

Projeto

AFRID

Atividades Físicas e
Recreativas
para a
Terceira Idade

Geni de Araújo Costa

RESUMO

O AFRID é um projeto de Extensão, idealizado e realizado tanto por estagiários como por professores do Curso de Educação Física da UFU – Universidade Federal de Uberlândia. Desde 1989 este projeto atende a clientela idosa, com o objetivo de proporcionar atividades físicas em diferentes modalidades, com abordagem recreativa, bem como palestras e estudos de cunho informativo, visando à melhora da qualidade de vida, o bem estar físico, social e emocional desse grupo etário. O projeto atende semanalmente 850 idosos aproximadamente, 650 no campus da Educação Física e 200 nas Instituições de Longa Permanência para Idosos – ILPIs, em Uberlândia. As atividades desenvolvidas no Campus da Educação Física são: hidroginástica, natação, alongamento, ginástica, musculação, danças moderna e do ventre, inclusão digital, canto e coral, fitness, dentre outras. Nas ILPIs são oferecidas atividades físicas adaptadas, atividades artísticas e recreativas. Com o objetivo de possibilitar maior interação e envolvimento, algumas atividades sociais são realizadas, como as festas Junina e de Natal, viagens turísticas e o “Aulão” que é uma atividade realizada com a participação de todos os alunos e estagiários. Além desses encontros, a Semana do Idoso é outro evento anualmente realizado pelo AFRID, que conta com a participação de mais de 1000 idosos em cada atividade diária. A Semana do Idoso é realizada com intuito de discutir, analisar e refletir sobre as temáticas que envolvem o processo de envelhecimento. Entende-se que o AFRID tem conseguido alcançar os objetivos preconizados, melhorando a qualidade de vida, o bem estar físico, social e emocional da população idosa uberlandense.

PALAVRAS CHAVE

Exercício Físico. Envelhecimento. Qualidade de vida na Velhice.

INTRODUÇÃO

“O tempo não para. Só a saudade é que faz as coisas pararem no tempo. ”

(Mario Quintana)

Neste final de milênio são muitos os desafios que população e governo enfrentam para a construção de uma sociedade mais humana e igualitária. O fenômeno universal do envelhecimento das populações, decorrência do aumento da expectativa de vida, tem colocado na ordem do dia a questão dos idosos e dos aposentados. Embora a longevidade constitua uma notável conquista da ciência, todas as pessoas sensatas são unânimes em afirmar que mais importante do que ter a existência prolongada é envelhecer com dignidade e qualidade de vida.

A população idosa que até então consistia em uma minoria e era preterida em função de outras faixas etárias, passou a ser alvo de preocupação e atenção por parte dos governos de vários países, estudiosos e pesquisadores. Essa emergente e preocupante realidade exige busca de solução imediata dos profissionais de todas as áreas, pois diferentes são as necessidades desse segmento populacional que nas últimas décadas vem se avolumando aceleradamente.

Sabe-se que uma parcela cada vez maior desses indivíduos está envelhecendo com melhores condições sócio-econômicas e, portanto, está também buscando dar novo sentido e significado a essa etapa do curso de vida. Nesse sentido, as diferentes concepções que orientam esse novo contexto, juntamente com a implementação de

novas linhas de ação, estão redimensionando o olhar sobre o processo e, criticamente, ampliam e complexificam o campo de estudos sobre a velhice (COSTA, 2000).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 1970 o Brasil contava com 4,7 milhões de pessoas com mais de 60 anos (o que representava 5,05% da população total); em 1980 já eram 7,2 milhões (6,06%); em 1991, a população de idosos cresceu para 10,7 milhões (7,30%). De acordo com a projeção desse órgão, o país continuará galgando anos na vida média de sua população, alcançando em 2050 o patamar de 81,29 anos, basicamente o mesmo nível atual da Islândia (81,80), Hong Kong, China (82,20) e Japão (82,60) (IBGE, 2007; BERQUO e CUNHA, 2001).

