

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE
ABERTA DO BRASIL

A PRÁTICA SISTEMÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E OS
PROCESSOS DE APRENDIZAGEM DA PESSOA IDOSA

Juliana Ferreira de Jesus

DATA DE DEFESA: 01/12/2017

Tapiramutá

2017

**A prática sistemática da atividade física e os processos de
aprendizagem da pessoa idosa**

JULIANA FERREIRA DE JESUS

**Projeto apresentado como requisito final
para aprovação na disciplina Trabalho de
Conclusão de Curso II do Curso de
Licenciatura em Educação Física do
Programa UAB da Universidade de Brasília
– Piritiba – BA.**

**Prof. Oseias Guimarães de Castro
Orientador**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, ao meu grande fiel amigo de todas as horas DEUS Ao meu orientador, por ter contribuído de forma significativa com a minha escrita; As minhas filhas razão do meu viver; Ao meu esposo, companheiro e amigo; A minha família, por ter mim apoiado, mesmo que de forma indireta.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas do meu convívio que contribuíram, mesmo que indiretamente, para a conclusão deste curso...

Aos meus pais Ana Maria Ferreira dos Santos e Orlando Francisco de Jesus, pelo amor incondicional...

Ao meu esposo Roberto Rosemberg Pires da Silva, pelo carinho e compreensão...

As minhas filhas, que me deram forças para prosseguir...

Aos meus irmãos, que me incentivaram a correr atrás dos meus objetivos...

A todos os tutores à distância e presencial, que contribuíram muito para minha formação...

Ao meu orientador Oseias Guimarães de Castro, pelo empenho, dedicação e confiabilidade...

A todos os familiares, que me deu todo apoio enquanto eu estudava...

Aos amigos da turma pelas recordações que serão eternamente lembradas...

E, especialmente a DEUS, por ter me dado forças para superar os obstáculos que surgiram na minha caminhada e paciência para conseguir terminar essa jornada...

RESUMO

Este trabalho tem como objeto de estudo a compreensão da importância da inserção do ensino de Educação Física em qualquer modalidade de ensino inclusive na Educação de Jovens e Adultos (EJA). A pesquisa apresenta caráter qualitativo, para desenvolver o artigo proposto foi utilizado como base um questionário com perguntas fechadas aplicados num público de alunos dos anos finais do ensino da EJA da Escola Municipal Julieta Viana do Município de Tapiramutá-BA localizado na Chapada Diamantina, com a finalidade de proporcionar análise e reflexão da realidade, identificar o papel que a Educação Física exerce na qualificação do Ensino de Jovens e Adultos, analisar e refletir sobre a importância da prática regular da Educação Física nesta modalidade de ensino como fator que viabiliza a qualidade de vida ajudando na manutenção da saúde, estimulando o convívio social, o autoconhecimento corporal e por se tratar de alunos já em sua fase adulta induz também o retardamento do processo de envelhecimento fisiológico identificando o grau de conscientização da sociedade quanto a importância do tema abordado foi o objetivo principal apresentado. O desenvolvimento do artigo científico apresentado mostra a inserção da modalidade de ensino para jovens e adultos no Brasil trazendo a frente definições das características que compreendem este público, identifica a situação social destes alunos relacionando a Educação Física com aspectos relativos à saúde conseguindo em suma evidenciar os benefícios alcançados com a prática regular da Educação Física no ambiente escolar, neste cenário a Educação Física é apresentada como instrumento indispensável para promover benefícios necessários para o contexto social dos alunos inseridos na modalidade de ensino de Educação para Jovens e Adultos em seus mais diversos aspectos.

Palavras-chaves: Educação Física. Educação de Jovens e Adultos. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This study aims to understand the importance of the inclusion of Physical Education teaching in any type of education, including in the Education of Young and Adults (EJA). The research has a qualitative character. In order to develop the proposed article, a questionnaire with closed questions applied in a public of students of the final years of the EJA teaching of the Municipal School Julieta Viana of the Municipality of Tapiramutá-BA located in the Chapada Diamantina was used as base. purpose of providing analysis and reflection of reality, identify the role of physical education in the qualification of youth and adult education, analyze and reflect on the importance of regular practice of physical education in this modality of teaching as a factor that enables the quality of life helping to maintain health, stimulating social interaction, self-knowledge of the body and because it is a student already in its adult phase also induces the delay of the process of physiological aging, identifying the degree of awareness of society as to the importance of the subject addressed was the objective displayed. The development of the scientific article presented shows the insertion of the teaching modality for youths and adults in Brazil bringing forward definitions of the characteristics that comprise this public, identifies the social situation of these students relating Physical Education with aspects related to health and, in short, benefits achieved with the regular practice of Physical Education in the school environment, in this scenario Physical Education is presented as an indispensable instrument to promote the necessary benefits for the social context of the students inserted in the modality of Education of Youth and Adults in its most diverse aspects.

Key-words: Physical Education. Youth and Adult Education. Quality of life.

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	10
2.0 OBJETIVOS	13
2.1 – Geral.....	13
2.2 – Específicos	13
3.0 REVISÃO BIBLIOGRAFICA	14
3.1 EJA: Histórico no Brasil	14
3.2 Educações Física: Contribuições para o desenvolvimento físico e social do aluno.....	17
3.3 A situação social do idoso	18
3.4 A saúde na terceira idade	20
4.0 METODOLOGIA.....	23
4.1 Método de Pesquisa	23
5.0 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	25
6.0 DISCUSSÃO	26
7.0 EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: ANÁLISE E REFLEXÃO.....	30
8.0 CONCLUSÃO	35
9.0 REFERÊNCIAS.....	36

LISTA DE TABELA

Tabela 01: Resultados do questionário aplicados aos alunos: da EJA.....25

Tabela 02: Conteúdos, objetivos e metodologias a serem trabalhados com os alunos da EJA.....33

1.0 INTRODUÇÃO

As atividades físicas para a população idosa pode ser fundamentada apenas pelos benefícios ofertados, em razão de os exercícios físicos praticados de forma dosada, cuidadosa e de acordo com as condições individuais de cada um é fundamental para a prevenção de doenças e promoção de saúde e bem estar para os idosos, dentre os quais a manutenção do desempenho na realização das atividades rotineiras como tomar banho, se levantar, se vestir, cozinhar, limpar, sair são evidenciadas além do desenvolvimento psicológico e social.

