

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS – UNISINOS
Unidade Acadêmica de Educação Continuada
Pós Graduação em Gerontologia Interventiva

Silvana Bianchi

**ADERÊNCIA DE IDOSOS PARTICIPANTES DA OFICINA DE GINÁSTICA
COREOGRAFADA DE UM PROGRAMA DE AÇÃO SOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção
do título de Especialista em Gerontologia
Interventiva, sob a orientação da professora
Dra. Suzana Hübner Wolff, no semestre de 2014/1.

São Leopoldo

2014

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	3
2 JUSTIFICATIVA.....	3
3 OBJETIVO GERAL.....	4
3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
4 REFERENCIAL TEÓRICO.....	4
4.1 ENVELHECIMENTO HUMANO.....	4
4.2 DANÇA: CONCEITOS E BENEFÍCIOS.....	5
4.3 GINÁSTICA COREOGRAFADA.....	6
4.4 ADERÊNCIA: CONCEITO E SIGNIFICADO.....	7
5 CONTEXTO DO ESTUDO.....	8
5.1 CENTRO DE CIDADANIA E AÇÃO SOCIAL.....	8
5.2 SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS PARA IDOSOS – PRÓ-MAIOR.....	9
6 METODOLOGIA.....	10
6.1 TIPO ESTUDO.....	10
6.2 INSTRUMENTO DE ESTUDO.....	11
6.3 SUJEITO DO ESTUDO E COLETA DE DADOS.....	11
6.4 TESTES PILOTO.....	12
6.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	12
6.6 ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	13
7 CRONOGRAMA.....	14
8 ORÇAMENTO.....	14
9 REFERÊNCIAS.....	15
APÊNDICE A- ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA.....	19
APENDICE B-TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	20

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é visto hoje como uma categoria natural, não permitindo conceito absoluto, para que uma nova condição seja estabelecida, portanto o envelhecimento é um processo construído durante a existência humana. É através da forma de como se dá a representação do envelhecimento na sociedade que, possibilita ações legítimas ao ser que envelhece (AREOSA, 2012).

A população idosa vem crescendo gradativamente é o que apontam os dados do IBGE (2010) que em 2050 poderá ultrapassar 30 milhões de idosos no Brasil. Com isso ao longo dos anos em que a população envelhece, aumenta os casos de pessoas com doenças crônicas degenerativas. Portanto é necessário desenvolver alternativas para prevenir ou retardar o seu aparecimento (ZIMERMANN,2000).

O Ministério da Saúde aponta que o processo de envelhecimento vem acometido muitas vezes por estilo de vida inativo que oportuniza a incapacidade física como também a dependência.

Para proporcionar um envelhecimento independente e com qualidade de vida a aderência a atividade física regular é um fator predominante no aparecimento de alterações orgânicas que são associadas ao processo degenerativo e também auxiliando no processo psicossocial (COSTA, 2003).

Frente ao exposto, este Projeto de Pesquisa busca refletir e analisar aspectos da atividade física de idosos vinculados a um Programa de Ação Social e sua aderência.

2. JUSTIFICATIVA

Este projeto se justifica a partir de minha experiência profissional com idosos através da Ginástica Coreografada, em um Programa de Ação Social. A adesão dos idosos nesta atividade vem crescendo a cada ano, como também são raras as desistências, e, a cada ano em que retomamos as atividades, ocorre uma procura imensa por esta atividade.

A partir destes dados emerge a necessidade de compreender os determinantes que levam a aderência dos idosos na oficina de Ginástica Coreografada, buscando qualificar o trabalho desenvolvido.

3. OBJETIVO

- identificar a aderência de idosos participantes da oficina de Ginástica Coreografada que ocorre em um Programa de Ação Social vinculado a uma Instituição de Ensino Superior / IES

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Refletir teoricamente sobre o processo de envelhecimento;
- Refletir teoricamente sobre a dança e Ginástica Coreografada;
- Refletir teoricamente sobre o conceito de aderência.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Envelhecimento Humano

Na língua portuguesa a palavra envelhecimento traz consigo a conotação de perdas e doenças. No dicionário o significado para a palavra idoso é: “avançado em anos.” Não importa qual a idade, o corpo se transforma por dentro e por fora, dia-a-dia (MAZO, 2004).

