D” – 75 anos).  
 “Senti, senti uma grande diferença. Eu vivia muito cheia de dor, e depois daqueles exercício que a gente faz, pra mim mexe com todas as juntinhas da gente, eu senti uma grande melhora. Olhe, vou te falar quando chego o dia, deu ir, eu já estou sentindo falta, a minha vontade é ir... É, minha vontade é ir ...que eu já fico sentindo falta. Quando ela chega levanta aqueles braços, ai sobe a força, ai quando vai baixando é tanta da dor que eu não aguento, quando levanta três vez, eu já não sinto mais nada... É porque ali quando a

gente vai se mexendo, vai... a gente é como uma máquina, uma máquina sem óleo, tá emperrada. Ai quando vai colocando um olhinho vai mexendo aqui, ali oh, do mesmo jeito é a gente também” (Idosa “B” – 69 anos).

Em vista as afirmações das idosas, Mendes (2012, p. 95) afirma que,

ter saúde e disposição aos 40 anos e vivência cronológica e experiências de sessentão permitem que a pessoa perceba com mais propriedade o seu novo tempo. E até o tempo parece ter um caráter relativo quando o adulto envelhecete tem o privilégio de viver mais e com qualidade de vida.

Percebe-se a satisfação das idosas, e com base em Mendes, entendemos a importância dos exercícios físicos para uma melhor qualidade de vida, das PIs, pois as favorecer uma melhor desenvoltura bem como um melhoramento de suas funções psicomotoras, como também há mudanças significativas na sua percepção de vida, que no caso das idosas entrevistadas, tal percepção mudou. Pois a pessoa idosa enxergar-se como um ser ativo e participativo, mesmo com suas limitações físicas impostas pelo processo de envelhecimento. A respeito do que a Convivência no Grupo lhes proporciona, percebem-se nos discursos das idosas “D” e “E” mais alegria e ampliação de amizades, além de adquirir mais,

“Sabedoria... Fico mais ativa, ficar mais esperta, arrumar mais amizades, se sentir feliz.” (Idosa “D” – 75 anos)

“Assim [...] me proporciona muitas coisas boas, muitas amizades com as colegas, com a professora [...] A professora é uma pessoa muito excelente, que não tem assim, separação com ninguém pra ela trata todo mundo por igual e eu estou gostando bastante.” (Idosa “E” – 77 anos)

Para esta idosa conviver em grupo proporciona o sentimento de pertencimento, pois é neste espaço social em que os indivíduos se vinculam socialmente e efetivamente uns para com os outros, permitindo-os sentirem-se participantes de um todo. E é isto que podemos perceber nas respostas das idosas ao afirmarem, o que ganharam a partir de seus respectivos ingressos ao grupo. Neste sentido, a autoestima pode ser considerada como um sentimento de apreciação, valorização, bem estar e satisfação que a pessoa idosa terá de si. Assim, a autoestima da pessoa idosa, está relacionada a questões do seu cotidiano, como os problemas de saúde física e a execução de suas funções psicomotoras, tais acontecimentos da vida pode afadigar por provocarem alguns desajustes, causando impactos sobre a saúde e o bem estar da pessoa idosa. Com relação à autoestima das idosas entrevistadas antes e após o ingresso ao grupo, percebe-se que esta, mudou na fala das idosas,

“Muito boa, muito boa, ótima. Antes era assim [...] isolada, triste, não tinha aquela felicidade, aquela alegria. Mas agora, depois que eu resolvi entrar nesse grupo, eu estou muito feliz.” (Idosa “D” – 75 anos)

“Assim [...] minha autoestima está sendo bem, assim com mais coragem, mais disposição, né [...] Antes eu sentia muita dor, eu fazia muitas coisas, mas não era o tanto e hoje eu me sinto mais corajosa.” (Idosa “E” -77 anos).

Assim, entende-se que uma boa qualidade de vida eleva a autoestima e favorece um sentimento de bem-estar pessoal, a propósito, estas são características de uma pessoa que passou a se enxergar melhor e pelo que se percebe possibilitou as entrevistadas uma nova forma de pensar, agir e expressar suas opiniões de maneira clara e eficaz. A qualidade de vida é um conceito que permeia muitas dimensões que envolvem a saúde social, mental e física. Neste sentido, envelhecer com qualidade de vida é envelhecer com autonomia e independência e ter uma boa saúde física e psicológica.

Esses determinantes permitem as PIs um sentimento de ser ativo e, este sentimento, é estimulado pelo meio e do que se passa a sua volta. E sendo assim, a qualidade de vida da pessoa idosa, possibilita aos idosos um longeviver saudável, favorecendo uma velhice com outras predisposições de vida. Na fala das idosas entrevistadas verifica-se que a sua qualidade de vida melhorou consideravelmente, ao afirmarem que estão sentindo-se melhor na vida cotidiana, após participarem dos exercícios físicos e do convívio com as demais integrantes do Grupo da Melhor Idade Ativa. Quanto a este aspecto destacam-se as afirmações das idosas “D” e “A” ao responderem da seguinte forma:

“A minha vida agora é mais tranquila, mais feliz, mais comunicativa. Estou com uma outro auto estima maravilhosa, juntamente com a minha professora e as amigas de minha turma, estou muito feliz. E vou continuar se Deus quiser [...] estou com meus 75/76 tem uns que diz que estou com 50/55 e aí, eu quero mais o que? [...] Eu vou é continuar rrsr (risos)”, (Idosas “D” – 75 anos)

“Estou achando melhor. [...] Agora eu nasci de novo, eu tinha morrido e agora eu enviveci. Todo mundo agora gosta de mim, e eu sou muito feliz com o povo [...] adora muito [...] o povo gosta tudo de mim, pra onde eu vou o povo fala direitinho comigo e tudo, é muito bom.” (Idosa “A” – 68 anos).

Diante dessas colocações Mendes (2012, p.164) revela que,

dialogando com os outros no tempo e nos espaços culturais e, portanto, com realidades que (se) transformam, vai-se compondo um enredo mais criativo para a vida. Agindo participativamente, a pessoa percebe-se ocupada, sente-se útil, traça, em suas jornadas, novos objetivos. Pode namorar, (re)conhecer amigos, visitar lugares que lhe esperavam nos seus sonhos ou outros inusitados e agradavelmente convidativos e confortantes, aprender o que há muito desejava ou nem esperava aprender, viver a vida na plenitude da pressa em viver. Esse é o lugar da esperança que não espera e vê possibilidades à frente, sem, contudo, necessitar fugir de si e de sua história, pois que vê sentido na sua realidade que reinventa com retoques de

criatividade e que amanece com o envelhecendo sua capacidade de enamorar-se de suas emoções e senti-las como um presente do tempo.