A adoção dessas pratica também permite que os idosos não se isolem da sociedade. Envelhecer de forma ativa e com saúde é essencial para garantir a autonomia da pessoa idosa de forma que cabe a todos que fazem parte de seu contexto social viabilizar sua qualidade de vida oferecendo condições de desenvolvimento físico e social. Neste cenário a atividade física foi comprovada como instrumento indispensável para promover benefícios necessários para o contexto social da terceira idade em seus mais diversos aspectos.

Como destaca Freitas (2006):

Do ponto de vista fisiológico, o envelhecimento é caracterizado por uma limitação da capacidade de cada sistema em manter o equilíbrio do organismo. O declínio fisiológico tem início após a terceira década de vida, sofrendo a influência dos fatores genéticos, do meio ambiente e dos fatores de risco. Isso significa que podemos modificar, até certo ponto, as características do envelhecimento, agindo sobre esses fatores. Apesar de a maioria dos idosos apresentar pelo menos uma doença crônica, esse fato não necessariamente determina limitação para realização de suas atividades, desde que exista controle sobre a patologia ou patologias existentes, emergindo, de forma marcante, o conceito de capacidade funcional. (p. 26)

A Educação Física é de fato uma disciplina fundamental na abordagem de temas que tanto os jovens como os adultos terão que cedo ou tarde enfrentar possibilitando assim que o processo educacional contribua na

formação de indivíduos conscientes quanto a importância da manutenção da saúde como fator primordial da obtenção de qualidade de vida.

Os objetivos expressos na Educação Física para os alunos da EJA baseiam-se em promover a integração e inserção dos indivíduos nas práticas corporais, valorizar e desfrutar dos benefícios advindos da cultural corporal do movimento, compreender a função do esporte como fonte de prazer na sociedade contemporânea, resgatar o prazer de cuidar da saúde como aspecto fundamental para a melhoria da qualidade de vida, viabilizar por meio do conhecimento do corpo humano a formação de hábitos saudáveis para o cuidado pessoal e despertar a capacidade de analisar criticamente os valores sociais contemporâneos que tem se voltado cada vez a conquista da qualidade de vida.

Em suma percebemos que o ensino da Educação Física vai muito além das atividades físicas desenvolvidas em quadras esportivas, compreendendo em grande maioria a conscientização do que seja e como se conquistar a qualidade de vida podendo de modo ser inserida no ambiente educacional da EJA sem causar tal ilusório desgaste físico em seu desenvolvimento.

SILVA (2009) destaca a transformação das incertezas, das angústias e das dúvidas do professor ao transmitir conteúdos, regras e valores em algo natural e carregado de características do profissional.

Essa afirmação nos permite assimilar a relevância do planejamento para o sucesso do trabalho pedagógico em sala de aula, demonstrando verdadeiramente a importância de se planejar a inserção da Educação Física em todas as modalidades de ensino inclusive na Educação de Jovens e Adultos (EJA), dado que, esta age como assessora no desenvolvimento físico e social do indivíduo favorecendo na qualidade de vida.

Toda a prática do professor de Educação Física deve ser orientada por planejamento para garantir não só o estímulo do aluno, mas também a dimensão da sua qualidade de vida podendo assim sua atuação ser avaliada e reestruturada de forma que viabilize uma melhor e mais concisa construção de

conhecimento corporal dos alunos atingindo de fato um dos objetivos da Educação Física, que nada mais é que contribuir para o desenvolvimento e autoconhecimento corporal do indivíduo a que se destina.

Guedes (2001) afirma que:

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos, expressando-se na perda de capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, efeitos deletérios que envolvem aspectos físicos e mentais, além das mudanças no estilo de vida, com alterações psicoemocionais.

Assim, facilmente podemos condicionar a prática regular da atividade física na terceira idade a um fator benéfico na promoção de saúde e prevenção de doenças na terceira idade além de instrumento responsável por viabilizar a qualidade de vida em seus aspectos físicos, sociais, emocionais e mentais.

SIMÃO (2004) diz que idosos ativos exibem níveis de força muito mais elevados que os sedentários. Neste contexto, o objetivo principal da atividade física para o idoso é o retardamento do processo do envelhecimento fisiológico, através de hábitos saudáveis, qualidade de vida e equilíbrio funcional diminuindo os riscos patológicos da terceira idade.

O processo de envelhecimento é algo natural, sendo a velhice uma das preocupações da sociedade. A Síntese de Indicadores do IBGE 2005 aponta que a população idosa no Brasil corresponde a 9,9% da população. A tendência de crescimento dessa parcela da população é nítida nas duas últimas décadas, a estimativa é que em 2025 o Brasil seja o sexto país mais envelhecido do mundo, com uma média de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que representará 15% da população nacional (IBGE, 2005).

Fato como este evidencia a necessidade de se desenvolver um olhar voltado ao público idoso no que diz respeito a sua qualidade de vida, justificando em suma a importância da escolha do tema deste projeto a ser apresentado, "A prática sistemática da atividade física e os processos de aprendizagem da pessoa idosa".

Por meio de todo contexto citado anteriormente busca-se respostas para o seguinte problema de pesquisa: Qual a importância do exercício físico para manutenção funcional da saúde e qualidade de vida das pessoas idosas na Educação de Jovens e Adultos (EJA)?

2.0 OBJETIVOS

2.1 – Geral

Refletir sobre a prática regular da atividade física na terceira idade como aspecto que proporcione a manutenção funcional da saúde e dos processos de aprendizagem da pessoa idosa.

2.2 – Específicos

- Refletir sobre a prática regular da atividade física na terceira idade como aspecto que proporcione à manutenção funcional da saúde e dos processos de aprendizagem da pessoa idosa através de atividades motoras destinadas a pessoa idosa;
- Avaliar a efetividade da Educação Física como ação de melhoria dos indicadores de saúde e qualidade de vida das pessoas idosas;
- Sensibilizar a comunidade escolar quanto à importância da Educação Física na prática educacional voltada para o aprendizado na fase do envelhecimento.

3.0 REVISÃO BIBLIOGRAFICA

3.1 EJA: Histórico no Brasil

A modalidade de ensino de Educação para Jovens e Adultos (EJA) está prevista na LDB 9.424/1996 e classificada como parte integrante da Educação Básica. A Educação de Jovens e Adultos (EJA) esteve presente durante toda a história do Sistema Educacional Brasileiro. Sua primeira aparição deu-se com a chegada dos jesuítas e suas incessantes tentativas de catequizar os índios a fim de padronizar uma só língua como forma de comunicação (neste caso, a Língua Portuguesa).

