

ANA MARIA NÓBREGA CAVALCANTI

**CONTRIBUIÇÃO DO PROGRAMA RAÍZES DA VIDA PARA O
RESGATE DA AUTONOMIA DO IDOSO PARTICIPANTE**

Orientadora: Profa. Doutora Marisete Fernandes de Lima

**UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADE E TECNOLOGIAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

LISBOA – 2014

ANA MARIA NÓBREGA CAVALCANTI

**CONTRIBUIÇÃO DO PROGRAMA RAÍZES DA VIDA PARA O
RESGATE DA AUTONOMIA DO IDOSO PARTICIPANTE**

Dissertação apresentada à coordenação de pós-graduação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia – ULHT, como parte das exigências para obtenção do título de Mestre em Ciência da Educação.

Orientadora: Profa. Doutora Marisete Fernandes de Lima
Coorientador: Prof. Doutor Óscar C. de Sousa

**UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADE E TECNOLOGIAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

LISBOA – 2014

Ana Maria Nóbrega Cavalcanti

CONTRIBUIÇÃO DO PROGRAMA RAÍZES DA VIDA PARA O RESGATE DA
AUTONOMIA DO IDOSO PARTICIPANTE

Dissertação apresentada à Coordenação de Pós-Graduação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia – ULHT como parte das exigências para obtenção do título de Mestre em Ciência da Educação.

Aprovada em: _____

Conceito: _____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Marisete Fernandes de Lima
Orientadora

Prof.
1º Examinador

Prof.
2º Examinador

Prof.
3º Examinador

Prof. ...
Coordenador do Curso

- Aos meus filhos queridos, **Bruno, Breno** e **Bernardo**, pelo apoio incondicional durante todo o curso.
- A meus pais idosos, **Rubens Cavalcante** (*in memoriam*) e **Terezinha Nóbrega**, de bem com a vida, cheios de autonomia, exemplos para os mais jovens.
- A **Suelene Oliveira**, amiga de todas as horas, pela sua paciência e dedicação em transmitir seus ensinamentos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que iluminou minha vida nas horas difíceis e me deu forças para perseverar até o momento desta conquista.

Aos meus queridos pais, Rubens e Terezinha, que sempre se orgulharam ao ver os filhos conquistando degraus do conhecimento.

Às minhas irmãs Iolanda e Verônica, pelo apoio e incentivo durante todo o processo de construção desta pesquisa e, sobretudo, por me acolherem de forma carinhosa em suas residências.

À minha orientadora, professora Dra. Marisete Fernandes, pela imensa dedicação na elaboração de todas as etapas deste rico trabalho e, acima de tudo, pelo seu compromisso com a educação.

Ao IFCE, muita gratidão pelo apoio e compreensão durante esse período de ausência no meu trabalho. Em especial, aos colegas Zandra Dumaresq e Moisés Motta.

Aos colegas do mestrado, pelos conhecimentos adquiridos durante nossos debates em grupo.

Aos professores portugueses e brasileiros, pela dedicação na habilidade de transmitir seus conhecimentos durante todo o mestrado. Merece destaque o prof. Manuel Tavares que muito colaborou com sugestões valiosas no percurso metodológico e estrutural do meu texto.

Aos idosos do Programa Raízes da Vida, pelas longas horas de conversa e pelas contribuições relevantes para a construção desse trabalho.

Ana Maria Nóbrega Cavalcanti - A contribuição do Programa Raízes da Vida para o resgate da autonomia do idoso participante

Não me pergunte sobre a minha idade
Porque tenho todas as idades,
Eu tenho a idade da infância,
Da adolescência, da maturidade e da
velhice.