Beauvoir (1990), ainda afirma que envelhecer é um processo social e cultural. O processo de envelhecer é único para cada pessoa. No entanto o envelhecimento por fazer parte do ciclo natural da vida, deve ser enfrentado da mesma forma que a vida é encarada, não como uma doença terminal. (WOLFF, 2003). A autora ainda destaca que o mundo está envelhecendo, e com esta estimativa de aumento da população idosa, leva a inevitável carência ou doenças que muitas vezes podem tornar-se crônicas.

Para Mazo (2004), na velhice também ocorrem alterações com relação ao humor, pois com o surgimento de novos papéis, são novos problemas a enfrentar. Às vezes com o desconhecimento destes fatores, é estabelecido uma séries de dificuldades de relacionamento. Segundo a autora, o entusiasmo também sofre alterações. A motivação diminui, há queixas somáticas, aumenta a possibilidade de depressão, insônia, medo da

solidão, diminuem as “forças” contra os fatores externos e internos que ameacem a vida, perdendo, muitas vezes, o diálogo com o próprio corpo.

Outros autores chamam atenção para aspectos que acham relevantes neste processo. Para Rauchbach (1990), envelhecimento não é igual para todas as pessoas, é compreendido que para cada pessoa exista transformações biológicas e cronológicas, ou seja, cada individuo vai envelhecer conforme sua escolha de vida.

4.2 Dança: Conceitos e Benefícios

A dança trata-se de uma atividade simples que utiliza apenas o corpo humano como instrumento para executar. A seguir autores destacam a importância da dança para idosos.

É com a dança que as pessoas vencem barreiras, se expõem, lutam contra possíveis enfermidades, comunicam ideais e até transformam umas as outras. Ela também é uma arte onde o espaço, o tempo a expressão e a sensibilidade se manifestam através do movimento corporal, de forma harmoniosa ou não (DANTAS, 2003).

Assim, Okuma (1998) ao relacionar a dança com o envelhecimento, afirma que ela influencia no aprendizado motor, e que ao trabalhar o movimento corporal, trabalha também as emoções, proporcionando benefícios a saúde do idoso.

Alves (2007) também contribui quando diz que dançar nada mais é do que movimentos coreografados em constantes passos integrados um ao outro, ou seja, a coreografia é uma forma de expressar através do corpo o sentimento de estar dançando, porém de forma livre, porque o corpo se vê a novas aventuras em desenhar o movimento na relação com o espaço e consigo mesmo.

Sendo assim a vivência de dança para os idosos não é apenas uma possibilidade de praticar exercício físico, mas também é vista como experiência positiva que pode ocorrer de forma espontânea ou coreografada.(MAZO, SILVA, 2007).

Todaro (2001) remete que os participantes idosos de programas de dança obtiveram ganhos bem significativos, onde através da dança houve mudanças quanto à agilidade, quanto ao sentar e levantar da cadeira e como também uma melhora significativa quanto ao equilíbrio e a flexibilidade.

Ainda junto aos idosos, a dança vem tomando seu espaço com enfoque a atividade física, proporcionando um cuidado com o corpo, a mente e as relações sociais (SALVADOR, 2004). A dança trabalhada com idosos é gratificante, porque envolve aspectos biopsicossociais, onde a música principalmente aquelas que marcaram uma época sejam utilizadas nas coreografias. Isto irá provocar que o idoso remeta a sua juventude (CORAZZA, 2001).

Dança por ser uma expressão corporal, permite ao idoso uma interação consigo mesmo, se permitindo a um sentimento novo que envolve a consciência corporal, quebrando paradigmas quanto a realização de exercícios físicos, uma vez que proporciona além de bem estar físico, ajuda na concentração e memória (FONTES, 2008).

Outro fator que a autora acima citada destaca, são as coreografias elaboradas para os idosos, onde o ritmo e a escolha da música auxiliam na execução de um todo, como a lateralidade, habilidade motora fina e os movimentos graciosos executados com prazer, porque a música ativa a memória permitindo ao idoso re-vivenciar os anos passados.

Quanto à escolha da música, Miranda e Godeli (2003) destacam que o profissional, deve ter muito cuidado, pois ela deve ter a mesma potencialidade do idoso em sua execução, ou seja, a resposta deve ser prazerosa e produtiva. Pois ela pode remeter emoções pouco controladas no grupo, remetendo a uma vivência tanto positiva quanto negativa. Portanto, os autores sugerem músicas alegres e motivantes, pois dessa forma seus valores e atitudes também modificam positivamente. A música pode proporcionar momentos de imenso prazer e realização, porque leva os idosos no momento da execução do exercício, ao estado de liberdade, conforme citado anteriormente.