No momento em que a coroa portuguesa expulsou os jesuítas do Brasil devido à sua autonomia ocasionou de fato um retrocesso pedagógico desorganizando o processo de educação implantado (GENTIL, 2005).

O processo de transformação e evolução foi contínuo no Brasil e só a partir da Constituição de 1934 a educação para jovens e adultos ganhou força. A Constituição de 1934 instituiu em seu artigo 150 que o “ensino primário gratuito e sua frequência obrigatória, entendida aos adultos” (BRASIL 1934), a partir de tal promulgação a oferta de ensino gratuito para os adultos também passou a integrar o sistema de ensino brasileiro.

A revolução Industrial trouxe à tona o capitalismo, com isso nos anos 50 no Brasil se alastrou a procura pela Educação para Jovens e Adultos, em sua maioria por trabalhadores que visavam um espaço no Brasil industrial, pois a sociedade passou a necessitar de mão de obra qualificada.

Uma década após essa explosão da procura pela Educação para Jovens e Adultos ocorreu o segundo Congresso Nacional de Educação de Adultos onde se levantaram críticas negativas quanto a inadequação de adaptação dos ambientes escolares para tal modalidade tanto no que diz respeito à qualificação docente quanto ao material didático onde foi proposto de fato inovações que considerassem as características sócio culturais que englobavam cada aluno nesta modalidade de ensino.

Em 2003, o então presidente propôs em seu mandato erradicar o analfabetismo através da continuidade da EJA em todo o ensino básico e da articulação das políticas públicas voltadas à educação junta às novas políticas, o que tornou a EJA uma modalidade não só integrante, mas obrigatória em todos os ambientes educacionais (VIEIRA 2004).

Atualmente, o cenário encontrado na Educação de Jovens e Adultos, no que diz respeito à prática da Educação Física, é muito restrito. A lei que rege as diretrizes e bases da educação brasileira, ao mesmo tempo em que torna a oferta da Educação Física obrigatória durante toda Educação Básica, deixa claro que a prática é facultativa para os educandos que tenham prole, ou que tenham idade superior a trinta anos, ou que cumpram jornada de trabalho igual ou superior a seis horas diárias, ou que estejam obrigados à prática de Educação Física (BRASIL, 1996), contradizendo a primeira obrigação.

Assim, surge a ideia distorcida de que a Educação Física na EJA seriam aulas exaustivas de atividades físicas que torna mais cansativa a rotina dos alunos que em sua maioria nessa categoria já possuem uma rotina de trabalho em horário oposto não se considerando as possíveis aprendizagens que pode haver nas aulas de Educação Física voltadas à adoção de hábitos saudáveis por exemplo.

A lei 5.692/71 da antiga LDB ampliou o sistema supletivo, tornando possível a ampliação ao direito a escolarização para aqueles que não puderam frequentar a escola durante a infância ou adolescência, onde está pela primeira vez estabelece um capítulo específico para a Educação de Jovens e Adultos, o capítulo IV, este se refere sobre o ensino supletivo, limitando-se apenas ao dever do estado a faixa etária dos 7 aos 14 anos, reconhecendo a EJA como um direito à cidadania.

Neste contexto é possível caracterizar a identidade dos alunos da EJA que em sua maioria são adultos que por falta de condições financeiras tiveram que se dedicar ao trabalho ao invés do estudo em sua fase regular.

Segundo Carvalho (2011, p. 60), as histórias de vida contemplam aspectos da trajetória pessoal, profissional e educativa dos sujeitos da EJA,

visando promover trocas de experiências, a visão de mundo desse sujeito, dialogar a respeito de suas concepções e posicionamento sobre o que vive.

Os dados (fatos) que constituem a nossa história de vida, além de nos representar (presentificar) como ser que encarna personagens, devem mostrar que somos produtos de um processo de interações e mudanças constantes, que nos dão possibilidades de transformação, de nos superar e de vir a ser outro, notadamente um indivíduo auto determinado ou que está em busca da sua emancipação como ser humano e como cidadão. (Carvalho 2001 p. 60)

Ainda de acordo com Carvalho (2011, p. 59), o conceito de identidade pode ser entendido como uma “categoria teórica que explica e expressa muito bem o seu caráter social, histórico, dinâmico e transformador do homem, do seu psiquismo e da sua forma de expressão, a subjetividade”.

Assim reconhecemos que existe um sistema de construção e reconstrução das histórias dos indivíduos por meio das vivências e das relações sociais, políticas, econômicas, históricas e culturais do sujeito com o meio e com o outro, o que evidencia a necessidade de considerar as histórias de vida dos sujeitos da EJA como fator indispensável para tornar o aprendizado significativo e próximo da realidade do aluno, o que se voltando ao ensino da Educação Física proporciona maiores possibilidades de influenciar a busca pela qualidade de vida de cada indivíduo.

A proposta curricular da Educação Física para a Educação de Jovens e Adultos compreende o indivíduo como um todo e não apenas aos movimentos que o corpo humano pode desempenhar.

Os alunos que formam as turmas da Educação de Jovens e Adultos em sua grande maioria são indivíduos que/ou trabalham para se manter ou são donas de casa com afazeres diários voltados ao lar e aos filhos, com essas características as aulas da EJA ocorrem basicamente em horário noturno no qual a Lei de Diretrizes Brasileira de Ensino não torna obrigatório o ensino de Educação Física, com isso constitui-se a cultura defasada de que tais aulas só serviriam para aumentar a fadiga já presente nos alunos devido suas atividades rotineiras.

É significativo perceber que o ensino de Educação Física na EJA proporciona através do conteúdo a ser esclarecido a possibilidade de alcançar objetivos muito maiores alcançando assim a plenitude do indivíduo no conhecimento do seu próprio corpo, de seus movimentos, expressões e principalmente na maneira de atingir o autoconhecimento que se reflete no convívio social e na qualidade de vida.

Na Educação de Jovens e Adultos e em todas as modalidades educacionais, a Educação Física tem um caráter relacional com o educando, trazendo atividades que são do interesse do aluno e que tenham por finalidade principal o seu pleno desenvolvimento no âmbito físico, cognitivo, profissional, social e/ou afetivo, tornando-o um ser humano melhor. Deve, ainda, ser uma ferramenta de luta contra a discriminação e exclusão social de qualquer tipo, transformando e beneficiando também a sociedade (SOLER, 2003).