Pode-se alegar que o viver com a esperança de novas possibilidades, novas formas de enfrentar a vida, de aceitação frente a sua realidade, e da apreensão do desejável, e do que não se acredita que pode realizar e realiza, são meios pelas quais a pessoa que chega neste processo de envelhecimento, e encontra nas suas relações com os outros, nos Grupos de Convivência. Grupos estes, de grande importância para as PIs, que busca neles sua resiliência e significados para continuar a viver bem e com melhor qualidade de vida.

Com base nos depoimentos e nas observações constata-se que as atividades físicas eram precedidas pela caminhada e, após esta atividade, as idosas se alongavam para a prática dos exercícios físicos orientados. Estes alongamentos lhes proporcionavam maior agilidade e melhor condicionamento físico, além de prevenir lesões musculares, serve para relaxar o corpo e a mente. Isto acontecia antes e depois dos exercícios físicos e esta rotina lhes auxiliavam no relaxamento corporal, bem como melhoravam as sua musculatura. Na FOTO 1, a seguir, as idosas estão se alongando para iniciar os exercícios físicos direcionados.

FOTO 1 – Arquivo da Pesquisadora (Alongamento)



Percebe-se que os exercícios físicos realizados pelas idosas requerem agilidade, equilíbrio, atenção, habilidade motora, lateralidade, noção de espaço entre outras competências. Assim, os desenvolvimentos desses exercícios físicos movimentam os membros do corpo humano por completo como os braços, pernas, quadril, cintura, ombro, etc. O corpo humano deste modo é movimentado por completo. Na FOTO 2 a seguir, podemos ver este corpo em movimento no exercício a qual estão realizando, movendo braços, pernas, além de exigir postura, equilíbrio e resistência no exercício realizado para se manterem em pé.

FOTO 2- Arquivo da Pesquisadora (Exercícios físicos)



Nas observações das aulas, percebe-se que a professora distribuiu entre as idosas, bambolês, cada uma com o seu bambolê começaram a seguir as orientações da professora e iniciam alongando, logo após dar-se início aos exercícios físicos sendo trabalhados membros do corpo como os braços, pernas, cintura, ombro, coxa etc. Assim, em observação aos exercícios orientados, apresentam objetivos a serem alcançados, nos quais exploram e aguçam as condições físicas diminuídas ou perdidas ao longo dos anos, como o domínio do equilíbrio, a lateralidade, a coordenação motora e tonicidade muscular. Além da consciência corporal que passa a ser reconstruída com os exercícios, é possível explorar também, através da capacidade motivacional a figura do professor na interação, na socialização e na cooperação de maneira a desenvolver aspectos físicos e emocionais.

As atividades realizadas baseiam-se no método do treinamento funcional que enfatiza os movimentos naturais do ser humano, podendo alternar com circuitos, pequenos saltos, giros, agachamentos e manuseio de objetos (bambolês, corda, bola, bastão, etc.) que auxiliam na realização dos exercícios físicos. Também, visa desenvolver capacidades funcionais com finalidade de ampliar a desenvoltura e linguagem corporal das idosas permitindo que a *praticante adquira força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade* (GOBBI, 1997).

Um dos exercícios dentre outros realizados pelas idosas é o circuito. No circuito o grupo é dividido a número igual de idosas e outros participantes entre os momentos a serem percorridas, no qual teria que percorrer um circuito com os bambolês, com quatro modalidades diferentes, com duração de três minutos cada exercício, todas as idosas deveriam percorrer a todas as modalidades. Na primeira teria que fazer movimentos circulares com o bambolê alternando entre os braços, um segundo tempo, a participante fica dentro do bambolê e a mesma sem sair do círculo agacha e levanta, o terceiro, passar por dentro dos bambolês seguidos, e corre (devagar) por volta, e por fim um quarto momento passar pela lateral dos bambolês correndo (devagar) e voltar por dentro dele usando apenas um dos lados do corpo (direito ou esquerdo) simultaneamente.



Este circuito de bambolês requer praticidade e agilidade, destreza, atenção, lateralidade bem desenvolvida das idosas, bem como o desenvolvimento da noção de espaço, equilíbrio, postura, dentre outras disposição para serem ampliadas suas capacidades motoras e cognitivas das praticantes dos exercícios, além de trabalhar uma grande quantidade de músculos de forma rítmica. A exemplo, na FOTO 3 a seguir.

FOTO 3 - Arquivo da Pesquisadora (Exercícios com Bambolês)



Outro exercício físico realizado pelas idosas é a caminhada que, por sua vez, é um dos exercícios aeróbicos que pode ser realizada por pessoas de toda e qualquer faixa etária, em qualquer lugar, seja na rua, em praças, ou em pistas de atletismo. Deste modo, entende-se que a caminhada para as PIs é muito indicada por ser um exercício bastante prático, sem contraindicação e, além disso, sem custo. As PIs praticantes da caminhada percebem outros benefícios, como melhora no seu condicionamento físico, na manutenção do peso e no fortalecimento dos músculos, entre outros benefícios. Além disso, a caminhada para a pessoa idosa pode contribuir para melhorar o combate ao isolamento e a depressão, proporcionando-lhe uma sensação de bem-estar. Tal como se apresenta na FOTO 4, as idosas caminhando antes e após realização das atividades físicas.

FOTO 4 - Arquivo da Pesquisadora (Caminhada)



Os exercícios físicos direcionados às PIs podem ser conhecidos a partir de atividades físicas planejada, estruturada com objetivos de melhor desenvolvimento da aptidão física e das habilidades motoras. Além de permitir a manutenção de uma qualidade de vida ativa durante a velhice e proporcionar ainda um aumento promissor nas suas relações sociais, com o convívio de pessoas que se encontra fora do seu meio familiar, além de ajudar na melhoria

da saúde física e emocional, e contribuir para a redução do índice de doenças crônicas (AVC, osteoartrose, doença cardíaca hipertensiva, infarto, entre outras) bem como permitir a pessoa idosa manter suas funções biopsicossociocultural. Observa-se que o exercício físico como a ginástica aeróbica, que envolve a dança, torna-se uma das atividades físicas mais apreciadas pelas idosas do Grupo da Melhor Idade Ativa. Elas apreciam a dança e são bastante ecléticas gostam dos mais variados ritmos musicais. Tais músicas escolhidas pela professora versam sobre os mais variáveis estilos como o forró, axé, MPB, sertanejo, samba, pagode, músicas eletrônica, músicas dos anos 60, etc.