Cora Coralina (1990)

RESUMO

As projeções estatísticas demonstram que o aumento da população idosa no Brasil passará de 7,3% para cerca de 15% em 2025. Baseada nesses dados, há uma preocupação voltada para esse segmento em todas as áreas do conhecimento. O envelhecimento é um processo complexo e irreversível, no qual o idoso fica cada vez mais dependente, perdendo sua autonomia. A literatura recente tem enfatizado que não podemos subestimar a velhice. É importante, portanto, conhecer a realidade, o estilo de vida e a cultura das pessoas nessa fase do ciclo de vida. Partindo desses aspectos, a pesquisa tem como objetivo geral analisar a contribuição do programa Raízes da Vida do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), da cidade de Fortaleza, e sua relevância como instrumento de resgate da autonomia do idoso. Metodologicamente, a pesquisa constitui-se como descritiva e exploratória, cujo compromisso é buscar respostas com base em conhecimento científico. O trabalho em questão classifica-se como bibliográfico e de campo. Para efeito de nossa análise, selecionamos apenas os idosos participantes das atividades de ginástica e musculação, compreendendo um universo total de 128 sujeitos. Da turma de ginástica, foram inquiridos 120 idosos, correspondentes a 50%; da turma de musculação, foram entrevistados 8 idosos, correspondentes a 13,3%. Os sujeitos são de ambos os sexos e compreendem uma faixa etária de 60 a 89 anos. O levantamento dos dados foi realizado de forma qualitativa e quantitativa através de questionário e entrevistas aplicados no período de maio a outubro de 2012. O estudo caracteriza o Programa Raízes da Vida, realizado pelo Instituto Federal de Ciência e Educação Tecnológica do Ceará (IFCE) da cidade de Fortaleza, como um trabalho de grande relevância social e que assume um compromisso ético e comunitário com os idosos do seu entorno, destacando a importância da educação que se constitui como instrumento de mudança e de melhoria nas relações sociais, em busca do resgate da autonomia. Mediante a participação em programas de atividades física, os participantes procuram, através dessa nova maneira de viver, quebrar os paradigmas da sociedade contemporânea. Merece destaque a importância do trabalho de extensão voltado para o idoso participante de programas sociais, o qual tem maior oportunidade de manter sua autonomia e administrar a vida de acordo com seus próprios valores, contribuindo de maneira essencial para o seu bem-estar.

Palavras-chave: Resgate da Autonomia, Atividade Física, Idoso.

ABSTRACT

Statistical projections show that the increase of the elderly population in Brazil will increase from 7,3% to around 15% in 2025. Based on these data, there is a concern facing this segment in all areas of knowledge. Aging is a complex process and irreversible, in which the elderly becomes increasingly dependent, losing their autonomy. Recent literature has emphasized that we must not underestimate old age. It is therefore important to know reality, the lifestyle and culture of the people at this stage of the life cycle. From this aspect, the research aims at analyzing the contribution of the program Roots of Life Federal Institute of Education Science and Technology of Ceará (IFCE), the city of Fortaleza, and its relevance as a means of rescuing the independence of older people. Methodologically, the research is as descriptive and exploratory whose commitment is to seek answers based on scientific knowledge. The work in question is classified as bibliographic and field. For purposes of our analysis, we selected only the elderly participants of fitness and bodybuilding activities, comprising a total population of 128 subjects. From gym class, 120 patients were interviewed, corresponding to 50%, weight class, eight seniors were interviewed, corresponding to 13.3%. The subjects are of both sexes and comprise an age range of 60 to 89 years. Data collection was conducted in a qualitative and quantitative means of questionnaire and interviews applied in the period May to October 2012. The study characterizes the Roots of Life Program, conducted by the Federal Institute of Science and Technological Education of Ceará (IFCE) in Fortaleza, like a work of great social relevance and that assumes an ethical and community with the elderly of their surroundings, highlighting the importance of education that is as an instrument of change and improvement in social relations seeking to restore autonomy. Through participation in physical activity programs, participants seek, through this new way of life, breaking the paradigms of contemporary society. We highlight the importance of extension work facing the elderly participant in social programs, which have greater opportunity to maintain their independence and manage their lives according to their own values, contributing so essential to your wellbeing.

Keywords: Rescue Autonomy, Physical Activity, Elderly.