3.2 Educações Física: Contribuições para o desenvolvimento físico e social do aluno

A sociedade contemporânea tem adotado novos valores e princípios com o passar dos tempos, o que ocasionou o surgimento de novos conceitos de qualidade de vida, dentre os quais a Educação Física passou a ser essencial no estilo de vida saudável de qualquer indivíduo tornando-se parceira dos indivíduos por estar intimamente associada aos diversos benefícios para a saúde física e mental por abordar em seu conteúdo além de orientação para as atividades físicas uma educação social, cultural, nutricional dentre outras, viabilizando o desenvolvimento pleno do indivíduo a que se destina.

Compreender a Educação Física traz benefícios para todas as fases da vida do indivíduo por auxiliar a manutenção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida. Com o passar do tempo os indivíduos tem uma perda significativa das capacidades motoras, a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora, as forças diminuem junto a uma grande perda de massa muscular e óssea que dá espaço para a gordura corporal.

Neste processo de transformações físicas a Educação Física torna-se um elemento indispensável que age como auxiliador para um processo de conquista de um ser saudável e ativo, assim sua aplicação na EJA auxilia o desenvolvimento cognitivo social de indivíduos que já integram em sua maioria a fase adultos estando mais propícios a tais transformações colaborando para a conscientização da conquista e manutenção da melhoria da qualidade de vida.

A Educação Física influencia não somente os aspectos físicos do indivíduo como também o social, o emocional e o mental, além de auxiliar na prevenção e/ou diminuição de doenças crônicas mantém a mente ativa, auxilia o convívio social e gera prazer, assim ter acesso ao ensino de Educação Física caracteriza a possibilidade de conhecer as maneiras possíveis de inserir nas atividades rotineiras dos indivíduos hábitos saudáveis.

O sedentarismo é o inimigo número um de uma vida saudável. A atividade física faz a diferença na qualidade de vida dos indivíduos, existem pessoas de 60 anos que praticam exercícios e adotam um estilo de vida saudável que possuem um condicionamento físico melhor do que o de uma de 30 anos que não tem um estilo de vida saudável se entregando ao sedentarismo.

A Educação Física tem por finalidade conscientizar quanto á esta realidade transformando o modo de pensar do indivíduo e preparando cidadãos preocupados e atuantes no processo de obtenção, manutenção e melhoria da qualidade de vida.

3.3 A situação social do idoso

Envelhecer é um processo natural e precisa acontecer de forma saudável para garantir a qualidade de vida da pessoa idosa. Envelhecer com qualidade de vida requer uma abrangente compreensão de um conjunto de fatores e aspectos que compõem o dia a dia do idoso, para tanto, para entender a situação social do idoso no Brasil e identificar as características do

seu envelhecimento é necessário considerar seus aspectos demográficos, epidemiológicos e psicossociais.

A Síntese de Indicadores do IBGE 2005 aponta que a população idosa no Brasil correspondia a 9,9% da população. A tendência de crescimento dessa parcela da população é nítida nas duas últimas décadas, a estimativa é que em 2025 o Brasil seja o sexto país mais envelhecido do mundo, com uma média de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que representará 15% da população nacional (IBGE,2005).

Na atualidade a população idosa está crescendo mais rapidamente do que a de crianças. Em 1980, existiam aproximadamente 16 idosos para cada 100 crianças. Em 2000, essa relação aumentou para 30 idosos por 100 crianças, ou seja, dobrou em 20 anos. Este fato pode facilmente ser explicado pelo surgimento da conscientização do planejamento familiar e consequente queda da taxa de fecundidade, e principalmente pela longevidade dos idosos, o que é conquistado com o envelhecimento saudável e ativo.

A sociedade atual precisa se preparar para esta transitoriedade para que a qualidade de vida acompanhe a evolução do envelhecimento. Dados do IBGE mostram que a população idosa apresenta mais problemas de saúde que a população em geral, no ano anterior os idosos representaram 14,8% dos números de internações hospitalares no país, e dentre a população idosa geral aproximadamente 32% são dependentes para a realização de suas atividades rotineiras.

Tais dados retratam uma realidade preocupante na vida dos idosos, o envelhecimento sem qualidade e a carência no aspecto social como suporte para um envelhecimento saudável. O indivíduo que envelhece apresenta uma interação entre os estados psicológicos e sociais que se reflete em sua adaptação às mudanças.

As suas habilidades de se relacionar influenciam diretamente as transformações biológicas e de saúde que ocorrem no alcance da velhice, assim o envelhecimento apesar de não depender de outros fatores para se processar acaba sendo afetado pelo estado de espírito do indivíduo, o qual

precisa além de aceitação auxílio e compreensão da família, da comunidade e da sociedade em que está inserida, para assim manter seu papel social.

3.4 A saúde na terceira idade

Durante o ciclo de vida o indivíduo nasce, cresce, amadurece e envelhece, tais processos ocorrem no dia a dia sendo cada vez mais intensos. A qualidade de vida adotada pelos indivíduos no decorrer de suas vidas pode retardar ou acelerar o processo de envelhecimento, ou seja, hábitos saudáveis podem adicionar mais vida aos anos dos indivíduos à medida que envelhecem e não apenas ter mais anos em sua vida.

Dentre os fatores que interferem na saúde dos indivíduos 51% correspondem aos hábitos de vida, 20% à hereditariedade, 19% as condições ambientais e 10% as doenças. Os hábitos de vida (estresse, fumo, bebidas alcoólicas, vida sedentária, drogas, sono, alimentação inadequada, etc.) são os fatores que mais agravam os problemas de saúde diminuindo a qualidade de vida no processo de envelhecimento.

Existem medidas que devem fazer parte do cotidiano dos indivíduos para que este seja conduzido há um envelhecimento ativo e saudável, dentre os quais se destacam não fumar, evitar sol entre as 10 e as 16 horas, evitar bebidas alcoólicas, manter atividade mental (leitura), evitar o isolamento, manter uma dieta saudável e praticar exercícios físicos regularmente, a ação conjunta desses fatores garante um envelhecimento saudável e bem sucedido marcado por uma redução no risco de doenças e pela prevenção ou reversão da perda funcional, garantindo a manutenção de uma vida independente e autônoma.