4.3 Ginástica Coreografada

Quanto ao termo “Ginástica Coreografada” A literatura ainda é incipiente de conceitos e definições. No entanto (Bianchi;Wolff, 2009) afirmam que a Ginástica Coreografada pode ser compreendida como uma “reciclagem” da ginástica aeróbica, ou mesmo uma ressignificação de aulas do antigo Método Francês de Educação Física. O que sabemos, é que ela tem contribuído com qualidade para a grande adesão nas atividades físicas de idosos.

Já no aspecto social a ginástica com música proporciona uma forma de diversão e os participantes se sentem incluídos no grupo ampliando seu convívio social. (CHIARION, 2007). No entanto Salvador (2004) associa o aspecto social com a convivência entre as pessoas, onde a alegria a descontração e a vergonha e o medo fiquem de lado.

4.4.Aderência: Conceitos e Significados

Existe uma lacuna enquanto conceituar a palavra “aderência” na literatura nacional, visto que a falta de pesquisa sobre o tema é o fator principal. Sendo assim aparecem os sinônimos, união de uma coisa a outra, entre outras, adesão que por sua vez conceitua como união, junção, força de adesão, aprovação, dar sua adesão ao projeto.

Neste sentido autores pesquisam qual o motivo, argumento que ocorre a aderência ou adesão de idosos em projetos sociais/programas, sendo evidenciado com sua permanência hábitos benéficos de um estilo de vida ativo, quanto à manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento o qual proporciona uma melhor qualidade de vida. Por isso esses indicadores influenciam de alguma forma a motivação para a permanência à prática da atividade.

As causas pelas quais as pessoas começam a praticar exercícios físicos englobam as questões de saúde, estéticas, e socioafetivas. No entanto é a motivação a responsável pela iniciação ou permanência a uma prática, afirma Costa (2003).

Já a motivação se caracteriza por ser um processo intencional, ativo direcionado a uma meta o qual depende de fatores pessoais intrínsecos e ambientais extrínsecos (SAMULSKI, 2002).

Freitas (2007) afirma que os principais aspectos frente à aderência de idosos em programas/projetos são: melhora de sua saúde, orientação médica, adoção de um estilo de vida saudável. Já com relação à desistência estão os motivos pessoais, onde o problema de saúde e morte são os principais motivos.

Saba (2001) afirma que para se ter a aderência de idosos é necessário ter qualidade de vida o qual vem ao encontro de proporcionar o bem estar físico e mental, alívio, leveza pelo dever cumprido causado pelo prazer e pela satisfação pessoal.

Mazo (2006) afirma ainda que, com as atuais mudanças na vida social do idoso, surgem inúmeras ofertas de atividades a serem escolhidas, visto que a tradição de hábitos anteriores não é tão importante. Novos estilos de vida são oportunizados, e grande maioria deles possui a atividade física como “pano de fundo”, levando muitas vezes o idoso, incorporar a prática regular de exercícios de forma mecânica e automatizado, visto a influência da mídia e das relações sociais e familiares. Essas afirmações permitem, apontar que os cuidados com o corpo são também um estatuto social. Portanto o cuidado com o desenvolvimento corporal é parte intrínseca do comportamento social moderno.

5. CONTEXTO DO ESTUDO

O local de intervenção deste projeto será o Centro de Cidadania e Ação Social vinculado a Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS. O programa que desenvolve trabalho com idosos é o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para idosos – PRÓ-MAIOR, vinculados a Companhia de Jesus.

5.1. Centro De Cidadania E Ação Social

Conforme o site da Associação Antônio Vieira, (www.jesuita.org.br/ação-social) a Companhia de Jesus não é somente reconhecida pela sua presença universal no campo da educação. A atuação social, por exemplo, configura-se como uma das principais características dos Jesuítas, percebida em todas as regiões onde a Ordem está presente.

Na América Latina e Caribe, a Companhia de Jesus é responsável, atualmente, por 44 Centros Sociais, nos quais trabalham 1.933 pessoas, sendo 463 voluntárias e 81 jesuítas. Além dos Centros, existem ainda 65 obras sociais, envolvendo o trabalho de aproximadamente 40 mil pessoas.