A dança, de acordo com os autores Souza et al. (2010) *tem como objetivo trabalhar o organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções, o seu estado fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento*, além de possibilitando as PIs benefícios como: prevenção e combate a situações estressantes, a estimular a oxigenação do cérebro, reforçar os músculos e a proteção das articulações, auxiliar no melhor desempenho cognitivo, como um melhoramento da memória, da concentração e da atenção, e proporcionar cooperação, colaboração, contato social, além de estimular a criatividade, melhorar a autoestima, a autoimagem e o resgate sociocultural. Na FOTO 5, percebe-se em seus movimentos corporais, confiança, descontração e alegria no momento da dança.



Percebe-se que a dança no grupo é a mais completa entre as atividades realizadas, mantém a força muscular, sustentação, equilíbrio, movimentos corporais de total amplitude e mudanças na qualidade de vida. A dança, também, proporciona mais liberdade as PIs de descobrir a capacidade de suas articulações, os seus limites, a satisfação de poder extravasar suas emoções e seus sentimentos, através do seu próprio corpo. Esta é uma atividade que se acredita ser prazerosa e motivante e possibilita as PIs melhor desenvoltura física para desempenhar suas atividades cotidianas, contribuindo para uma maior autonomia e, conseqüentemente, maior autoestima.

Nesta perspectiva, entende-se que a expressão corporal permite a manifestação de sentimentos por meio de movimentos representativos ou simbólicos do corpo. Porquanto, a linguagem corporal é uma comunicação não verbal, pois permite comunicar algo por meio de gestos e movimentos que são perceptíveis por através do corpo, da voz, de um som, um gesto, um ritmo dentre outras formas da expressividade corporal humana. A finalidade da comunicação não verbal de modo sócio afetivo é de melhorar as relações grupais, bem como serve para liberar as tensões internas mediante o movimento criativo, melhorando ainda o desenvolvimento sensorial em nível de emoção, de sentimentos e inquietações. Diante do exposto, Vieira (2005, p. 64) afirma que a,

legitimação dos desejos e dos sentimentos no qual o indivíduo pode se mostrar na sua inteireza, com seus medos, desejos, fantasias e ambivalências, na relação consigo mesmo, com o outro e com o meio, potencializando o desenvolvimento global, a aprendizagem, o equilíbrio da personalidade, facilitando as relações afetivas e sociais.

A este propósito, nota-se que as potencialidades desenvolvidas de modo integral, além de permitir aquisições de novas aprendizagens se completa em sua inteireza a ponto de permitir manifestação de desejos, fantasias, anseios e facilita as relações psicossociais. Deste modo, os espaços sociais permite as PIs expressar-se corporalmente, interagir de forma dinâmica e recíproca, além de fortalecer vínculos educacionais, a fim de garantir a vivência plena da corporeidade compreendida na totalidade da essência humana.

Com base nas observações comprova-se que a atividade desenvolvida no grupo com os exercícios físicos permite as idosas à construção de laços e relações afetivas com as quais passam a vivenciar momentos, compartilhar experiências de vida, bem como potencializam suas capacidades psicomotoras e o desenvolvimento de novas aprendizagens, facilitando assim suas relações sociais no grupo, nota-se que além dos exercícios físicos, outras atividades estimulam o encontro das idosas nesta convivência diária, pois a partir das novas experiências, elas adquirem novas aprendizagens, seja nas conversas espontâneas, nas viagens turísticas, nas festas realizadas e em curso de artesanato.

Neste sentido percebe-se que as demais atividades realizadas contribuem para que as idosas tenham uma vida mais ativa e participativa na sociedade a qual se encontram. Assim foi observado, nas conversas espontâneas com as idosas, nestas, apresentam satisfação em poder fazer parte do Grupo da Melhor Idade Ativa, pois lhes permitem uma inserção em viagens, caminhadas, trilhas, festividades culturais, municipais e cívicas, além de participarem de cursos artesanais, nos quais podem ampliar suas aprendizagens em novos conhecimentos e

significações. Observou-se que as idosas participaram da Caminhada da Melhor Idade Ativa em comemoração as festividade alusivas a Emancipação Política do Município de Remígio.

Nesta, reuniram-se no centro da cidade, onde havia dois ônibus a espera para levá-las ao distrito de Lagoa do Mato, que fica a 3 km do centro da cidade, chegando ao local determinado, alongaram e retornaram a cidade caminhando, chegando a Lagoa Parque, ainda realizaram exercícios físicos ritmados com dança e logo após alongaram para relaxar os músculos do corpo e apreciaram o café da manhã, com variedades de frutas, que já estava posto em tendas para as idosas. Nas fotos a seguir, encontram-se três dos momentos da caminhada. Na FOTO 6, as idosas alongam antes de iniciar a caminhada, na FOTO 7 a caminhada e na FOTO 8 exercício após a caminhada. Observou-se que por ser uma prática comum do grupo, caminhar, elas apresentam um bom condicionamento físico.

FOTO 6 - Arquivo da Pesquisadora (Alongamento inicial)



FOTO 7 - Arquivo da Pesquisadora (Caminhada)



FOTO 8 - Arquivo da Pesquisadora (Alongamento Final)



As fotos 7 e 8 referem-se uma das caminhadas realizadas no período da observação participante que marcou o encerramento do ano (2014), chamada de III Caminhada de Natal, organizada pelo Studio M&M Personal (academia da professora), na mesma, reuniram-se e

cada participante da caminhada contribuiu com 1 kg de alimento imperecível, que foi doado às pessoas carentes do Município. Estas experiências permitem a pessoa idosa significado sociais, sentimento de valor frente às inclusões por eles vivido. De direito, é assegurado à pessoa idosa conforme prescrito no (Estatuto do Idoso, 2003) sendo-lhe garantido participar das comemorações de caráter cívico ou cultural, para transmissão de conhecimentos e vivências às demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais.

Percebe-se que nestes eventos sociais as PIs resgatam suas singularidades, compartilhando de experiências únicas de pertencer a um grupo social. Assim, de acordo com Kachar (2001) *a condição humana é uma processualidade e que, portanto, os indivíduos são construídos no interior de suas práticas sociais*. Deste modo, o grupo é construído e construtor dos indivíduos os quais fazem parte, pois se percebe que nessas práticas sociais as idosas além de construir uma visão de mundo mais consciente, ativa e participativa, ampliam seus significados, bem como novos saberes, e ainda podem aprimorar conhecimentos e aprendizagens preexistentes, com o intuito de permanecerem ativas no seu meio social.