LISTA DE SIGLAS

CEDI - CONSELHO ESTADUAL DOS DIREITOS DO IDOSO.
CMDI - CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DO IDOSO.
CRI - CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO.
IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.
IDH - ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO HUMANO.
IFCE - INSTITUTO FEDERAL DE CIÊNCIA E EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DO CEARÁ.
INSS - INSTITUTO NACIONAL DE SEGURO SOCIAL.
IPECE - INSTITUTO DE PESQUISA E ESTRATÉGIA ECONÔMICA DO CEARÁ.
LOAS - LEI ORGÂNICA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL.
MC - MINISTÉRIO DAS COMUNICAÇÕES
MINC - MINISTÉRIO DA CULTURA.
MCT - MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA.
MDS - MINISTÉRIO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME.
MEC - MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
MPS - MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL.
MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE.
OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.
ONU - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.
OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE.
PRV - PROGRAMA RAÍZES DA VIDA.
SER - SECRETARIAS EXECUTIVAS REGIONAIS.
UFC - UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ.
UECE - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Caracterização em Relação ao Gênero, Etnia e Idade.....	70
Gráfico 2 - Caracterização em Relação à Procedência, Estado Civil, Nível de Instrução, e com quem Reside	71
Gráfico 3 - Caratezização Sócio-Econômica 1.....	73
Gráfico 4 - Caratezização Sócio-Econômica 1.....	74
Gráfico 5 - Hábitos e sintomas.....	75
Gráfico 6 - Situação da saúde dos idosos.....	76
Gráfico 7 - Como você vê o envelhecimento?	77
Gráfico 8 - Como você analisa a velhice no Brasil?.....	78
Gráfico 9 - O que é qualidade de vida?.....	79
Gráfico 10 - Como você avalia o Estatuto do Idoso?.....	80
Gráfico 11- Qual a sua avaliação depois de participar do programa?.....	80
Gráfico 12 - Importância da atividade física.....	81
Gráfico 13 - Como considera a sua família em relação a você?.....	82
Gráfico 14 - O Programa Raízes da Vida influenciou em seu processo de socialização?.....	83
Gráfico 15 - Participa de outro grupo de atividade?.....	84
Gráfico 16 - Qual a atividade cultural mais importante de que você participa?.....	84
Gráfico 17- Você tem alguém com quem possa conversar sobre sua vida?.....	85
Gráfico 18 – Você tem conhecimento de informática?.....	86
Gráfico 19 - Aspectos relacionados à autonomia?	87
Gráfico 20 - Sexo x opinião sobre o Programa Raízes da Vida.....	88
Gráfico 21 - Participa de outro programa x avaliação da vida depois do Programa Raízes da Vida	90
Gráfico 22 - Avaliação do Programa Raízes da Vida x manutenção da alimentação.....	91

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO 1 – A VELHICE: UM DESAFIO DA CONTEMPORANEIDADE	22
1.1 O processo do envelhecimento no mundo.....	23
1.2 O processo do envelhecimento no Brasil.....	26
1.3 O processo do envelhecimento no Estado do Ceará.....	30
1.4 Política Nacional do Idoso, avanços e desafios na busca da autonomia e da cidadania.....	34
CAPÍTULO 2 – INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA (IFCE): UMA INSTITUIÇÃO CENTENÁRIA DISSEMINANDO O ENSINO, A PESQUISA E A EXTENSÃO.....	41
2.1 100 Anos de história do Ensino Tecnológico no Brasil.	43
2.2 Breve histórico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE.....	47
2.2.1 A Extensão: ações e contribuições do seu papel social.....	50
2.2.1.1 O Programa de Extensão Raízes da Vida: um espaço de convivência social no resgate da autonomia do idoso participante.....	54
2.2.1.2 O IFCE e sua relação com a atividade física e lazer na terceira idade.....	59
CAPÍTULO 3 – PERCURSO METODOLÓGICO.....	63
3.1 Tipo de pesquisa.....	63
3.2 Caracterização da amostra.....	65
3.3 Instrumentos.....	66
3.4 Procedimentos de Coleta.....	67
CAPÍTULO 4 – ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DA PESQUISA CAMPO.....	68
4.1 Apresentação e análise dos gráficos.....	68
4.2 Quadro de Análise de Conteúdo e de Apuração e Categorização das Entrevistas.....	90
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	98

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	102
APÊNDICES.....	108
ANEXOS.....	134

INTRODUÇÃO

O presente trabalho analisou a contribuição do programa Raízes da Vida do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará e sua relevância como instrumento de resgate da autonomia do idoso, segundo a participação efetiva na sociedade, mediante espaço de convivência social.