Em 2008, a média de vida para mulheres chega a 76,6 anos e para os homens, 69,0 anos, uma diferença de 7,6 anos. Em escala mundial, segundo o IBGE, a esperança de vida ao nascer foi estimada, para 2008 (período 2005-2010), em 67,2 anos e, para 2045-2050, a Organização das Nações Unidas (ONU) projeta uma vida média de 75,40 anos. O Brasil ocupa atualmente a quinta posição entre os países mais populosos passando, de acordo com as projeções da ONU, para a oitava posição em 2050 (IBGE, 2008).

Vale ainda ressaltar que o envelhecimento populacional brasileiro tem discrepâncias numéricas quando se analisa o contingente de idosos por estado, como demonstra a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios em 2006 - Microdados. Em ordem decrescente, o estado com o maior número de idosos é São Paulo (4.456.706 milhões), em seguida vem o estado do Rio de Janeiro (2.180.441) e, por último, Minas Gerais (2.141.287 milhões) (IBGE, 2007).

O fenômeno da longevidade da população mineira está bem representado na população uberlandense. Esse crescimento da população idosa e o aumento da longevidade vêm acarretando importantes repercussões nos campos social e econômico, bem como cultural e educacional do município, não fugindo, portanto, à tendência geral em todo o país. Nessa perspectiva, pode-se dizer que o contingente idoso na realidade mineira caracteriza, comporta e retrata, em termos quantitativos, a realidade brasileira (COSTA, 2000).

Felizmente, mesmo que lentamente, a consciência crítica sobre as questões que envolvem o envelhecimento, principalmente por intermédio da Lei 8.842, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso abrangendo áreas fundamentais como saúde, previdência, educação, família, moradia, cultura, esporte e lazer (SIQUEIRA, 2007; NERI, 2004).

Entre a população de mais idade, observa-se uma crescente demanda por educação (entendida aqui como qualquer atividade que possa enriquecer ou promover maior qualidade de vida), justamente por parte dos segmentos que envelheceram à sua margem e ainda veem nela um instrumento para ascensão social e de promoção de conhecimento (CLAVAIROLLE; PEIXOTO, 2005).

Considerando essa nova realidade, acreditando numa proposta de atuação e nas potencialidades dessa clientela, a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia vem desenvolvendo, desde 1989, um amplo programa de atividades físicas e ações recreativas que atende todo o município e tem como meta proporcionar o bem-estar físico, social

e emocional dos participantes do Projeto AFRID. Compõe, também, o nosso quadro de intenções, a pesquisa e preparos de recursos humanos, com embasamento teórico-prático para o trabalho com idosos. Além das atividades desenvolvidas no próprio Campus, a equipe do AFRID desenvolve suas atividades em seis Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) para um atendimento mais específico e adaptado aos idosos mais fragilizados (idade variando entre 60 e 108 anos). Todos os núcleos já existentes e, ainda, os que se pretende realizar neste projeto atendem pessoas da Terceira Idade com situação sócio-econômica baixa ou mesmo deficitária. Esse é um compromisso da equipe de profissionais envolvidos no projeto que atende, semanalmente, um total de 650 pessoas a partir de 50 anos, no Campus da Educação Física e mais de 200 internos nas ILPIs.

Uma equipe multidisciplinar composta por médicos, enfermeiras, fisioterapeutas, musicistas, psicólogos, professores de língua estrangeira e atividade física e, ainda, monitores voluntários buscam amenizar os problemas de saúde dos participantes do projeto que são mais comuns na velhice, sejam eles físicos, sociais e/ou emocionais, auxiliando-os a manterem a saúde integral por meio da prática de atividades físicas, buscando assim garantir a tão almejada qualidade de vida.

A verdade é que nunca se deu tanta importância à prática de atividades físicas como nas últimas décadas. Seus benefícios e efeitos positivos com relação ao bem-estar e à competência comportamental são indiscutíveis. Há evidências de que essas atividades têm implicações sobre a qualidade e a expectativa de vida. Entende-se aqui como Qualidade de vida a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto de cultura e sistema de valores nos quais ele vive e

em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Na velhice, de forma geral, as atividades físicas, realizadas regularmente, não somente favorecem a capacidade de resistência e flexibilidade, mas também facilitam a velocidade psicomotora, a coordenação, o desempenho neuropsicológico, o controle postural, além de proporcionar a socialização entre pares e a sensação de bem-estar geral do organismo (FARINATI, 2008; SHEPHARD, 2003).