Compreende-se neste sentido, que as aprendizagens adquiridas nos espaços informais da sociedade são de grande valor para as PIS, pois é neste espaço em que essas pessoas encontram a dignidade fator fundamentais que permite as pessoas idosas significado para sua vida. Entende-se ainda, que nestes espaços sociais, permite o resgate histórico e cultural das PIs, ao permitir vivenciar momentos que lhes faz retornar a infância e a juventude, quando as permite participar de eventos culturais e cívicos, que dantes possa ter participado, ou não, mas que na atualidade podem recordar ou viver de forma digna. Observou-se ainda que as idosas participavam de caminhadas e palestras temáticas realizadas pela Secretaria de Saúde, ao abordar temáticas voltadas à saúde da mulher, a exemplo do Outubro Rosa, também, a do Novembro Azul, cujos eventos as idosas adquiriam aprendizagens sobre a sua saúde. Na FOTO 9, temos a Caminhada do Outubro Rosa e a direita, a Caminha do Novembro Azul.

FOTO 9 - Arquivo Facebook do Nasf (Outubro Rosa/Novembro Azul)



Logo, observa-se que nas festividades folclóricas (Carnaval e São João), as idosas juntamente com a professora organizam-se para a realização das festas e, estas, empenham-se de modo a se mobilizarem e apresentarem-se em diversos espaços da sociedade, sempre caracterizadas com roupas e adereços. No carnaval, as idosas desfilaram pelas ruas da cidade no Bloco da Melhor Idade, no mesmo, relembram os antigos carnavais do município, nesta, desfilam com roupas, máscaras, chapéus, serpentinas e confetes, confeccionados pelas próprias idosas. Na FOTO 9, verifica-se a alegria das idosas no momento do desfile.

FOTO 10 – Arquivo Facebook do Nasf (Bloco Melhor Idade Ativa)



Outra festividade significativa observada foi o São João, tendo em vista as idosas gostar do forró pé-de-serra, como é mais conhecido pelas idosas. Nesta festividade, se planejaram e fizeram um grande banquete com comidas típicas, apresentaram quadrilha que teve como tema “Arraiá do Nasf”, e ainda a Prefeitura Municipal ofereceu uma banda de forró pé-de-serra que culminou com uma grande reunião de famílias, danças, comidas e muito arrasta-pé. Na FOTO 11, podemos ver alguns dos momentos da festividade junina realizada pelo Grupo da Melhor Idade.

FOTO 11 - Arquivo da Pesquisadora (“Arraiá do Nasf”)



O mês de junho culminou com a viagem turística a cidade do maior São João do mundo (Campina Grande–PB), na qual visitaram o Salão de Artesanato da Paraíba, com inúmeras exposições artesanais, além de conhecer o Sítio São João e o Parque do Povo. Nas fotos que se seguem, apresentam-se tais visitas, aos locais mencionados. Na FOTO 12, à esquerda esta uma das idosas entrevistada (Idosa “C”–72 anos) e do lado direito, alguns dos artesanatos que estavam em exposição. Na FOTO 13, apresenta a chegada das idosas ao Sítio

São João e na FOTO 14, encontra-se todas reunidas para a foto oficial da viagem, a frente da tradicional fogueira no Parque do Povo.

FOTO 12 – Arquivo da Pesquisadora (Visita ao artesanato-Campina Grande-PB)



FOTO 13 - Arquivo da Pesquisadora ( Sítio São João)



FOTO 14 - Arquivo da Pesquisadora (Parque do Povo)



Este tópico apresentou o interesse das idosas à busca de um longeviver ativo e participativo frente às situações-limites que lhes são impostas. O Grupo de Convivência, por sua vez, favorece as idosas a socialização por através da prática de exercícios físicos, além de permitir a aquisição de novas aprendizagens, com os cursos, viagens turísticas, festividades comemorativas, entre outras. Essas novas aprendizagens lhes trazem sentido e o desejo contínuo de aprender e transformar sua vida. O tópico a seguir, Idosas ativas: aprendizagens cotidianas em movimento trazem as aprendizagens adquiridas a partir do grupo, estas permitem as idosas novas aprendizagens, nos quais as idosas não são apenas aprendentes, mas ensinantes, pois à medida que compartilham saberes, experiências e ideias, ensinam e aprendem pelas diversas vias e nas variadas circunstâncias (KACHAR, 2001).

### 3.3 IDOSAS ATIVAS: APRENDIZAGENS COTIDIANAS EM MOVIMENTOS

Envolvidas nos vínculos construídos no Grupo de Convivência a partir de conversas espontâneas no compartilhamento de experiências de vida, as integrantes do grupo informalmente passam a apreender novas aprendizagens além dos exercícios físicos. Deste modo, não se pode dizer que o ambiente de aprendizagem se dá unicamente em um espaço físico, e a aprendizagem se desenvolve em uma determinada hora, pois a aquisição de aprendizagens se dá em todo e qualquer lugar, e a pessoa idosa neste sentido passa a ser um desbravador e conhecedor de novas possibilidades e capacidades cognitivas. Neste sentido, no convívio grupal há momentos em que é perceptível essa troca de saberes e novas aprendizagens, que no dia a dia as idosas incorporam e apreendem o que ouve e as realizam.

“É bom lá. Home, muita coisa. Porque eu não sabia fazer essas coisas. Agora eu já dancei a quadrilha. Já dancei quadrilha três vezes...” (Idosa “A” – 68 anos).

“Aprendo mais várias coisas... assim, a gente se diverte mais, a gente aprende... assim, a ser mais educada. Que tem umas que são mais educadas, outras que são mais mal educadas. Aí a gente troca às ideias... Aprende fazer comida, aprende como é que faz tricô, nas conversas... a gente aprende a fazer arte, com a conversa de uma, a gente vai, tentar fazer e faz.” (Idosa “D” – 75 anos).

Nas falas das Idosas “A” e “D” são verificadas as aprendizagens relacionadas à dança, a arte (artesanato), tricô, comida. Todas essas são aprendizagens para as PIs precisam ser estimuladas e resgatadas ao longo da vida, pois como nos apresenta Kachar (2001), estas, precisam criar oportunidades para poder *colocar em prática esses potenciais de modo consciente*. Assim, com relação ao processo de novas descobertas e conseqüentemente o desenvolvimento da aprendizagem, Gonçalves (2002, p. 70) afirma que *“refletir sobre o processo de conhecimento e, por conseguinte, de aprendizagem, é antes de tudo, falar da construção de significados. Uma pessoa aprende um conteúdo, quando é capaz de imprimir-lhe um significado”*.

Assim sendo, o processo de conhecimento tem como conseqüência à aprendizagem e, estes, por sua vez, constroem significados. Compreende-se neste sentido, que de fato é uma realidade, pois na fala das Idosas “D” e “A” verificam-se que as novas aprendizagens alcançadas no grupo têm certo significado para as mesmas, pois além de receber e trocarem novos saberes, elas tentam realizar o que foi apreendido e segundo elas, passam a realizar o que aprenderam junto às colegas. Além dessas aprendizagens é evidente a ampliação de boas maneiras, bem como melhor postura, demonstrada em gestos simples de gentileza, cortesia e civilidade apresentando mudanças significativas em seu comportamento. Com intuito de ampliar as aprendizagens adquiridas pelas idosas no Grupo de Convivência que, estão além



dos exercícios físicos, demonstram-se a seguir outras aprendizagens conforme suas falas concedidas nas entrevistas.