Um dos principais desafios hoje, na vida das pessoas na terceira idade, é a conquista da autonomia e o respeito no exercício da cidadania. As demandas por direitos sociais na vida dos idosos estão presentes e precisam despertar o país para que esses direitos sejam garantidos e, sobretudo, suas políticas públicas sejam executadas com eficiência, especificamente no que se refere ao idoso.

Notamos que ao chegar à velhice há uma mudança inevitável no estilo de vida das pessoas. Com o passar dos tempos, o idoso, infelizmente, perde muitas vezes sua autonomia perante a sociedade e a família, levando-o a não interagir no seu meio social.

Segundo Beauvoir (1990, p. 347):

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, sendo assim, a velhice é uma fase que, como a infância, a adolescência e a juventude, faz parte do ciclo biológico e natural da vida. No entanto, trata-se de uma construção social devido às variadas formas pelas quais o processo de envelhecimento é entendido e vivido nas diferentes sociedades.

O processo envelhecimento é irreversível, complexo e natural, e o idoso fica cada vez mais dependente, perdendo sua autonomia, que vem acompanhada de apatia e, conseqüentemente, levando-o à ociosidade, à vulnerabilidade e à dependência. A associação de todos esses problemas, muitas vezes, leva o idoso à depressão e a outros males, como o desinteresse pela vida, isolando-se do seu meio social.

A questão da autonomia do idoso é temática bastante discutida na contemporaneidade no que se refere ao seu bem-estar. Pesquisadores de todas as áreas têm se voltado para o envelhecimento humano, procurando compreender esse

fenômeno que é de fundamental importância para melhorar a qualidade de vida, objetivando garantir ao idoso a capacidade para autodeterminação e resistência às pressões sociais, destacando-se a maneira de pensar, de agir, e, de certa maneira, de avaliar o seu próprio eu.

Com a perda da idade produtiva, o idoso muitas vezes se sente incapaz de permanecer em atividade cotidiana, devido à ausência de estímulos e pelas resistências das pressões da própria sociedade, o que o leva, muitas vezes, a uma total dependência familiar.

Neri *et al* (2007) desenvolveram estudos que contribuíram de forma significativa para a compreensão da autonomia. Para os autores, a autonomia, em seu aspecto moral, consiste em autogoverno, que tem como base os princípios da razão prática, livremente escolhida e de caráter universal.

“Outro aspecto que tem dificultado a participação do idoso em atividades é a perspectiva de tempo futuro, que para o idoso é mais curta. Muitos não se sentem motivados a iniciar tarefas, uma vez que sentem limitação à sua continuidade”, destacam Neri *et al* (2007, p. 74).

Vários estudos evidenciam que a participação do idoso em trabalhos comunitários, de lazer proporciona ao mesmo o resgate de sua autoestima, despertando-lhe seus interesses, valorizando suas ideias, seu estilo de vida, sua cultura, reconhecendo suas capacidades e limitações. Tudo isso, conseqüentemente, reduz o seu nível de estresse, melhorando, assim, a sua visão de mundo e a sua independência.

Desta forma, o idoso participante de atividades de grupos, de convivência social, tem maior motivação e, conseqüentemente, amplia sua rede de interação social. Dessa forma, sente-se mais valorizado no sentido de reconhecimento de suas capacidades na manutenção de sua autonomia.