A atividade física é essencial na vida do ser humano, em especial na terceira idade, esta se caracteriza como um instrumento de saúde para qualquer faixa etária. Com o passar dos anos e a chegada do envelhecimento o indivíduo começa a diminuir sua capacidade respiratória e a perder sua

massa óssea, por exemplo, atividades físicas simples como a caminhada ajuda a equilibrar esses fatores potencializando a vida do idoso.

A busca pela qualidade de vida por meio da associação de uma dieta saudável e da prática de atividades físicas ajuda a diminuir os riscos inerentes à terceira idade estimulando o convívio social e garantindo um envelhecimento saudável e ativo.

O conceito de qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bemestar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive (Vecchia, Ruiz, Bocchi & Corrente, 2005).

Em suma, o conceito de qualidade de vida está associado ao bem-estar, à segurança, à expectativa de vida, à paz de espírito e ao desfrute das condições essenciais para a vida, salientado através de dimensões como: saúde, nível de educação, situação econômica, relações sociais e familiares, moradia, atividades recreativas, autoestima, crenças religiosas, autonomia, domínio ambiental metas de vida e grau de desenvolvimento pessoal em seu contexto geral.

Para que a qualidade de vida seja garantida em qualquer fase da vida dos indivíduos e principalmente na terceira idade uma série de necessidades deve ser suprida, assim o conceito de qualidade de vida é subjetivo e dependente do nível sociocultural, da idade e das aspirações pessoais de cada indivíduo (Neri, 2007b, 2007c; Vecchia et al., 2005).

Portanto ter qualidade de vida é estar bem em todos os aspectos da vida, de forma global, sendo eles: pessoal, familiar, social e profissional, como de fato estabelece o Estatuto do Idoso. O médico Ricardo De Marchi (2000), presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida – ABQV, diz que qualidade de vida é uma questão de escolha, e que está intimamente ligada ao estilo de vida, e que este é o fator essencial para o bem-estar físico, social e mental, principalmente dentre os idosos.

Assim, determina seis eixos para a busca da qualidade de vida:

- Saúde física: que compreende exercícios físicos, alimentação adequada, hábitos saudáveis, etc.;
- Saúde profissional: inclui a satisfação com o trabalho, organização, sentir-se confortável com a posição e situação financeira, e a significação do trabalho, etc.;
- Saúde intelectual: contempla a concentração, oportunidade de criar, atualizar se através de leituras, etc.;
- Saúde social: é a satisfação com o tipo de relação que se mantém com a família e amigos, capacidade de desenvolver relacionamentos, participação na comunidade, etc.;
- Saúde emocional: entra a satisfação consigo mesmo, comunicação e elogio, relaxamento sem o uso de drogas, etc.;
- Saúde espiritual: é a questão dos objetivos realistas, a tolerância com a diferença e o exercício espiritual, etc.

Diante dessas concepções, percebe-se que a qualidade de vida está ligada a fatores tanto comportamentais, quanto ambientais, uma vez que engloba os vários aspectos da vida humana.

As ideias de qualidade de vida podem conquistar novos olhares de acordo com as mudanças de valores sociais. Nos dias atuais, por exemplo, a qualidade de vida está intimamente aliada a obtenção de saúde, melhores condições de trabalho, aperfeiçoamento da moradia, boa alimentação, uma educação satisfatória, liberdade política, proteção contra a violência, usufruir as horas de lazer, participar de atividades motoras e esportivas, necessidade de conviver com o outro ou então almejar uma vida longa, saudável e satisfatória.

4.0 METODOLOGIA

O presente capítulo destina-se a apresentar a metodologia da pesquisa, no qual será descrito informações pertencente aos participantes e a descrição do modo de pesquisa que será utilizada para compreensão dos dados, além de outros procedimentos durante a investigação.

4.1 Método de Pesquisa

Foi utilizada como método de pesquisa, a pesquisa de campo quantitativa descritiva como forma de conhecer a realidade dos alunos que compreendem esta modalidade de ensino por amostragem de forma que foi possível identificar a necessidade de conscientização quanto os benefícios trazidos pela prática regular da Educação Física com ênfase na (EJA) Educação de Jovens e Adultos.

Os aspectos investigados nesta pesquisa realizada com um grupo de 10 (dez) alunos da EJA na Escola Municipal Julieta Viana do Município de Tapiramutá localizado na Chapada Diamantina foram pertinentes, pois, sabe-se que o ensino de Educação Física vai além da prática do exercício físico, compreendendo orientações nutricionais, corporais dentre outras, assim levantar questões voltadas a conhecer as condições do ensino da Educação Física na EJA foi relevante na aplicação do questionário.

Os entrevistados responderam um questionário com nome, idade, data de nascimento, sexo e com 12 (doze) perguntas. Para a participação na pesquisa o aluno devia estar frequentando as aulas. Observando as respostas dos alunos no questionário, foi possível conhecer os aspectos principais no que diz respeito à Educação Física nesta modalidade de ensino, esta pesquisa permitiu saber da consciência do aluno quanto aos benefícios do assunto abordado.

A análise dos dados coletados, após respostas obtidas dos questionários respondidos dentre os 10(dez) alunos que participaram desta pesquisa junto a pesquisa bibliográfica apresentada no desenvolvimento do artigo viabilizou a estruturação e desenvolvimento deste, de forma a contribuir para a explanação do tema. (A prática sistemática da atividade física e os processos de aprendizagem da pessoa idosa).

5.0 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A seguir, serão apresentados os resultados obtidos através da aplicação do questionário aplicado a 10 (dez) estudantes da EJA (Educação de Jovens e Adultos), moradores da cidade de Tapiramutá-BA. Para uma melhor visibilidade e compreensão, o mesmo será descrito por meio de tabela.

Tabela 01 Tabela com resultados do questionário aplicados aos alunos: da EJA

Tendências	Resultados %
Ter ou não aula de Educação Física na EJA	Concordam 40%
	Acreditam serem aulas cansativas 20%
	Não concordam 3,34%
	Tanto faz 36,66%
Conhecem os benefícios da Educação Física	Conhecem pouco 50%
	Não conhecem 15%
	Conhecem 35%
Atividade no tempo livre	Televisão 93,34%
	Rádio 70%
	Costura 40%
	Encontros Sociais 60%
	Visitar parentes e/ ou amigos 60%
Aspectos Nutricionais	Baixo peso 3,34%
	Sobrepeso I 50%
	Sobrepeso II e III 46,66%
Pratica de atividades físicas	Praticam 80%
	Não praticam 20%
Consciência da importância da Educação Física mesmo fora do ambiente escolar	Total 25%
	Pouco 50%
	Nenhum 25%

6.0 DISCUSSÃO

Com base no questionário aplicado 40% dos alunos mostraram interesse e curiosidade em ter no processo de ensino aprendizagem as aulas de Educação Física, 36,66% mostraram se indiferentes quantos á ter ou não as aulas de Educação Física, 20% disseram se preocupar em as aulas serem cansativas e apenas 3,34% se opuseram totalmente da inserção das aulas de Educação Física.