Observa-se que o aprendizado das idosas adquiridas no Grupo de Convivência refere-se ao (re) descobrimento de suas habilidades físicas, emocionais, cognitivas, sociais, sendo verificadas na fala das Idosas “A” e “D” ao mencionarem o que aprendeu, quer dizer, habilidades para confeccionar trabalhos artesanais, pois algumas participantes do grupo fazem parte de um curso de artesanato. Segundo elas, estão “inventando” uma coxa de fuxico. A Idosa “D”, em conversas espontâneas, afirmou que está gostando do curso de artesanato ao apresentar alguns de seus trabalhos artesanais e afirmou que está ganhando uma renda extra com a nova profissão de artesã. Este trabalho pode-se observar na FOTO 15.

FOTO 15 - Arquivo da Pesquisadora (Idosa "D" com seus artesanatos)



“Eu faço fuxico, e faço como se fosse uma flor, o modelo de uma flor.” (Idosa “A” – 68 anos).

“A gente de qualquer maneira, a gente aprende mais um pouco. De qualquer maneira a gente se mexe... É três dias na semana, e a gente num vê a chegar logo o dia, porque quando eu mesmo, quando eu me levanto, levanto toda doída... me levanto umas 5:15, ai eu já vou cuidar nas coisas, se banhar e quando chegar, já estou melhor, sem dor.” (Idosa “B” – 69 anos).

“Aprendi muita coisa kkk (gargalhadas). Eu aprendi coisa que eu não sabia. Essas pernas era tudo dura, hoje tá toda mole, to mais feliz. Hoje eu to melhor, dez mil vezes. Antes, eu só era chorando, chorando, hoje é só dando gargalhada e pedindo força a Deus pela nossa família, nosso povo [...] Essas três noites só não dormi bem porque minha netinha estava doente e ficou acordando a noite pedindo pra eu fazer chá [...] Mas eu to bem, bem mesmo, graças a Deus.” (Idosa “C” – 72 anos).

“Tiro sim... (risos) Eu não sabia nem rebolar, nem mexer, nem nada [...] Agora a gente sabe rebolar mais, sabe fazer aquela física que a gente não sabia, agora estou fazendo, aquelas danças, aquelas coisas... é tranquilo é ótimo... dançar aquela música do molinho, cavalinho, lepo lepo, a gente aprende tudo.” (Idosa “D” -75 anos).

“Aprendi né [...] aprendi mais os exercícios que eu não sabia.” (Idosa “E” – 77 anos).

Destaca-se o depoimento da Idosa “D” quando afirma que a dança lhes proporcionou uma nova aprendizagem, pois antes não tinham se apercebido de tal habilidade e o que não realizavam antes, hoje elas realizam por meio da dança, fazendo algo que antes não faziam,

como dançar, mexer o corpo e a partir daí Gonçalves (1994, p. 13) vem nos afirmar que as atividades físicas também são apreendidas

o homem vive em um determinado contexto social com o qual interage de forma dinâmica, pois, ao mesmo tempo em que atua na realidade, modificando-a, esta atua sobre ele, influenciando e, até podemos dizer, direcionando suas formas de pensar, sentir e agir. Assim, as concepções que o homem, desenvolve a respeito de sua corporalidade e as suas formas de comportar-se corporalmente estão ligadas a condicionamentos sociais e culturais.

Neste sentido, afirma-se que o contexto social a qual se vive pode influenciar de forma a modificar a vida das pessoas, a cultura também deixa marcas nos indivíduos, ditando-lhes normas e ideologias que lhe orienta a qual tipo de educação deve se desenvolver em determinados contextos sociais. Logo a concepção dotada de regras a qual as idosas viveram em seu contexto social, de certa forma pode ter inibido as mesmas de usufruírem dos benefícios da dança para um bem estar social, cultural, físico e emocional, frente à rigidez a qual viveram as décadas passadas.

Assim, dizer que cada pessoa que faz parte de um grupo revela não somente a sua singularidade pessoal, mas tudo o que caracteriza o grupo como uma unidade. Os ganhos adquiridos com a prática de atividade física refletem na personalidade da pessoa idosa, por através de uma posição positiva em relação ao seu próprio corpo, bem como às suas capacidades intelectuais, e pela disponibilidade para contatos sociais, e melhora de sua autoestima e aperfeiçoamento de suas capacidades motoras.

Para se ter resultado satisfatório junto às idosas no processo de envelhecimento e nas marcas que cada idosa trazem consigo é necessário que a profissional que as acompanha, possa ter paciência, conhecimento, empatia, afeto, dedicação, responsabilidade, para alcançar um bom resultado. O bom profissional que anda junto as PIs deve proporcionar aos seus aprendizes condições necessárias para que os mesmos possam se conhecer como aprendiz. Saber como aprende e como age diante de novas situações de aprendizagens.

Tais ações educacionais devem permitir a aquisição de habilidades e competências para que possam continuar a aprender ao longo da vida. Mas para que haja um bom desempenho e melhor aquisição de novas aprendizagens é necessário que o profissional que acompanha as idosas apresente uma boa relação de empatia, para que venha existir harmonia, confiança, concórdia e liberdade de expressão no grupo.

Percebe-se, essa relação de empatia visivelmente no Grupo de Convivência da Melhor Idade Ativa, no qual fazem parte. Quando questionadas a respeito da Professora, sobre o seu trabalho, as respostas foram unanimemente satisfatórias. Constata-se isto na fala das idosas, quando nos afirmam que a professora é uma pessoa amável, carinhosa, alegre, legal, entre outras qualidades que elas apresentam em suas falas:

“Ela é ótima, maravilhosa, carinhosa, amável ela é doce.” (Idosa “D” – 75 anos).

“Manu é boa toda. Pra mim ela é boa toda.” (Idosa “C” – 72 anos)

“É [...] Eu acho que sim. Eu gosto muito dela, porque ela é aquela alegria.” (Idosa “E” – 77 anos).

“Ela é muito boa, boa demais [...] Ela é muito boa, Ave Maria.” (Idosa “A” – 68 anos).

“É legal. Ela é ótima é joia. Ela é uma ótima professora.” (Idosa “B” – 69 anos).