Segundo Papaléo Netto (1996, p. 11):

Os idosos, então, por serem portadores frequentes de problemas médicos, sociais, econômicos, psicológicos e nutricionais, não raramente se beneficiam do atendimento interdisciplinar. Com efeito, o atendimento ao idoso pode ser definido como um processo interdisciplinar projetado para atendê-lo do ponto de vista multidisciplinar, procurando mantê-lo em sua plena capacidade e

autonomia pelo maior período de tempo.

Já é consensual que o processo de envelhecimento é fenômeno natural, e o quantitativo da população idosa vem aumentando em todo mundo, mediante os avanços da medicina preventiva e dos progressos tecnológicos, responsáveis pelo prolongamento da expectativa de vida, voltados para a gerontologia e a geriatria, o que levaram estudiosos a se preocupar com a qualidade de vida das pessoas na faixa etária acima de 60 anos, mostrando a relevância nas diversas áreas, como: educação, saúde, social, trabalho e lazer. Tudo isso mostra, conforme Papaléo Netto (1996), que os idosos necessitam não só de assistência médica, mas também de medidas de amparo social e econômico.

Uma pesquisa de Thomas Perls – geriatra e pesquisador da Universidade de Boston, dos Estados Unidos – destaca que

a longevidade tem sido estudada com afincamento pela comunidade científica. Entre outras descobertas importantes, sabe-se que hoje que a genética não é a única responsável por se chegar aos 100 anos. Os genes não fazem muito até 80 anos: quem quiser alcançar essa idade deve investir em hábitos saudáveis (*apud* VALLE, 2012, p. 66).

Para o idoso, o lazer e a prática de atividades físicas influenciam na motivação e na autoestima, e, sobretudo, na sua autonomia, levando-o a despertar novos interesses e novos estilos de vida, proporcionando inúmeros benefícios para uma vida saudável, tanto no plano físico como nos planos social e psicológico.

Muitos profissionais enfrentam dificuldades para desenvolver programas e/ou projetos que possam realizar atividades voltadas para o idoso, como forma de evitar e prevenir o estresse e a depressão – males que afetam o mundo –, como também despertar no idoso a aprender a desfrutar esta nova etapa de vida de forma positiva e aceitando suas limitações.

Diante deste cenário, educadores vêm acompanhando o desenvolvimento de Projetos Sociais, voltados aos idosos, dando ênfase a sua metodologia inovadora da prática de atividades físicas, como meio de prevenir as doenças crônicas do envelhecimento, como também a se tornarem pessoas mais criativas, cooperativas e autônomas.

Nessas perspectivas, optamos por realizar um estudo que tem como objetivo

geral analisar a contribuição do programa *Raízes da Vida*, para o resgate da autonomia do idoso participante do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará.

A pesquisa enfatiza os programas sociais desenvolvidos pelos órgãos públicos que já vêm se mobilizando para o desenvolvimento de projetos, programas de cunho educativo e sua importância para o idoso, o qual não pode ser visto como um peso para a sociedade. Desta forma, a velhice não deve ser considerada um fim, uma incapacidade ou um isolamento. É necessário que a sociedade em geral se conscientize desse desafio, garantindo para o próprio segmento a busca por respeito, e, sobretudo, a sua autonomia. Segundo Freire (1996, p. 78): “Ninguém liberta ninguém – ninguém se liberta sozinho – os homens se libertam em comunhão”. Assim, a convivência é fundamental para a integração social, valorizando a vida.

Estamos no século XXI e as grandes conquistas mostram as transformações que a medicina tem levado na prevenção da saúde, que ajudam hoje as pessoas em todo o mundo a chegar à longevidade com saúde biológica e mental, com vida em toda a sua dimensão (PAPALÉO NETTO, 1996).

Com base no Censo 2000, os idosos correspondiam a 14,5 milhões de pessoas, 8,6% da população total do país, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2000). O Instituto considera idosas as pessoas com 60 anos ou mais, mesmo limite de idade considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para os países em desenvolvimento. Em uma década, o número de idosos no Brasil cresceu 17%. Em 1991, ele correspondia a 7,3% da população.