A Província do Brasil Meridional trabalha, entre outras, com as seguintes linhas temáticas de preocupação social: políticas públicas, meio ambiente, educação para um diálogo inter-religioso, migrantes e refugiados.

A Associação Antônio Vieira certificada como Entidade Beneficente de Assistência Social – CEBAS, nas áreas de educação e assistência social desenvolve o Programa de Inclusão Educacional e Acadêmica – PIEA, oferecendo Bolsas de Estudo conforme vagas disponíveis por nível de ensino dentro do período letivo e que se enquadrem nos critérios estabelecidos na Lei nº 12.101, de 27 de novembro 2009 e Decreto nº 7.237, de 20 de julho de 2010.

Com presença nas cidades de São Leopoldo (RS), Curitiba (PR), Cascavel (PR) e Cuiabá (MT), o espaço visa a atender à população carente de cada uma das regiões onde atua. Presta assistência a quem necessita não somente de ensino e abrigo, mas de compreensão.

5.2. Serviço De Convivência E Fortalecimento De Vínculos Para Idosos – PRÓ-MAIOR

Conforme consta no projeto do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para idosos (2014), o serviço é proveniente do antigo NUTTI (Núcleo Temático da Terceira Idade), que vem atuando ininterruptamente, desde 1992 passando por um processo de ressignificação ao longo dos anos.

Conforme o referido Projeto, o Pró-maior atua ativamente na comunidade, promovendo a articulação e desenvolvendo um diálogo institucional em prol da qualificação da vida e de garantia dos direitos dos sujeitos que envelhecem e da comunidade em geral. Seu objetivo é de “Contribuir para que os idosos possam melhor enfrentar as transformações integrais do processo de envelhecimento, assegurando a manutenção ou alcance do envelhecimento ativo, saudável e autônomo, proporcionando vivências que valorizem as experiências e a condição de escolhas, propiciando o desenvolvimento da autonomia e do protagonismo dos sujeitos que envelhecem”.(PRO-MAIOR, digitado 2014 p.2.)

O PRÓ-MAIOR atua no município de São Leopoldo/RS e suas atividades ocorrem no Centro de Cidadania e Ação Social(centro), Paróquia Nossa Senhora Aparecida (Bairro Kenedy), na praça vinte de setembro (centro) e no CAMPUS/UNISINOS.

Ao ingressar no Serviço o idoso passa por uma entrevista de acolhida com a Assistente Social, que apresenta a proposta e os objetivos do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos.

Atualmente o PRÓ-MAIOR conta com 530 idosos sendo 92% mulheres, 83% de etnia considerados brancos, a faixa etária que tem maior expressão são de 60 a 69 anos sendo 50% e consta no perfil que são 6% dos idosos são maiores de 80 anos. (PROMAIOR, digitado 2014).

E quanto a sua implementação metodológica, o Serviço se organiza a partir dos cinco eixos estruturantes que são: Vivendo e Aprendendo, Convivendo e envelhecendo, Refletindo e Envelhecendo, Instrumentalizando e Envelhecendo e Vida Saudável.

A oficina de Ginástica coreografada está inserida no eixo Convivendo e Envelhecendo, tem como objetivo estimular a convivência grupal como suporte social, desenvolvendo competências para o envelhecimento bem-sucedido e ativo. O grupo de Ginástica Coreografada ocorre uma vez por semana com duração de 45 minutos/aula e são três grupos neste eixo, que buscam através da ginástica com música promover a integração e o prazer de praticar movimentos. São exercícios leves, de fácil coordenação, desenvolvidos ao ritmo da música. Geralmente as coreografias são construídas em conjunto com os alunos, assim como as músicas, que em sua grande maioria são da preferência do grupo.

No primeiro momento da oficina é feito o acolhimento dos participantes junto à equipe, logo em seguida a aula é iniciada com um alongamento, mobilização articular, conduzida por músicas lentas e suaves e possui duração de 10 minutos. A Ginástica Coreografada que é a parte principal deste encontro proporciona uma simplicidade e objetividade na execução dos movimentos, além de oportunizar o convívio social entre os participantes.

No ano de 2014, participam nas três oficinas de Ginástica Coreografada cerca de 135 idosos.

6. METODOLOGIA DA PESQUISA

6.1. Tipo de Estudo

Este projeto se caracteriza por ser uma pesquisa qualitativa exploratória, o qual irá explorar atitudes, comportamentos e opiniões do universo pesquisado. (CAUDURO, 2004).