Na perspectiva de um envelhecimento bem-sucedido, não há como negar os benefícios da prática regular e moderada da atividade física, pois ações ligadas à adoção de ritmo de vida mais ativo, diretamente relacionado a exercícios corporais favorecem, em última análise, melhoria da autonomia, da saúde física e psicológica, do bem-estar geral do idoso, auxiliando-o, na maioria das vezes, a reconhecer-se como Ser singular (WHITAKER, 2007).

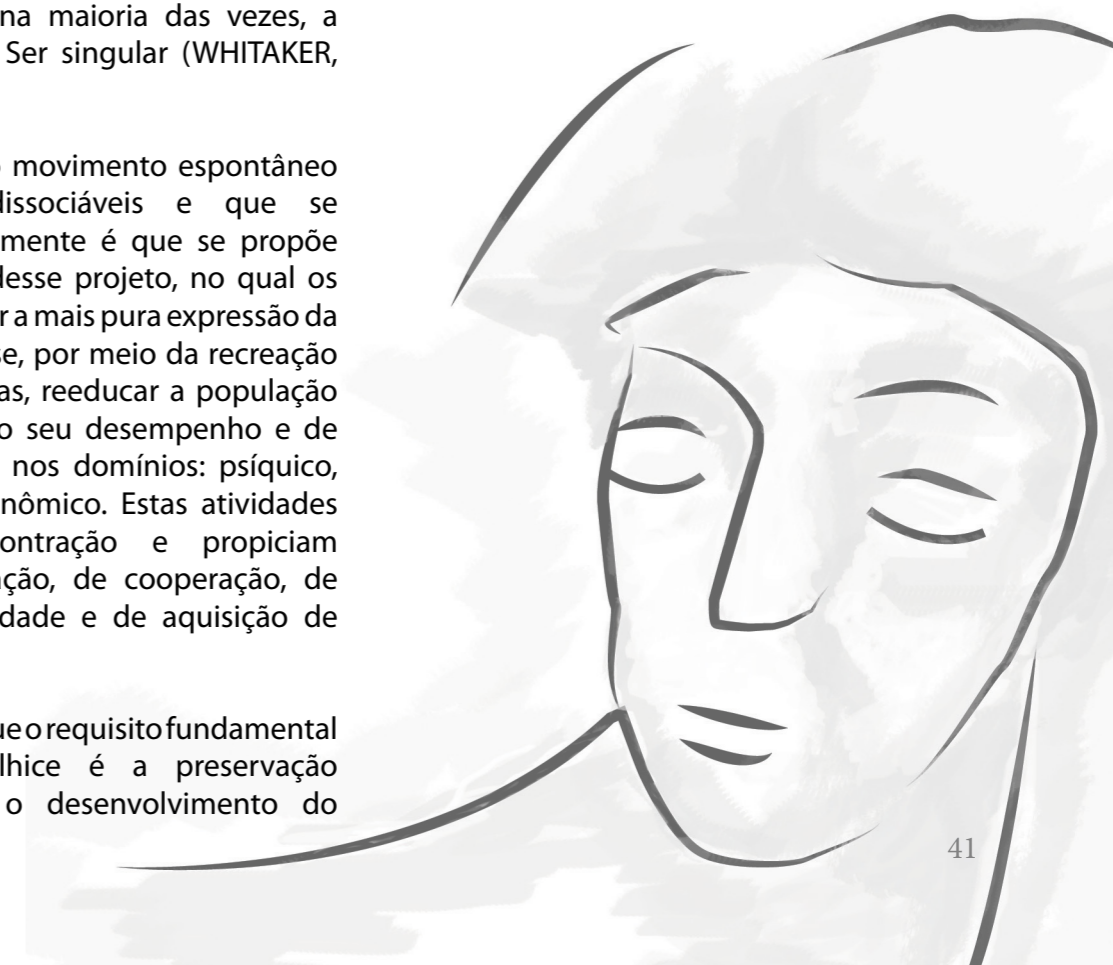
A atividade física e o movimento espontâneo são realidades indissociáveis e que se realizam harmoniosamente é que se propõe o desenvolvimento desse projeto, no qual os idosos possam realizar a mais pura expressão da vida. Para tal, busca-se, por meio da recreação e das atividades físicas, reeducar a população para a valorização do seu desempenho e de suas potencialidades nos domínios: psíquico, social, político e econômico. Estas atividades favorecem a descontração e propiciam momentos de liberação, de cooperação, de interação, de criatividade e de aquisição de conhecimentos.