Ao questionar sobre conhecerem ou não os benefícios da Educação Física para a vida pessoal de cada um os resultados foram preocupantes evidenciando a necessidade de conscientização da sociedade da importância da Educação Física, 50% pouco conhece os benefícios, 35% conhecem e tem consciência da importância e 15% não tem noção da influencias da Educação Física na obtenção de qualidade de vida.

O Estatuto do Idoso (Lei n.º 10.741, de 1.º de outubro de 2003), reflete um marco significativo relacionado à dignidade da terceira idade. Esta ponte de amparo ao idoso demorou vinte anos para ser elaborado e tem por objetivo principal nortear como o Estado e a sociedade deve tratar os idosos estabelecendo e garantindo seus direitos.

Segundo o estatuto o idoso é aquele que possui idade igual ou superior a 60 anos. Em seu texto constitucional o Estatuto diz que envelhecer é direito personalíssimo e sua proteção é direito social, em condições de dignidade e respeito (art. 8.º); sendo dever de todos prevenirem ameaça ou violação dos direitos do idoso (art. 4.º § 1.º), e tendo a família, a comunidade, a sociedade e o Poder Público o dever jurídico de assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, o exercício e efetivação de seus direitos (art. 3.º, do Estatuto).

Vida, saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito e convivência familiar e comunitária são direitos estabelecidos no art. 3º do Estatuto para a pessoa idosa.

O processo de envelhecimento é inevitável e atinge a sociedade como um todo de forma irreversível, assim é preciso construir uma mentalidade de respeito, proteção e reconhecimento ao idoso na mesma medida em que o processo de evolução e transformação da sociedade contemporânea ocorre.

Valorizar a pessoa idosa viabiliza os objetivos da República Federativa do Brasil, presentes no art. 3.º e incisos da Constituição Federal de 1988, “uma sociedade livre, justa e solidária somente poderá ser alcançada se baseada na dignidade da pessoa humana, desde o seu nascimento até a morte. O idoso é o cidadão-criança, adolescente, jovem e adulto em seu estágio evolutivo; não podendo, portanto, ser discriminado, quando mais precisa de apoio e cuidados”.

O questionário aplicado observou quais as principais atividades que os alunos (adultos) realizam no tempo livre. Dumazedier (2001, p. 34) enfatiza que o lazer define-se como:

Um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Esse pensamento repercutiu grandemente nas formulações teóricas sobre o lazer no Brasil, que Dumazedier tornou-se em pouco tempo, na principal fonte de pesquisa sobre assunto. Diante do mostrado é perceptível o quanto o lazer é tornou-se significativo para todos os cidadãos de todas as idades, por esse motivo ele está sendo inserido no dia-dia dos indivíduos que incorporaram como uma necessidade devido as inúmeras horas de trabalho, por isso o lazer para muitos é uma forma de amenizar estresse diário.

Quanto aos aspectos nutricionais não foi identificado nenhum dado que signifique ingestão deficiente de alimentos, todos relataram consumir alimentos de todos os grupos, apenas 3,34% apresentaram baixo peso, porém em contrapartida foram encontrados índices elevados de sobrepeso I (50% com IMC entre 25-29,9 Kg/m²), e sobrepesos II e III (46,66% com IMC > 29,9

Kg/m²), caracterizados por uma alimentação com qualidade e variedade porém não balanceada.

Quanto a atividade física as respostas foram unânimes dentre os 80% que a praticam fazem caminhadas 5 vezes na semana (de segunda a sexta) relatando também que sentem satisfação em caminhar, os 20% restantes dizem ter indisposição para realizar atividades físicas.

Araldi (2008, p. 16) diz que o envelhecimento é complexo e compreende determinadas características:

Para entender o processo de envelhecimento é necessário ter uma compreensão da totalidade e da complexidade do ser humano, pois cada aspecto seja biológico, cultural ou social não estão desconectados. Desse modo, entende-se os ciclos pelo qual o ser humano perpassa na sua existência.

O processo de envelhecimento no Brasil atual tem conquistado novos patamares, hoje quase 12% da população correspondem a este público representando mais de 21 milhões de idosos e a tendência é de um crescimento muito maior. Através de novas culturas de conscientização quanto à qualidade de vida e o desenvolvimento humano e algumas conquistas importantes como o Estatuto do Idoso (2003) e o fortalecimento dos grupos de idosos pelo país afora conseguimos envelhecer nossa população de forma ativa e saudável, mas é notório que ainda temos muito que conquistar.

Atualmente temos um número enorme de idosos extremamente ativos, ocupando lugares de destaque em diversos campos, inclusive temos um presidente idoso, porém, por outro lado temos uma realidade cruel que compreende um número alarmante de idosos que são negligenciados e que não usufruem o direito de envelhecer com dignidade, saúde e qualidade de vida. É fato que a atividade física regular traz diversos benefícios a saúde, tais como: aumento dos tônus e trofismo musculares, ganho de massa óssea, diminuição dos níveis de pressão arterial, glicose e colesterol, normalização do peso corporal e diminuição do stress.

Para finalizar a pesquisa levantou-se o seguinte questionamento “Vocês tem consciência da importância da Educação Física mesmo fora do ambiente escolar e dos benefícios que ela proporciona?”, dentre as respostas apenas 25% afirmaram ter conhecimento que a Educação Física é de total importância para auxiliar a manter a saúde, 50% disseram saber que é importante realizar atividades físicas mas não a condicionavam aos aspectos resultantes de sua saúde e os 25% restantes viam a atividade física apenas como distração.

Esta amostragem apresentou resultado preocupante evidenciando a necessidade de se desenvolver a conscientização da importância e dos benefícios trazidos pela atividade física em meio a sociedade.