A pesquisa qualitativa trata do conjunto de técnicas para construir uma realidade que, ligada não podem ser quantificados, ou seja, são trabalhos que envolvem crenças, valores, significados que não podem ser inseridos a operacionalização de variáveis. O que diz Godoy (1995) quando considera o ambiente como fonte direta dos dados e o pesquisador inserido neste contexto como instrumento chave que tem caráter descritivo de forma intuitiva e indutiva.

Minayo (2003) afirma que a pesquisa qualitativa busca um universo de significados, motivos, crenças, valores, atitudes o qual a autora procura explorar o mundo dos significados das ações e relações humanas.

Será também uma pesquisa exploratória, que segundo Gil (1999) envolve levantamentos bibliográficos e entrevistas com pessoas que tem experiência prática com o problema pesquisado. Sendo assim este estudo possibilita ao pesquisador um maior conhecimento sobre o assunto.

6.2. Instrumento da Pesquisa

O instrumento da coleta de dados será composto por uma entrevista semiestruturada (anexo) a ser aplicada após a execução da oficina de Ginástica Coreografada. As entrevistas serão realizadas individuais pela pesquisadora e serão gravadas e transcritas.

Segundo Moreira (2004), a entrevista semiestruturada favorece às pessoas entrevistadas se sentirem mais a vontade de falar, do que escrever sobre suas opiniões e sentimentos. Segue em anexo o roteiro das perguntas que irão compor este instrumento.

6.3. Sujeito do Estudo e coleta de dados

Os sujeitos do estudo serão idosos participantes da oficina de Ginástica Coreografada, que frequentam o serviço. Serão 30 idosos tanto do sexo feminino como masculino que participarão da entrevista. A forma de seleção será através de convite o

qual o pesquisador irá apresentar a proposta deste estudo como também esclarecer todas as dúvidas referentes à preservação de identidade dos participantes como também a garantia de sigilo das informações. Após a entrevista será apresentada a cada participante o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (em anexo), o qual será solicitada a assinatura caso o participante opte em contribuir com esta pesquisa.

6.4. Teste Piloto

O teste piloto ocorrerá com cinco participantes para averiguar possíveis mudanças como também se através das questões compostas na entrevista os objetivos foram alcançados. Com o teste a pesquisadora pretende avaliar também o entendimento e compreensão através das falas dos participantes, visto que segundo Gil (1999) a entrevista é uma técnica que permite que se obtenha do indivíduo, uma definição referente a certa situação que ele tenha vivenciado.

6.5. Considerações Éticas

Este estudo será submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS respeitando às diretrizes da Unidade de Pesquisa.

No ato da entrevista os participantes receberão todas as informações referente a pesquisa como também será informado a cada participante os objetivos, justificativa desta pesquisa, e clareza de toda e qualquer dúvida que seja mencionada. Após então será apresentada ao participante o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (anexo) onde constam todas as informações. Vem ao encontro que a utilização do Termo é uma proteção legal e moral do pesquisador e do pesquisado, visto que ambos estarão assumindo responsabilidades. Conforme já mencionado anteriormente o participante receberá através do pesquisador a garantia do sigilo e da proteção de sua identidade. Neste momento o participante optará em contribuir ou não com esta pesquisa. O termo de Consentimento Livre Esclarecido foi formulado tomando por base a Resolução 196/96 do conselho Nacional de Saúde e Resolução RDC39/2008 da ANVISA. É baseado no princípio de que o participante tenha o direito de escolher se quer participar da pesquisa,

e o termo também protege a liberdade de escolha e a autonomia do indivíduo. Caso concorde em participar do estudo, o indivíduo passa a ser um “sujeito de pesquisa”.

6.6. Análise dos Resultados

As análises serão compostas por meio de categorias identificadas a partir da transcrição das falas e leitura das respostas dos participantes deste estudo, sendo assim as categorias identificadas serão associadas aos objetivos do estudo, juntamente com a relação das respostas do instrumento. Para Bernardes (2011) a categoria de análise permite designar formas fundamentais do pensamento para o conhecimento de certa realidade, ou seja, ela permite definir os modos de ser enquanto o conceito, define ideias a respeito de algo. Portanto a análise será um exercício permanente de manutenção de foco e de objetivos, delineando-se paulatinamente na definição das categorias e suas relativas associações e reflexões, em um exercício de aproximação com autores e falas dos entrevistados como também de distanciamento para melhor compreensão do fenômeno estudado.