Enfim, por acreditar que o requisito fundamental para uma boa velhice é a preservação do potencial para o desenvolvimento do

indivíduo e que esse pode ser estimulado e aprimorado dentro dos limites de plasticidade individual permitida pela idade, estabelecidos por condições individuais de saúde, estilo de vida e educação, é que se enquadra uma proposta de atuação como esta – a conquista da longevidade, da velhice bem-sucedida com verdadeira qualidade de vida.

OBJETIVO GERAL

Proporcionar atividades físicas em diferentes modalidades, com abordagem recreativa, bem como palestras e estudos de cunho informativo para a comunidade de Uberlândia e região de faixa etária acima de 50 anos, visando à melhora da qualidade de vida, o bem estar físico, social e emocional desses indivíduos.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Minimizar os efeitos negativos que a velhice causa no idoso (desvalorização física, econômica e social);

- Propiciar, aos professores e acadêmicos do Curso de Educação Física da UFU, embasamento teórico e prático para o trabalho com indivíduos da Terceira Idade;

- Vincular comunidade e Universidade, resgatando os papéis de produtora de conhecimento e sensora de problemas sociais desta instituição;

- Ampliar os conhecimentos acerca da problemática dos idosos, contribuindo com propostas para a resolução da mesma;

- Promover momentos de descontração, de interação entre grupos, de desinibição, de socialização entre pares, de movimentos expressivos realizados de forma prazerosa, com atividades interessantes, desafiantes e que levam a novas descobertas;

- Propor atividades físicas adaptadas às reais necessidades dos idosos, favorecendo, desta forma, a melhora da autoestima, do equilíbrio, da destreza motora, levando-os a ter mais confiança nas suas potencialidades;

- Provocar, por meio de atividades estimulantes e desafiantes, a socialização e a autoconfiança diante de suas capacidades, proporcionando novo ânimo para bem viver;

- Promover discussões entre profissionais e a comunidade acadêmica a respeito das necessidades, do idoso e da população em geral, da prática de atividades físicas regularmente orientadas;

- Favorecer o atendimento fisioterápico com a utilização de aparelhos apropriados;

- Realizar o atendimento nas ILPIs buscando maior qualidade de vida e bem-estar para aqueles que nelas vivem.

METODOLOGIA

As atividades desenvolvidas no Projeto AFRID/UFU acontecem desde 1989, durante todo o ano, seguindo o calendário acadêmico da UFU. As atividades são oferecidas em diversas turmas, três vezes por semana, em dias alternados e horários pré-definidos, com duração inicial de 30 minutos cada sessão, aumentando, gradativamente para 60.

As turmas são mistas e distribuídas no período da tarde, durante toda a semana. No período da manhã apenas alguns horários são disponibilizados. As turmas são formadas obedecendo às características necessárias para um bom desempenho do grupo, podendo diferir quanto ao número de participantes em cada modalidade.

Para a participação no Projeto, três critérios são adotados:

- Ter mais de 50 anos;**

- Não possuir dependência física limitante (com acompanhamento é permitida a participação);**

- Apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividade física.**

Nas ILPIs o atendimento acontece de forma individualizada ou em pequenos grupos, buscando sempre aproximar os idosos em grandes atividades.