Com relação à afetividade, consideram-se as colocações de Oliveira e Rego (2003, p. 23) ao afirmarem que,

a gênese da vida afetiva social é mediada pelos significados construídos no contexto cultural em que sujeitos se insere. [...] O ser humano aprende, por meio do legado de sua cultura e da interação com outros humanos, a agir, a pensar, a falar e também a sentir. [...] Nesse sentido o longo aprendizado sobre emoções e afetos se inicia nas primeiras horas de vida de uma criança e se prolonga por toda a sua existência.

Nota-se que os laços afetivos referidos deve permitir as PIs a construção de significados, pois o sujeito aprenderá e por consequência trará em suas raízes a emoção e o afeto, que perdurarão desde a mais tenra idade, estendendo-se ao longo de suas vidas. A relação professora/idosas é a chave para que o grupo cresça e se desenvolva de forma significativa. Mas para que haja um bom desempenho e uma melhor aquisição das novas aprendizagens é necessário que o profissional bem como os seus alunos tenha uma relação, para que venha existir harmonia no grupo.

A relação afetiva é perceptível no grupo, esta ligação afetiva que há entre professora e aprendentes são percebíveis nas falas das idosas. Com base nas contribuições vygotskianas, para melhor compreender o papel mediador da figura do professor, Oliveira e Rego (2003, p. 25), afirmam que,

as mudanças na vida psicológica e social estão associadas, portanto, ao papel mediador das ferramentas, do trabalho e dos instrumentos semióticos. Sendo assim, nessa óptica, o surgimento da atividade sociocultural traz modificações qualitativas na própria natureza do desenvolvimento.

A mudança de uma pessoa no seu meio social dependerá da forma pelo qual é instigado a conhecer e apreender algo novo. Se o mediador lhe proporciona interesse, este se ascenderá no seu meio sociocultural, na busca de significado para sua vida, modificando desta forma, o seu modo de ser, pensar e agir. Assim, quando interrogadas sobre o trabalho da professora, o que achavam de sua atuação, as respostas foram bem parecidas.

“A dedicação, ela é muito dedicada, muito amável, ela trabalha muito bem.”  
(Idosa “D” – 75 anos).

“A educação” (Idosa “E” – 77 anos).

“É que ela é muito... Como é que se diz? ...ela presta muita atenção na pessoa, é ela presta muita atenção. Ela tem muito cuidado. No dia que eu fui pra Campina, ela ficou com todo cuidado e tudo. Ela é muito boa, gostei, gostei dela.” (Idosa “A” – 68 anos).

“Pessoa amiga”. (Idosa “B” – 69 anos).

Estas são expressões que definem a sua professora. Deste modo, o bom profissional precisa de fato, ter dedicação, amor e responsabilidade no que faz, pois se não houver a dedicação necessária e o esforço preciso, não há significância no que foi ensinado, conseqüentemente, não há aprendizagem. Freire (1996, p. 24), fala sobre a prática de ensinar-aprender ao afirmar que,

quando vivemos a autenticidade exigida pela prática de ensinar-aprender participamos de uma experiência total, diretiva, política, ideológica, gnosiológica, pedagógica, estética e ética, em que a boniteza deve achar-se de mãos dadas com a decência e com a seriedade.

Paulo Freire, neste sentido, alega que a verdadeira prática é uma experiência viva, na qual essas se arrematam com a decência, a seriedade e a dedicação que está intrinsecamente ligada à decência e a seriedade, pois quando o profissional se apropria de tais competências torna a sua atuação mais profissional e responsável, compromissada e comprometida com o que faz. Com base nas observações e mediante as respostas das idosas entrevistadas com o propósito de responder as questões norteadoras da pesquisa contata-se que as atividades desenvolvidas no grupo, além das relacionadas aos exercícios físicos, estimulam o encontro das idosas nesta convivência diária, pois elas vivenciam novas experiências, bem como adquirem novas aprendizagens nas conversas espontâneas, nas quais compartilham seus anseios, desejos e o reconhecimento pessoal de suas habilidades, que são desenvolvidas no curso de artesanato oferecido as idosas, no qual aprendem as mais variadas artes, como o artesanato com materiais recicláveis, o fuxico, bonecos de pano entre outras artes.

No entanto, ganha conhecimento histórico e cultural nas viagens turísticas realizadas, que a cada viagem conhecem cidades, lugares, museus, ampliando os seus conhecimentos.

Neste sentido percebe-se que as demais atividades contribuem para que tenham uma vida mais ativa e participativa na sociedade a qual se encontra. Assim, compreende-se que o Grupo de Convivência a princípio oferece as idosas atividades a que venha desenvolver e melhorar suas potencialidades motoras, mas além dessas atividades psicomotoras praticadas pelas idosas no grupo, novas aprendizagens são adquiridas nas quais potencializam o seu desenvolvimento social, afetivo e cognitivo possibilitando deste modo, a superar situações-limites na vida cotidiana das PIs. No qual posso afirmar que o grupo tem grande significado na vida das idosas entrevistadas, tendo em vista, terem mudado alguns dos seus hábitos, rotina e de lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta discussão baseada em dados empíricos e conhecimentos teórico-metodológicos verifica-se que as idosas procuram meios nos quais possam continuar a exercer suas habilidades motoras bem como as suas funções cognitivas, encontram nos grupos formas novas de envelhecer de modo saudável, por meio dos exercícios físicos, pois nestes, podem continuar ativa, mesmo com suas limitações cotidianas. Compreende-se, neste sentido que o objeto de pesquisa estudado a princípio oferece as idosas atividades físicas a que venha desenvolver e melhorar suas potencialidades motoras, como melhor condicionamento físico, bem como expressão e superação de conflitos relacionais, além de interferir sobre o desenvolvimento cognitivo, psicomotor, social e emocional das idosas, além de permitir as mesmas melhor potencialização no seu desenvolvimento integral, favorecendo as relações afetivas e sociais.

Deste modo, a expressão corporal, através dos exercícios físicos proporciona as idosas uma nova possibilidade de conhecer e experimentar seu corpo, vivenciar ludicamente suas emoções e desenvolver-se de forma integral nas relações interpessoais. Percebe-se ainda, que os exercícios físicos realizados com o Grupo da Melhor Idade Ativa da cidade de Remígio – PB permite as idosas melhor desenvoltura, agilidade, equilíbrio, atenção, habilidade motora, lateralidade (controlar os dois lados do corpo), noção de espaço entre outras competências. Além de melhor desempenho em seus papéis cotidiano (lavar roupa, varrer, passar pano etc.) bem como suas habilidades motoras (andar, correr, pular, girar etc.). No entanto, os diferentes tipos de atividades realizadas pelas idosas no Grupo de Convivência além dos exercícios físicos permitem a aquisição de novas aprendizagens, nas quais potencializam o seu desenvolvimento social, afetivo e cognitivo possibilitando deste modo, a superar situações-limites na vida cotidiana das PIs.