Embora a pesquisa aqui apresentada não nos permita conclusões, ela pode subsidiar a elaboração de algumas considerações que podem ser úteis para o desenvolvimento de políticas, programas e estratégias que visem a promoção de qualidade de vida para idosos.

7. CRONOGRAMA

Etapas	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Escolha Orientador (a)	x									
Escolha do Tema projeto		x								
Aprovação Pré-projeto/ elaboração projeto		x	x							
Revisão de Literatura		x	x	x						
Entrega do Projeto e Aprovação					x					
Submissão ao Comitê de Ética						x				
Teste Piloto							x			
Aplicação Entrevistas							x	x		
Análise dos resultados									x	
Formatação e Relatório Final										x

8. ORÇAMENTO

MATERIAL	VALOR
Gravador	200,00
Impressão	60,00
Folha A4	50,00
Combustível	150,00
TOTAL	R\$ 460,00

REFEÊNCIAS:

ALVES, Flávio. **Composição coreográfica: TRAÇOS FURTIVOS DE DANÇA**. 2007. Disponível em: <<http://www.eca.usp.br/tfc/geral20071/pdf/flavio.pdf>> Acesso em: Maio. 2014

AREOSA, Silvia Virginia Coutinho.org. **Envelhecimento Humano: Realidade Familiar e Convívio Social de Idosos do Rio Grande do Sul (Brasil) e da Catalunha (Espanha)**. Porto Alegre: Ed. EDIPUCRS, 2012.

BEAUVOIR, S. **A velhice: o mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições da vida dos idosos**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990

BERNARDE Antonio. **Quanto às categorias e aos conceitos** Revista Formação Online, n. 18, volume 2, p. 39 62 , jul/dez., 2011 disponível em <http://revista.fct.unesp.br/index.php/formacao/article/viewFile/602/1225> - acesso em : julho de 2014.

BIANCHI, Silvana. WOLFF, Suzana. **Ginástica Coreografada**. In WOLFF. S. (Org.). **Vivendo e Envelhecendo: Recortes de práticas sociais nos Núcleos de Vida saudável**. São Leopoldo: UNISINOS, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2014.

CAUDURO, M.T. **Pesquisa: a construção de um conhecimento**. In: CAUDURO, M.T. (Org.). **Investigação em Educação Física e Esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2004, p.19-28.

COMPANHIA DE JESUS disponível <http://www.jesuita.org.br/acao-social/> acesso em junho de 2014

CORAZZA, Alice. **Terceira Idade e atividade Física**. São Paulo: Phorte 2001.

COSTA IT, Samulski DM, Noce F, Costa VT. **A importância da atividade física para manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades a praticarem exercícios.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2003;8:52-61.

CHIARION, B.M.A. **Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados.** 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, SP. 23 a 25 de out. de 2007. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/144.pdf> - Acesso em: maio de 2014

DANTAS, Estélio Henrique Martins; JACÓ, Ricardo de Oliveira. 2. ed. **Exercício, maturidade e qualidade de vida.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DICIONÁRIO AURÉLIO disponível em: <http://www.dicionariodoaurelio.com/> acesso em: Junho de 2014

FONTES, Flávia Machado. **A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas.** Anuário da produção acadêmica docente. v. 2. n. 3. 2008.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v. 9 n. 1 p. 92-100, 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999. 206 p.

GODOY, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas.** São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, abr. 1995.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira.** Disponível em: <http://www.ibge.gov.br> . Acesso em: Abril. 2014

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marlize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica.** Porto Alegre: Sulina, 2004, 248 p.

MAZO, Giovana Z.; CARDOSO, Fernando L.; AGUIAR, Daniela L. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem.** Rev. Bras. Cineantropometria & Desempenho Humano, v.8, n.1, p. 67-72, 2006.

MAZO, Giovana Zarpelon; SILVA, Aline H. **Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico.** Revista Cinergis. v. 8, n. 1, p. 25-32, jan./jun. 2007.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 22. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

MIRANDA, Maria L. de J.; GODELI, Maria R.C.S. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília v. 11 n. 4 p. 87-94 out./dez. 2003.

MOREIRA, Daniel Augusto. **O Método Fenomenológico na Pesquisa.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa.** Campinas, SP: Papyrus, 1998, 208 p. (Coleção Vivacidade)

PROJETO: **Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos-PRÓ-MAIOR,** 2014. Digitado

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física e a 3ª idade.** Curitiba: Lovise, 1990.