Em suma a pesquisa realizada com a finalidade de conhecer a realidade dos alunos identificando sua qualidade de vida permitiu evidenciar a necessidade de inserir novas culturas em meio a sociedade contemporânea. Culturas essas que viabilizem a inserção da Educação Física como disciplina curricular da Educação para Jovens e Adultos de forma que seus benefícios sejam conhecidos e tornem-se agentes auxiliares na prevenção e tratamento da saúde do indivíduo garantindo de fato a obtenção tanto de autonomia social quanto de condicionamento físico refletindo na obtenção, manutenção e melhoria da qualidade de vida.

7.0 EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: ANÁLISE E REFLEXÃO

Diante do novo cenário social em que tem aumentado gradativamente a necessidade de uma conscientização societária de que a qualidade de vida é fator essencial para o desenvolvimento do indivíduo, identifica-se de fato que esta está associada a prática regular da Educação Física.

Este fator vem viabilizar a adoção de hábitos saudáveis que propiciam a obtenção, manutenção e melhoria da qualidade de vida. A partir deste estudo foi possível desenvolver o questionário que norteou o desenvolvimento do artigo apresentado. O relatório buscou identificar dentre os alunos entrevistados tanto a existência da prática do ensino da Educação Física na modalidade de ensino da EJA quanto o conhecimento de seus benefícios.

É notório que a sociedade valoriza cada vez mais o ágil, o descartável, as relações e processos imediatos assim quem não se adapta a este molde fica à margem da sociedade contemporânea, na mesma proporção cresce a necessidade de adotar um estilo de vida saudável para garantir o bem-estar físico social e pessoal. O Município de Tapiramutá tornou-se propício ao desenvolvimento desta análise por apresentar a carência de incentivo à Educação Física nas poucas turmas do EJA desta localidade, oferecendo um espaço onde o aluno adulto possa se sentir incentivado a adotar hábitos saudáveis.

É necessária uma sensibilização da sociedade tapiramutense para que reconheçam a Educação Física como uma parte integrante do currículo escolar que viabiliza a formação de cidadãos mais ativos e conscientes quanto à necessidade de se obter qualidade de vida.

O ensino da Educação Física em turmas da Educação para Jovens e Adultos ajuda o indivíduo a conhecer ações básicas para garantir a qualidade de vida, dentre as quais as relações entre nutrição, gasto energético e as diferentes práticas corporais, as relações entre exercícios, lesões e

medicamentos, as possibilidades de desenvolvimento das capacidades físicas como força, resistência e flexibilidade para a aquisição e melhoria da qualidade de vida.

Tal ensino assume ainda uma dimensão sociocultural ao relacionar o esporte com outros diversos fatores sociais como os interesses econômicos, a organização social, a violência, as intenções de lazer e de profissionalização, a qualidade vida junto à atividade física no contexto sociocultural dentre tantas outras. Os alunos da EJA passam a conhecer como se alimentar de forma saudável, a ter boa postura, a controlar a ansiedade e principalmente a desenvolver suas autonomias e autoconhecimento corporal através das aulas de Educação Física.

A terceira idade é uma etapa na vida do indivíduo onde este passa a ser caracterizado por idoso. As pessoas idosas adquirem habilidades regenerativas limitadas e passam a apresentar mudanças físicas e emocionais que condicionam sua qualidade de vida. É comum entre os idosos a presença de uma síndrome de fragilidade (conjunto de manifestações físicas e psicológicas de um idoso que propicia o desenvolvimento de doenças) devido ao inevitável processo de transitoriedade e adaptação à nova fase.

O idoso inevitavelmente começa a perder suas habilidades de concentração, movimentação e principalmente autonomia, o que dificulta suas ações rotineiras e estabelece a situação de dependência deste indivíduo.

A qualidade de vida na terceira idade está relacionada a conscientização do surgimento de dificuldades e das perdas que podem ocorrer atrelada a busca de alternativas para equilibrar a saúde física e mental com a atividade física, a boa alimentação e o convívio social.

Praticar atividades físicas na terceira idade condiciona tanto o físico do idoso, fortalecendo e diminuindo a probabilidade de fraturas, perda de massa óssea, controlando o sistema cardiorrespiratório quanto o emocional permitindo e estimulando o convívio social.

A qualidade de vida para os idosos acaba sofrendo influência de múltiplos fatores, sendo físicos, psicológicos, sociais e culturais exigindo um olhar multidisciplinar para sua obtenção. No Brasil, são poucas as iniciativas relacionadas ao bem-estar da população idosa, aos poucos tem surgido centros de convivência, clubes, universidades abertas para a terceira idade que prestam serviços voltados para a população idosa.

A saúde física, emocional e mental deve ser incentivada principalmente na terceira idade, pois sabemos que com o envelhecimento os problemas de saúde tendem a aparecer em maiores proporções. Esse surgimento de problemas de saúde muitas vezes pode estar relacionado com a falta de atividade física vigorosa e moderada ocasionando maiores chances de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, osteoporose, artrite, problemas respiratórios e desvios posturais, dentre outros.

O envolvimento com a atividade física no período de dependência em que se enquadra o idoso pode ocasionar a diminuição da sobrecarga tanto para a família quanto para o sistema de saúde por aumentar a capacidade funcional promovendo saúde e bem-estar e resultando na obtenção da qualidade de vida para o idoso.

No entanto, para garantir a melhora da qualidade de vida da população idosa é preciso conhecer suas condições de vida, de saúde, econômica e de suporte social para que as medidas preventivas sejam tomadas com coerência para se alcançar um envelhecimento ativo e saudável relacionando a atividade física as suas condições gerais.

O que nos faz reconsiderar a Educação Física que está sendo ministradas em nossas escolas, fugindo do antigo sistema, superando-o e não se acomodando a ele, como se não fosse possível fazer nada para mudar, é importante oportunizar ao aluno o verdadeiro contato a Educação Física como ciência para que a disciplina venha auxiliar verdadeiramente para a formação plena do educando.

Desta maneira, será desenvolvido a seguir um quadro contendo conteúdos, objetivos e estratégias a serem trabalhados com os estudantes idosos da EJA na escola Municipal Julieta Viana no município de Tapiramutá na Chapada Diamantina. Esses conteúdos terão como objetivo proporcionar aos estudante apropriação da cultura e história da Educação Física, tendo em vista a formação humana em amplas dimensões por meio de estudos das práticas corporais, conscientizando o aluno sobre seu próprio corpo e incentivando-o a autonomia dos processos corporais.

Quadro2 – conteúdos, objetivos e metodologias.