A população brasileira vive hoje em média, de 68,6 anos, 2,5 a mais do que no início da década de 90. “Estima-se que em 2020 a população com mais de 60 anos no país deva chegar a 30 milhões de pessoas (13% total), e a esperança de vida, a 70,3 anos”. (IBGE, 2010, *online*).

Os dados demonstram o que acontece com o Brasil que envelhece de maneira acelerada. Isso significa que em pouco tempo houve uma mudança significativa devido ao aumento da população brasileira que mudou seu perfil de país jovem para país envelhecido, diferente dos países desenvolvidos que tiveram 100 anos para se adaptar a essa realidade do envelhecimento.

Conforme dados do IBGE (BRASIL, 2010, *on-line*):

O índice de envelhecimento aponta para mudanças na estrutura etária da população brasileira. Em 2008, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos existem 24,7 idosos de 65 anos ou mais. Em 2050, o quadro mudará e para cada 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 172,7 idosos.

Esses dados indicam que o país caminha velozmente rumo a um perfil demográfico cada vez mais envelhecido.

Valle (2012, p. 67) ressalta que “O Brasil possui mais de 24 mil centenários concentrados, principalmente, nos Estado da Bahia, São Paulo e Minas Gerais. Já quando é analisada a porcentagem de centenários por habitantes, os estados que saem na frente são Amapá, Bahia e Rio Grande do Norte”.

A partir dessas reflexões, foi elaborado, por uma comissão mista de representantes da sociedade civil e de ministérios, o Plano Integrado de Ação Governamental para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso, estabelecendo ações para diversos ministérios: Saúde, Educação, Previdência, Trabalho, Cultura, Planejamento, Esporte, Justiça, Indústria, Comércio e Turismo.

Neste contexto, surgiram algumas indagações:

- Quais as mudanças promovidas pelo Programa Raízes da Vida no modo de vida dos idosos?
- Como a prática de atividade física foi importante para os idosos participantes do Programa?
- Em que o Programa Raízes da Vida contribuiu para a autonomia do idoso participante?

Com o intuito de responder às indagações elencadas, o trabalho tem como objetivo geral analisar as contribuições do Programa *Raízes da Vida* para o resgate da autonomia do idoso participante.

Os objetivos específicos da pesquisa são:

- Identificar as características do grupo de idosos participantes do Programa *Raízes da Vida* quanto a indicadores de natureza socioeconômica e psicossocial;

- Analisar a influência do Programa *Raízes da Vida*, para melhoria da qualidade de vida do idoso mediante a prática de atividades físicas, culturais e sociais;
- Evidenciar fatores que contribuem para a mudança comportamental dos participantes;
- Verificar, segundo os idosos, o grau de conhecimento dos seus direitos na sociedade em que estão inseridos.

Tendo como foco a longevidade, o trabalho fornece dados que serão relevantes e que servirão de contribuição para a elaboração de programas e ou projetos educacionais voltados para a Política Nacional do Idoso nos mais diversos campos: educação, social, saúde, lazer, que venham garantir os direitos de cidadania desse segmento social.

O interesse pelo tema – “Idoso, atividade física e resgate da autonomia” – surgiu em virtude de exercer atividade profissional voltada para esse segmento social, além de ter apreço e admiração pela história de vida de pessoas mais idosas, com as quais tive a oportunidade de aprender com suas ricas experiências e seus valiosos ensinamentos.

Conforme Sé (2009, *on-line*): “As estatísticas indicam que em 2050 teremos no Brasil mais de 3 milhões de pessoas acima de 60 anos” – de acordo com dados sobre a população brasileira do IBGE 2002 – (...) “a longevidade trará um aumento significativo das doenças crônicas que poderá ocasionar perda da autonomia e maior dependência dos idosos”. Como exemplo de indicadores da perda de autonomia e do envelhecimento, podemos citar: doenças crônicas (diabetes, hipertensão, osteoporose, depressão), além da perda do papel profissional, ausência do convívio social (amigos, familiares) e, sobretudo, perda da autoestima.