_____. **A Atividade Física para a Terceira Idade, Analisada e Adaptada.** Curitiba: Lovise, 1990.

RESOLUÇÃO RDC 39/2008 DA ANVISA-disponível em

<http://www.brasilsus.com.br/legislacoes/rdc/13859-39.html> acesso em; junho 2014

SABÁ, Fábio. **Aderência;: A prática do exercício físico em academias.** 2001. Ed Manoele Disponível em: <http://www.books.google.com> acesso em: maio de 2014.

SALVADOR, M. A. **A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física.** Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado. Concórdia, SC, 2004. Disponível em: <<http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15.pdf>>. Acesso em: jun. 2014.

SAMULSKI, D.M.; NOCE, F. **Atividade Física, Saúde & Qualidade de Vida** in: SAMULSKI, D.M. (Ed) Psicologia do Esporte, Manoel, São Paulo, 2002, cap. 13 p. 301-316.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO DISPONÍVEL EM <http://portal.anvisa.gov.br/> acesso em: junho de 2014.

TODARO, Mônica de A. **Dança uma interação entre o corpo e a alma dos idosos.** 2001. 104 p. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Faculdade de Educação - Universidade Estadual de Campinas. Campinas.

WOLFF, Suzana H. **A universidade como espaço promotor do envelhecimento bem sucedido:** um estudo de caso. 2003. Doutorado - Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.

_____. **Vivendo e Envelhecendo:** Recortes de práticas sociais nos Núcleos de Vida Saudável. São Leopoldo: UNISINOS, 2009.

ZIMMERMAN, Guite I. **Velhice:** Aspectos Biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.

APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

Entrevista nº _____

Sexo: () Feminino () Masculino

Idade: _____

Data: __/__/____

1. Quanto tempo participa da Oficina de Ginástica Coreografada?
2. Por que escolheu fazer atividade física?
3. O que é envelhecer para você?
4. A partir da prática dos exercícios que mudanças percebeu em você e no seu estilo de vida?
5. Cite três aspectos que justificam a sua permanência deste grupo:
6. Cite três aspectos que fariam você sair deste grupo:

Eu, _____ tendo lido as informações acima, e tendo sido esclarecido das questões referentes ao estudo, concordo em participar livremente do presente estudo.

Assinatura:

Data: __/__/____

Orientadora: Prof. Dra. Suzana Hübner Wolff

Fone: 81 67 78 88

Curso de Especialização em Gerontologia Interventiva, Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, SILVANA BIANCHI, formada em Educação Física pela UNISINOS, cursando a Especialização em Gerontologia Interventiva - UNISINOS, orientada pela professora Dra. Suzana Hubner Wolf, informo que esta pesquisa corresponde ao meu Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção de título de Especialista em Gerontologia Interventiva. Assim, venho através deste, convidá-lo(a) a participar da pesquisa, intitulada: “Aderência de Idosos participantes da oficina de Ginástica Coreografada de um Programa de Ação Social”.

As perguntas que vamos fazer não pretendem trazer nenhum desconforto ou risco, já que são sobre a aderência de idosos na Oficina. A pesquisa identificará quais os motivos que levam a aderência de idosos participantes da oficina de Ginástica Coreografada que ocorre em um Programa de Ação Social vinculada a uma Instituição de Ensino Superior. A identidade do participante será preservada, pois não serão divulgados nomes ou informações. Os dados obtidos serão utilizados apenas para fins de investigação. O senhor (a) poderá desistir do estudo a qualquer momento, sem prejuízo algum, como também, poderá obter informações sobre o andamento da pesquisa e/ou seus resultados. Sua participação é voluntária.

Outros esclarecimentos sobre este estudo poderão ser obtidos junto aos pesquisadores, pelo telefone (51) 92739124 ou pelo e-mail silvanab@unisinobr ou com a professora Dr^a Suzana Hubner Wolf, pelo e-mail suzanaw@unisinobr.

Eu, _____, fui informado sobre a pesquisa e após ler este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordo em participar da pesquisa, e assino este documento em duas vias, sendo que uma fica em meu poder.

São Leopoldo, ____ de _____ de 2014.

Assinatura do Participante

Assinatura da Orientadora

Assinatura da Pesquisadora