Para garantir qualidade no trabalho no que se refere à capacitação dos recursos humanos, a coordenação do Projeto propõe reuniões administrativas semanais tanto com os monitores das ILPIs quanto com os monitores do Campus Educação Física, a fim de esclarecer possíveis

complicações no momento da realização das atividades propriamente ditas. Uma outra formação dos monitores e professores se dá em reuniões acadêmicas, nas quais são tratados assuntos referentes à produção do conhecimento na área, bem como as diferentes formas de apresentação desses conteúdos em seminários para todo o grupo. Todos devem apresentar artigos, dissertações e/ou teses recentes, inclusive os coordenadores do projeto. São também promovidos cursos de extensão e aperfeiçoamento, bem como organização de eventos em parceria com as entidades nacionais de atendimento a idosos, além das disciplinas obrigatórias e optativas no currículo de graduação.

Há uma grande flexibilidade na escolha das atividades a serem desenvolvidas. O tipo de exercício prescrito deve encontrar aceitação e satisfação da pessoa ao praticá-lo, de forma a evitar um futuro abandono e a perda dos benefícios adquiridos. As atividades oferecidas são explicitadas a seguir.

AÇÕES EXTENSIONISTAS DESENVOLVIDAS NO CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA

Hidroginástica – É uma atividade aeróbia que envolve um grande grupo de músculos em movimentos repetitivos, sem exigir o máximo do corpo, permitindo, assim, a sua realização por longos períodos de tempo. A hidroginástica é a atividade mais procurada pelos idosos e, para sua realização, utilizamos uma metodologia específica, pela qual os idosos praticam 15 minutos de atividades fora da água aliando o esforço físico ao peso da gravidade corporal.

Natação – Para aqueles que dominam os movimentos na água, é uma das melhores formas de aumentar a capacidade cardiorrespiratória e o idoso deve nadar o estilo que mais lhe traga prazer.

Caminhada – É um exercício aeróbico de baixa intensidade e longa duração que traz diversos benefícios à saúde. A caminhada realizada em grupo é mais atraente para o idoso. Aumenta a socialização e o controle do cansaço é mais efetivo, pois os idosos fiscalizam uns aos outros e não deixam que o companheiro ultrapasse os limites.

Musculação – É a atividade física mais indicada para aqueles que querem obter um rápido resultado em curto prazo de treinamento. Os benefícios mais evidentes são: melhora na função neurológica, aumento da resistência e a força muscular localizada, melhora no equilíbrio e na coordenação das AVDs, favorecendo ainda a socialização e melhorando a auto-estima e autoconfiança.

Fitness AFRID – é uma modalidade executada com grande teor motivacional que trabalha as múltiplas cadeias musculares por meio de atividades ritmadas, exercícios intercostais, abdominais e força dos membros.

Ginástica – São exercícios realizados de forma localizada e repetitiva para maior fortalecimento e rendimento corporal. Sua prática orientada e regular proporciona à pessoa idosa uma melhora significativa do sistema cardiovascular, bem como maior amplitude articular, maior equilíbrio e melhor postura.

Dança de Salão – A dança é uma expressão representativa do corpo que desenvolve a capacidade coordenativa, melhora a noção espaço-temporal e a capacidade motora, articular e cardiorrespiratória. Retarda o risco de osteoporose, reduz riscos de quedas, aumenta a força muscular, permitindo, assim, maior mobilidade e independência.

Dança Moderna – A dança permite relacionar o sistema educativo com a formação corporal e, por isso, ela pode beneficiar a pessoa idosa no seu estado mental, na redução das tensões e frustrações e na liberação das emoções reprimidas.

Dança do Ventre - É uma atividade despojada, na qual a pessoa idosa pode explorar o corpo através de movimentos sinuosos e expressivos. Para o desenvolvimento dessa modalidade artística, uma metodologia foi adaptada, trabalhando, de forma coerente e saudável, os diferentes movimentos corporais solicitados pela composição musical, dentro das possibilidades e potencialidades de cada participante.

Esportes Adaptados/Jogos Recreativos – Estas atividades são adaptadas ao idoso de acordo com as capacidades motoras e participativa dos idosos. São sempre recreativos e primam pela coletividade e cooperação. Promovem uma harmonia entre o fazer descompromissado e o prazer da realização. Além do bem-estar proporcionado pelo movimento, alterações em aspectos como noção espaço-temporal, equilíbrio, velocidade de reação, lateralidade e força muscular podem ser observados com a prática dessa modalidade.