Pode-se afirmar que hoje todos passamos por essa transformação natural: jovem hoje; velho amanhã. Todo esse processo de troca, no qual cada um contribui com seus conhecimentos, com sua cultura, com sua história de vida, crenças, de aprender e de ensinar, influencia nossa relação sócio-cultural que é uma necessidade cotidiana.

Muitos pesquisadores dão ênfase ao tema em questão, fato que, portanto, legitima e valida o interesse pela pesquisa realizada, a qual se configura com caráter

relevante na contemporaneidade, já que o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem desencadeando a necessidade de discussão.

Para Gardner (1994, p. 178): “Somos criaturas da cultura e do contexto e ambos influenciam a maneira como os potenciais evoluem”. Sua teoria dá significativa ênfase ao papel do contexto cultural. Portanto, trabalhar com esse segmento da sociedade, pessoas acima de 60 (sessenta) anos, é compreender sua história de vida, sua maneira de ser, sua cultura, seus interesses, direitos e deveres, procurando interagir mediante os espaços que lhes são destinados.

Segundo Allard e Thibert-Daguet (2005, p. 91): “A longevidade não apresenta perigo nem para o indivíduo nem para a sociedade! Já é hora de repensar os princípios que animam nossa sociedade e de reavaliar os sistemas vigentes”.

Sabemos da importância da prática de atividade física planejada, estruturada e contínua que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e as aptidões físicas dos idosos. Tanto a atividade de integração quanto o exercício físico podem propiciar benefícios diversos, como: coordenação do equilíbrio, controle da ansiedade, maior autonomia e autoestima, levando os idosos à longevidade, vida mais saudável e convívio social pleno.

Sabemos, também, que é de grande relevância no trabalho com idoso o desenvolvimento de atividades que possibilitem a esse segmento social o envelhecimento harmônico e saudável, de modo que possa preservar sua autonomia, sua dignidade, envolvendo-se em processos educacionais que abram caminhos e despertem para a sociedade de modo geral, para políticas públicas no sentido de priorizar ações para atendimento à terceira idade. As referidas ações podem ser executadas nas mais diversas áreas de conhecimento, podendo, desse modo, exercer a cidadania em qualquer etapa da vida. Esse é o grande desafio do século XXI como também para os educadores e outros profissionais que se dedicam ao processo de envelhecimento humano.

Erikson (1976, p. 33) foi um dos primeiros psicanalistas a lançar um olhar sobre o processo de envelhecimento humano. Para o autor

A velhice é resultado da trajetória social do indivíduo, a partir mesmo do momento em que é concebido. O início de um profícuo desenvolvimento do indivíduo, já nos primeiros dias da vida, depende

da atenção materna e, em seguida, das outras instituições sociais que regem a vida do homem, entre elas a escola.

Segundo Moraes (2010, p. 174): “Pensar numa educação do futuro apoiada no novo paradigma envolve a necessidade de despertar no indivíduo novos valores voltados para a melhoria da qualidade de vida e para a procura dos equilíbrios humanos”. Isto implica que a educação deve possibilitar opções e oportunidades de aprender em todos os segmentos sociais, respeitando as habilidades e competências inerentes a cada faixa etária, lembrando que cada ser humano tem seus limites e é responsável pelas suas decisões.

Diante da ruptura de paradigma, notamos a importância dos desafios em que vivem os seres humanos, principalmente em relação ao processo de envelhecimento humano em todo mundo.

Segundo Neri e Freire (2000, p. 28): “Uma boa saúde física diminui a possibilidade de depender dos outros – daí a necessidade de se manter em funcionamento”. Os autores acrescentam que: “Todos nós vivemos em grupo – tendo certeza de quem somos – temos a necessidade de fazer parte de nosso meio social, temos de nos assemelhar às pessoas com quem vivemos”. (2000, p. 36).

A participação da educação na construção da cidadania está contemplada na Constituição Federal de 1988, na qual estão estabelecidos os pilares da cidadania brasileira, como estabelece o artigo 25 da Constituição Federal Brasileira (BRASIL/CFB, 1988): “A educação, direito de todos e dever do estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho”. Ainda sobre o tema educação, Freire (1996, p. 47) ressalta que: “Saber ensinar não é transferir conhecimento, é criar as possibilidades para a própria produção ou sua construção”.