Os exercícios físicos potencializam outras capacidades psicomotoras como a socialização, a afetividade, a aquisição de novos conhecimentos, etc., entre as idosas, do mesmo modo que fortalece os relacionamentos sociais, familiares e extra familiares. No entanto, esses espaços sociais, as levam a ter momentos de socialização nos quais as idosas podem conversar expressar opiniões, vivenciar novas experiências, além de compartilhar ideais, novas aprendizagens, histórias de vida entre outras, em momentos de conversação social entre elas. As demais atividades realizadas (artesanato, aniversário, datas

comemorativas, festas folclóricas, carnavalescas, juninas, cívicas, dança, música, rodas de conversas, palestras temáticas, viagens turísticas etc.) úteis à vida cotidiana, além dos exercícios físicos, também contribuem para que as idosas tenham uma vida mais ativa e participativa não apenas no grupo a qual fazem parte, mas na sociedade a qual se encontram. Assim, além de aprender exercícios físicos que contribuíram para uma melhor qualidade de vida, podem ampliar suas aprendizagens em espaços informais da sociedade, adquirindo novos conhecimentos e significações para sua vida.

Posso afirmar que o grupo é de grande importância em seu aspecto afetivo-emocional para a vida das idosas entrevistadas, tendo em vista, terem mudado alguns dos seus hábitos, rotina e ganhado uma melhor qualidade de vida. Constatou-se, ainda que a qualidade de vida melhorou consideravelmente, pois o grupo permitiu as idosas novas possibilidades e formas de enfrentar a vida, além de melhor aceitação frente a sua realidade. As idosas resilientes do grupo ganharam significado no seu novo modo de viver e confiança para viver bem e com melhor qualidade de vida, sendo apresentado em suas falas mudanças em seu modo de viver, após o ingresso ao grupo encontram-se mais ativas, participativas, alegres e com uma autoestima mais elevada.

Portanto com base nas observações, conversas e entrevistas, a pesquisa realizada com o Grupo de Convivência da Melhor Idade Ativa da cidade de Remígio - PB como sendo um espaço de sociabilidades e aprendizagens para as idosas, no qual nos permitiu identificar diferentes tipos de atividades realizadas pelas idosas no Grupo de Convivência, além dos exercícios físicos, permitindo compreender que as atividades físicas potencializavam também outras capacidades psicomotoras como a socialização com outras pessoas e um aprimoramento em seu cognitivo. Verificando-se neste caso que as demais atividades realizadas pelas idosas, além da prática de exercícios físicos, contribuem para fortalecer relacionamentos não apenas sociais, mas familiares, além de apresentar mudanças afetivo-emocionais e educacionais no seu comportamento cotidiano. Estimulando a criatividade e imaginação, bem como melhor permitir a ampliação do seu desenvolvimento cognitivo elevando autoestima das idosas, pois contribui para que estas tenham uma vida mais ativa e participativa na sociedade. Assim, as pessoas idosas têm o direito de continuarem o seu desenvolvimento biopsicossociocultural, conforme objetivado na Constituição Federal (1988) no Estatuto do Idoso (Lei nº 10.734), sendo consideradas como um bem patrimonial vivo sustentável às novas gerações com suas experiências, vivências e ensino.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR. **Plano de cuidado para idosos na saúde complementar**, 2012.

Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano\\_cuidado\\_idosos.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_cuidado_idosos.pdf) >

Acesso em: 16 mar. 2015.

BERGER, Kathleen Stassen. Início da Idade Adulta. **O desenvolvimento da pessoa: do nascimento à terceira idade**. Rio de Janeiro: LTC, 2012.

BRASIL. Lei nº 10.734, de 01 de outubro de 2013.

BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade: lembranças de velhos**. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

CACHIONI, M. Quem educa os idosos. **Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade**. Campinas-São Paulo, Alínea, 2003.

DEBERT, G. G. “A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade”. In: Velhice ou terceira idade. Rio de Janeiro, RJ: 1998.

GOFFMAN, E. Estigma: **notas sobre manipulação da identidade deteriorada**. São Paulo: LTC, 1988.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da esperança**. 10. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2003.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 33. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.

GALLAUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Phorte, 2003.

FREITAS, L. E. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.

GOBBI, S. **Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, n. 3, 1997.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, pensar, agir: **Corporeidade e educação**. Campinas, SP: Papyrus, 1994.

GONÇALVES, Elisa Pereira. Educação e Grupos Populares: **temas (re)correntes**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2002.

HAGUETTE, Tereza Maria Frota. Metodologias qualitativas na sociologia. 5º edição. Petrópolis: vozes, 1997.

KACHAR, Vitória. Longevidade: **um novo desafio para a educação** (org.) – São Paulo: Cortez, 2001.



LAPIERRE, A. Da Psicomotricidade Relacional à Análise Corporal da Relação. Curitiba: UFPR/CIAR, 2005.

LORENZI, Andréia. **Gerontomotricidade**, 2010.

Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAABteoAI/gerontomotricidade>>

Acesso em: 08 mar. 2015.

MACHADO, José Ricardo Martins e VINÍCIUS, Marcus. Recriando a psicomotricidade. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

MAFFESOLI, M. O tempo das tribos: **o declínio do individualismo nas sociedades de massa**. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 2010.

MARAGONI, Jacqueline Ferraz da Costa. Fundamentação teórica: Desenvolvimento humano no contexto sociocultural. In: Meu tempo, seu tempo: **possibilidades de coeducação no relacionamento entre avós e netos**. In: Desenvolvimento humano no contexto sociocultural. Curitiba. PR: CRV, 2011.

MASCARO, S.A. **O que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

MENDES, Tania Maria Scuro. Da adolescência à envelhecimento: **convivência entre as gerações na atualidade**. Porto Alegre: Mediação, 2012.

MERCADANTE, Elizabeth Frohlich e BRANDÃO, Vera Maria Antonieta Tordini. **Envelhecimento ou longevidade?**. São Paulo: Paulus, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento científico: **pesquisa qualitativa em saúde**. 2ª edição. São Paulo/Rio de Janeiro: Hucitec – Abrasco, 1993.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Pesquisa Social: **Teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1995.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cadernos de Atenção Básica, 2009.

Disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcd24.pdf](http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd24.pdf)>

Acesso em: 07 mar. 2015.

MOTTA, Alda Brito da. et al. Sociabilidades possíveis: idosos e tempo geracional. In: **Família e envelhecimento**. Rio de Janeiro: FGV, 2004.

Nasf Remígio. **Transição Outubro Rosa e Novembro 2014**. Remígio, 04/11/2014.