Língua Estrangeira – Inglês – Pretende-se com essa iniciativa proporcionar aos idosos o contato com a língua inglesa. Saber falar outra língua nos coloca em contato com novas culturas, novas pessoas; abre um leque de opções de contato e aprendizagens infinitas, significativas para toda a vida.

Canto e Coral: Tem como objetivo desenvolver o espírito crítico dos idosos, o gosto pelas artes, o espírito de equipe, a cooperação entre pares, aguçando sua sensibilidade para a musicalização.

Inclusão Digital: O ensino de informática para idosos é uma tarefa que tenta efetuar a inserção do aluno no mundo digital. Esta atividade é realizada em parceria com a ESEBA- Escola de Educação Básica da UFU

Aulão - É uma atividade dinâmica e divertida realizada a cada início de semestre com a participação dos idosos do projeto AFRID. São organizadas diversas atividades coletivas com a intenção de incentivar todos a participarem de uma gincana esportiva/social.

Passeios turísticos - Pela cidade e região e eventos culturais - teatro, canto, cinema – Visa-se com estas atividades, a desenvolver o espírito crítico dos idosos, o gosto pelas artes, o espírito de equipe, a cooperação entre pares, aguçando, assim, a sua sensibilidade para a história local e regional, bem como para o conhecimento da importância do lazer para uma vida saudável e com qualidade.

Eventos Sociais – Festa Junina e Festa de Natal – São eventos realizados em datas específicas e buscam a confraternização entre todos os idosos participantes do Projeto AFRID e familiares, inclusive aqueles abrigados nas ILPIs.

Semana do Idoso - É um evento gratuito realizado a cada ano. É um encontro informativo, educacional e cultural para a comunidade em geral, especialmente a clientela idosa, pertencente ou não ao projeto AFRID. Tem o propósito de criar uma maior integração e socialização entre os pares, aquisição de conhecimentos e informações acerca de temas que dizem respeito ao envelhecimento e, ainda, criar oportunidades de revitalizar potencialidades adormecidas ou estagnadas ao longo dos tempos. Para a concretização do evento várias são as ações implementadas, como:

palestras, oficinas, concurso da miss e do mister terceira idade, serviços relacionados à saúde, sorteio de brindes, encaminhamentos médicos e odontológicos, entre outras possibilidades de atendimento. Participam, aproximadamente, cerca de 3.500 pessoas inscritas.

Além das atividades já citadas, o AFRID, em parceria com outras Unidades Acadêmicas e/ou Entidades, oferece atendimento psicossocial e fisioterápico, assim como promove atendimentos a pessoas portadoras de diabetes e hipertensão. Esse procedimento é desenvolvido no próprio Campus da Faculdade de Educação Física por uma equipe de profissionais e estagiários das diferentes áreas envolvidas.

Para garantir a divulgação do material produzido no âmbito do projeto, é confeccionado um jornal bimestral com artigos elaborados pelas pessoas envolvidas, profissionais convidados. Além disso, um home page do Projeto (www.afrid.fae.fi.ufu.br) é alimentada continuamente com informações atuais referentes ao envelhecimento saudável.

A cada ano novas modalidades são acrescentadas ao leque de opções com a finalidade de atender o público nas suas mais urgentes necessidades e desejos.

AÇÕES EXTENSIONISTAS DESENVOLVIDAS NAS INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

As atividades desenvolvidas nessas instituições são adaptadas de acordo com as necessidades e condições de cada grupo de idosos – acamados, cadeirantes e ativos. Desenvolvem-se atividades recreativas que variam desde festas, cantigas, recortes, colagens e pequenos jogos motores até exercícios de reabilitação. As atividades físicas e recreativas desenvolvidas são:

- Cantigas e danças folclóricas regionais;
- Exercícios de coordenação, atenção e destreza motora, e brincadeiras recreativas com utilização de material alternativo - bolas de meia, bolas de borracha, balões, bastões, fitas coloridas, saquinhos de areia, etc.;
- Brincadeiras recreativas com ou sem material;
- Movimentos espontâneos, expressivos e criativos com material alternativo para melhora do equilíbrio, plasticidade e força muscular, principalmente dos membros inferiores;
- Ginástica cerebral com exercícios para a ativação da memória;
- Confecção de instrumentos musicais de percussão para bandinha rítmica;
- Atividades de psicomotricidade fina para aguçar as habilidades manuais;
- Atividade de desenho dirigido e espontâneo, colagem, recorte em grandes dimensões;
- Exercícios de alongamento e posturais (passivo, ativo, em grupo);
- Trabalhos manuais: bordado, argila, pintura em tecido e papel, etc.