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIA/METODO
<ul style="list-style-type: none"> • Qualidade de vida • Atividade Física • Nutrição • Frequência Cardíaca • Atividades de academia • Capacidades Físicas • Esporte e Mídia • Esportes Coletivos • Esportes Individuais • Lazer • Jogos 	<ul style="list-style-type: none"> • Contextualizar social e historicamente as manifestações da cultura corporal abordadas. • Reconhecer a importância da atividade física e um comportamento preventivo para a saúde e qualidade de vida. • Reconhecer a necessidade do lazer. • Reconhecer a influência da mídia nas manifestações da cultura corporal. • Apreciar e posicionar-se criticamente na discussão das manifestações da cultura corporal • Transferir para sua realidade social o 	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas teóricas para contextualização do conteúdo. • Discussão sobre os temas abordados. • Reflexão e pensamento crítico sobre as aulas. • Aulas práticas para vivenciar os domínios da cultura corporal. • Incentivo ao gozo da cultura corporal.

	conhecimento elaborado apreendido nas aulas.	
--	--	--

Cabe de fato o engajamento da família, sociedade e poder público na inserção de novas políticas que viabilizem a inserção da atividade física como atividade rotineira da população idosa.

Convém destacar que, a população brasileira que compõe essa faixa etária, apresenta características estruturais, como a condição de saúde, renda, cuidado formal e informal entre outros, que merecem muita atenção por parte de toda a sociedade. “Portanto, o crescimento quantitativo dos gerontes, deverá ser acompanhado por uma implementação efetiva de políticas públicas, igualitárias e universais, que garantam os direitos de proteção e participação social da população idosa” (BORBA, 2001).

O início de um programa de atividades físicas para a população idosa pode ser justificado apenas pelos benefícios proporcionados, pois os exercícios físicos praticados de forma dosada, cuidadosa e de acordo com as condições individuais de cada um é fundamental para a prevenção de doenças e promoção de saúde e bem estar para os idosos, dentre os quais a manutenção do desempenho na realização das atividades rotineiras como tomar banho, se levantar, se vestir, cozinhar, limpar, sair são evidenciadas além do desenvolvimento psicológico e social.

A prática de atividade física promove a melhora de composição, a diminuição de dores articulares, o aumento de densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (MATSUDO, 2001).

8.0 CONCLUSÃO

Segundo Vecchia (et al 2005) qualidade de vida é poder adotar hábitos de vida considerados saudáveis. O artigo científico desenvolvido permitiu identificar a necessidade da inserção da prática regular da Educação Física na Educação de Jovens e Adultos relatando seus inúmeros benefícios e sua contribuição para a obtenção da qualidade de vida e sua ação como fator relevante na construção de um indivíduo consciente capaz de agir prevenindo doenças e promovendo saúde.

Contudo, é possível relacionar o tema abordado com a crescente profissionalização do educador físico, uma vez que a prática da Educação Física deve ocorrer de forma cuidadosa através de planejamento curricular no ambiente escolar em que educador físico atua considerando a identidade, cultura e realidade do aluno, este profissional passa a ser ator indispensável no processo de envolvimento do aluno com a Educação Física.

Para tanto a pesquisa desenvolvida permitiu identificar a falta de conhecimento e engajamento da sociedade e dos alunos com relação tanto ao conhecimento dos benefícios trazidos pela Educação Física quanto à necessidade de inserir novas culturas voltadas a este público diante das novas realidades contemporâneas.

Por tanto diante de todo o estudo, a Educação Física mostra ser indispensável e ainda comprova como um instrumento imprescindível para promover benefícios necessários não só para saúde do corpo como também fazendo parte de um contexto social na formação de um indivíduo com desenvolvimento pleno.

9.0 REFERÊNCIAS

ARALDI, Marilani. **A descoberta de projetos de vida – contribuição do projeto idoso empreendedor no processo de envelhecimento**. Trabalho de Conclusão de Curso de Serviço Social, UFSC. Florianópolis: 2008.

BORBA, V. R. **O envelhecimento da humanidade**. In: SEMINÁRIO UNESPUNATI, 3.2001, Rio Claro, Anais. Rio Claro: UNESP, 2001.

BRASIL. Constituição (1934). **Constituição da República dos Estados Unidos do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1934.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**:promulgada em 05 de outubro de 1988. 4ª ed. São Paulo: Saraiva, 1990. (SérieLegislação Brasileira).

BRASIL. **Estatuto do idoso**: Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei nº 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, ano 134, n. 247, p. 2773327834, 20 dez. 1996.

DAMÁSIO, Antonio R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1998. 330 p.

DUMAZEDIER, Jofre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo, Perspectiva, 2001.

FREITAS, E. V. Demografia e epidemia do envelhecimento. In: PY, L. et al. **Tempo de envelhecer**: percursos e dimensões psicossociais. 2. ed. Holambra: Setembro, 2006. p. 15-38.

GENTIL, Viviane Kanitz. **EJA: contexto histórico e desafios da formação docente**. Cruz Alta: Universidade de Cruz Alta, 2005

GUEDES, R. M. L. **Motivação de idosos praticantes de atividades físicas**. In: guedes O C (org). *Idoso, Esporte e Atividade Físicas*. João Pessoa: Idéia; 2001.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf; 2001.

MEIRELLES, A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. MELLO, S. Efeitos do treinamento de potência nas habilidades funcionais e na força muscular em idosos. [dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2005.

NEFF, Max. **Necessidades e Qualidade de Vida**. S/Cidade, s/editora. 1986.

Neri, A. L. (Org.). (2007b). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea.

Neri, A. L. (2007c). **Qualidade de vida na velhice e subjetividade**. In A. L. Neri (Org), **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea.

NETO, Otavio C. **O trabalho de campo como descoberta e criação**. In: MINAYO, Maria Cecília (org). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes,

SEGRE, Marco. **O conceito de saúde**. *Revista de saúde pública*, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538 – 542 out. 1997.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3. ed. ver. e ampl. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001. 121 p.

SILVA, M. **Complexidade da formação de profissionais: saberes teóricos e saberes práticos**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004. 208p.

SOLER, Reinaldo. **Educação Física Escolar**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003. 188 p.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*; 8(3): 246-52, 2005

VIEIRA, Maria Clarisse. **Fundamentos históricos, políticos e sociais da educação de jovens e adultos – Volume I: aspectos históricos da educação de jovens e adultos no Brasil**. Universidade de Brasília, Brasília, 2004.