Disponível em: <<https://www.facebook.com/nasfremigio/photos/>>

Acesso em: 12 mar. 2015.

OLIVEIRA, Gislene de Campos. Psicomotricidade: **Educação e Reeducação num enfoque Psicopedagógico**. 5ª edição. Petrópolis: Editora vozes, 2001.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Plano de ação internacional contra o envelhecimento**, 2002/Organização das Nações Unidas; tradução de Arlene Santos. — Brasília : Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003.

PRETI, D. A linguagem dos idosos – **Um Estudo de Análise da Conversação**. São Paulo:

Contexto, 1991.

QUARESMA, Jurema Sílvia; BONI, Valdete. Aprendendo a entrevistar: **como fazer entrevista em Ciências Sociais**. Santa Catarina: UFSC, 2005, p.68-80. Disponível em < <http://www.emtese.ufsc.br> > Acesso em: 04 dez. 2014.

RASIA, M.G.R. **Vigotski e o papel da Educação Escolar na Construção do psiquismo humano**. Artigo, João Pessoa, 2010.

SANTIAGO, Z. M de A. **Participação de idosos nas aulas de alfabetização e ressignificação das fala nos espaços públicos da sociedade**. João Pessoa: UFPB, 2010. 176 f. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós – Graduação em Educação, Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

SBP. **SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE**.

Disponível em: < <http://psicomotricidade.com.br/apsicomotricidade.htm> >  
Acesso em: 28 mai. 2014.

SEVERO, C.; DIAS, J. F. S. **As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A terceira idade da dança”**. Santa Maria, n. 5, p. 163-181, 2000.

SOUZA, Mônica Ferreira de. et al. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas**. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 148, Setembro de 2010.

Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm>>

Acesso em: 09 mar. 2015.

VIEIRA, José Leopoldo. **Psicomotricidade Relacional: a teoria de uma prática**. Curitiba: Filosofart/Ciar, 2005.

# ANEXOS

## 6. ANEXO

### 6.1 Anexo A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E **ESCLARECIDO** DO PARTICIPANTE.

Eu, \_\_\_\_\_, RG. nº \_\_\_\_\_, autorizo a minha participação voluntária na pesquisa intitulada “IDOSAS NO GRUPO DE CONVIVÊNCIA: Espaço de sociabilidades e aprendizagens” conduzidas pela Pós Graduanda em Especialização em Desenvolvimento Humano e Educação Escolar, RUBENY SILVA, sob orientação da Profª. Drª. ZÉLIA MARIA DE ARRUDA SANTIAGO, docente da UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB CAMPUS CAMPINA GRANDE.

Recebi a informação de que este trabalho tem o propósito de investigar a percepção que professores têm a respeito da inclusão escolar de crianças autistas em sala de aula regular.

Concordo com a divulgação dos resultados provenientes da pesquisa, com intuito de dar divulgação às pesquisas científicas. Estou ciente que terei direito a respostas a quaisquer dúvidas que possam surgir durante a minha participação na pesquisa. Em hipótese alguma, serei identificado e poderei retirar este consentimento em qualquer momento da investigação, sem qualquer penalização.

Este termo de consentimento me foi apresentado e entendi o seu conteúdo.


Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.

---

Assinatura do participante Pesquisado

Nome do Pesquisador: Rubeny Silva  
E - mail: rubeny\_87@hotmail.com  
Fone: (83) 96604169

## 6.2 Ficha de Cadastro

 <p><b>REMÍGIO</b> Prefeitura Municipal CULTIVANDO AMOR POR ESTA TERRA</p>	<p><b>PREFEITURA MUNICIPAL DE REMÍGIO</b> <b>SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE</b> <b>NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA - NASF</b> CNPJ.: 11.376.311/0001-76 <i>Rua Alzira Epifânio dos Santos, Nº 44 - Bela Vista IV</i></p>	 <p><b>NASF</b></p>
---	--	--

**FICHA DE CADASTRO****DADOS PESSOAIS**

<b>NOME:</b>
<b>NOME DO PAI:</b>
<b>NOME DA MÃE:</b>
<b>PROFISSÃO:</b>
<b>ENDEREÇO:</b>
<b>MUNICÍPIO:</b>
<b>TELEFONE PARA CONTATO:</b>
<b>CNS (Cartão Nacional do SUS):</b>
<b>RG:</b>
<b>CPF:</b>
<b>DATA DE NASCIMENTO:</b>
<b>ESTADO CIVIL:</b> ( ) Casado        ( ) Solteiro        ( ) Viúvo        ( ) Outros
<b>FILHOS OU PARENTES MORAM NA MESMA RESIDÊNCIA?</b>
<b>POSSUI PLANO DE SAÚDE:</b> ( ) Sim        ( ) Não
<b>EQUIPE DE SAÚDE (PSF) RESPONSÁVEL:</b> ( ) Sim        ( ) Não
( ) PSF I - Mercado        ( ) PSF IV - Constantino        ( ) PSF VI - Baixa Verde
( ) PSF II - Lagoa do Mato        ( ) PSF V - Gibão        ( ) PSF VII - Bela Vista
( ) PSF III - Gravata Açú        ( ) PSF VI - Baixa Verde

**DADOS CLÍNICOS**

( ) Hipertensão Arterial        ( ) Problemas Respiratório        ( ) Digestório        ( ) Alcoolismo
( ) Circulatório        ( ) Gestação        ( ) Deficiências
( ) Outros/ Especificar: _____
Realiza controle de Hipertensão ou Diabetes no PSF?        ( ) Sim        ( ) Não
Caso realize, qual a Pressão Arterial verificada no último controle? _____
Qual a regularidade na prática de atividade física por semana?
( ) 1 vez        ( ) 2 vezes        ( ) 3 vezes        ( ) 4 vezes        ( ) 5 vezes
Toma algum tipo de medicamento?        ( ) Sim        ( ) Não
Especificar: _____
Caso tome medicamento, esquece de tomá-lo com regularidade?        ( ) Sim        ( ) Não
Dorme bem?        ( ) Sim        ( ) Não
Alimenta-se bem?        ( ) Sim        ( ) Não

Responsável: \_\_\_\_\_

# APÊNDICE

## **APÊNDICE**

### **7.1 Questões norteadoras para a entrevista**

1. Por que frequenta o Grupo da Melhor Idade Ativa?
2. O que este grupo lhe proporciona?
3. Como se sente ao participar das suas atividades?
4. O que mais gosta de fazer nestes encontros?
5. Como se relaciona com os colegas?
6. E com a professora?
7. O que mais lhe chama atenção nestes encontros?
8. Como se sente ao participar das conversas com os colegas?.
9. O que aprende com os colegas neste grupo?