RECURSOS HUMANOS ENVOLVIDOS

Atualmente o projeto conta com a participação de uma professora coordenadora, três professores colaboradores, dois técnico-administrativos, trinta e sete monitores do curso de Educação Física, uma estagiária do Curso de Pedagogia, duas estagiárias do Curso de Psicologia e quatro estagiárias do Curso de Enfermagem.

RESULTADOS

O Projeto AFRID/UFU tem como metas melhorar a qualidade do trabalho, atender um maior número de idosos, aumentar o desempenho dos monitores e estagiários, abrir novas modalidades esportivas, culturais e recreativas; aumentar o número de ILPIs atendidas e, ainda, incrementar, significativamente, o volume da produção científica referente ao envelhecimento bem-sucedido. Pode-se afirmar que essas metas têm sido alcançadas com competência e qualidade, ao longo de todo o desenrolar do projeto.

O pessoal envolvido no projeto tem participado efetivamente dos congressos mais importantes da área, apresentando um número considerável de trabalhos, os quais avaliam a população atendida nos mais variados aspectos sejam biológicos e psicológicos, sejam sociais. Os responsáveis pelo projeto estimulam os monitores/estagiários à publicação, tendo em vista a possibilidade de produção do conhecimento como forma de aprendizado e enriquecimento curricular.

Como indicadores de resultado positivo, pode-se citar os prêmios obtidos pelos Grupos de Dança Moderna e do Ventre em festivais de Dança do Mercosul (Foz de Iguaçu e Argentina), classificados nos 1º e 2º lugares por três anos consecutivos, na categoria Terceira Idade.

CONCLUSÃO

O Projeto AFRID/UFU tem conseguido alcançar os objetivos preconizados, melhorando a qualidade de vida, o bem estar físico, social e emocional dos seus participantes. Dessa forma, a Universidade, por meio de seus projetos extensionistas e de prestação de serviços, cumpre um papel primordial para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas bem como na formação de futuros profissionais competentes para atuarem tanto no campo da geriatria, como da gerontologia e, ao mesmo tempo, incentivar estudos e pesquisas sobre o envelhecimento humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERQUO, E. S.; CUNHA, E. M. G. P. Morbidade feminina no Brasil (1979-1995). Campinas: Editora da UNICAMP, 2001.

CLAVAIROLLE, F.; PEIXOTO, C. E. Envelhecimento, políticas sociais e novas tecnologias. São Paulo: FGV, 2005.

COSTA, G. A. Atividade Física, Qualidade de vida e currículo: Por uma velhice bem-sucedida. 2000. 265 fls. Doutorado

(Doutorado em Educação). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2000.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem da população 2007. IBGE 2008.

Tendências demográficas – Uma análise da população. IBGE 2007.

FARINATI, P. T. V. Envelhecimento: Promoção de saúde e exercício. Rio de Janeiro: Manole, 2008.

NERI, A. L. O que a Psicologia tem a oferecer ao estudo e à intervenção no campo do envelhecimento no Brasil, hoje. In: NERI, A. L.; YASSUDA, M S (Orgs.); CACHIONI, M.(col.); Velhice bem-sucedida, aspectos afetivos e cognitivos. Campinas, SP: Papyrus, p. 13 -27, 2004.

SHEPHARD, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. Rio de Janeiro: Phorte Editora, 2003.

SIQUEIRA, M. E. C Velhice e políticas públicas. In: NERI, A. L. (Org.) Idosos no Brasil: Vivências, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Editora: Fundação Perseu Abramo, 2007.

WHITAKER, D. Envelhecimento e poder. São Paulo: Alínea, 2007