Diante desta realidade, o Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia (IFCE), no seu fazer pedagógico, preocupa-se em desenvolver projetos de extensão que beneficiem à comunidade vulnerabilidade social. O IFCE foi a primeira instituição de ensino superior de educação tecnológica do país a tornar obrigatória a disciplina de projetos sociais, na qual os alunos de diversos cursos participam de ações em prol de segmento da população desfavorecida. Vale ressaltar a

importância do Programa de Extensão Raízes da Vida, do Departamento de Educação Física, que promove a participação ativa e dinâmica dos idosos da comunidade do seu entorno, através de atividades de ginástica, hidroginástica gerontológica, dança sênior, musculação, além de eventos culturais, contribuindo para o resgate da autonomia e o exercício pleno da cidadania

O IFCE tem como missão, visão e valores, respectivamente:

Produzir, disseminar e aplicar os conhecimentos científicos e tecnológicos na busca de participar integralmente da formação do cidadão, tornando-a completa, visando sua total inserção social, política cultural e ética.

Tornar-se padrão de excelência no ensino, pesquisa e extensão na área de Ciência e Tecnologia.

Nas suas atividades, o IFCE valorizará o compromisso ético com responsabilidade social, respeito, transparência, excelência e determinação em suas ações, em consonância com os preceitos básicos de cidadania e humanismo, com liberdade de expressão, com os sentimentos de solidariedade, com a cultura da inovação, com ideias fixas na sustentabilidade ambiental (IFCE/PDI, 2010, p. 17).

A extensão universitária é o processo educativo, cultural e científico que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre a universidade e a sociedade (FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO..., 2011).

Em virtude do exposto, o tema da cidadania se apresenta de forma recorrente nas discussões sociais. Nesse sentido, a educação tem participação efetiva no processo de formação da cidadania, sobretudo na população da terceira idade, que muitas vezes é considerada improdutiva ou inválida.

Acredita-se, portanto, que é através da educação e do compromisso social que teremos esperança de diminuição das desigualdades em nosso país. Por isso, é imprescindível deixar claro que a possibilidade de oportunizar aos idosos uma vida mais saudável e mais digna se faz através da construção do conhecimento, e o espaço de cidadania tão discutido nos dias atuais, estabelecido como direito do idoso que deve ser respeitado pela sociedade.

Estruturalmente, o estudo está dividido em quatro capítulos.

O primeiro contempla todo o percurso teórico que alicerça a pesquisa, apresentando o envelhecimento humano, seus conceitos e todo o contexto histórico da velhice, além de questões referentes ao envelhecimento no mundo, no Brasil e no Ceará, citando os Direitos Humanos e a Cidadania, encerrando com a política do idoso, o desenvolvimento da Política de Assistência Social ao Idoso no Brasil, com enfoque na autonomia.

O segundo aborda a instituição investigada – IFCE, uma instituição centenária, apresentando sua evolução histórica.

O terceiro apresenta todo o percurso metodológico da pesquisa, contextualizando a instituição investigada, bem como os sujeitos que foram inquiridos. Além disso, há a descrição da natureza da pesquisa, dos instrumentos e dos procedimentos de coleta de dados.

O quarto evidencia os resultados e a análise da pesquisa, cujos dados são interpretados e analisados, e apresentados de forma quantitativa e, sobretudo, qualitativa.

Concluindo, há as considerações finais e as referências das obras consultadas que alicerçaram a pesquisa.

CAPÍTULO 1 – A VELHICE: UM DESAFIO DA CONTEMPORANEIDADE

O processo de envelhecimento é bastante variado entre as pessoas, sendo influenciado tanto pelos fatores hereditários como pelo estilo de vida. O envelhecimento é um processo ativo, natural do organismo, de acordo com nosso patrimônio genético, que também recebe influência do meio externo. Com isso, há pessoas que envelhecem com uma qualidade de vida melhor, e outras não. Isso pode ser explicado pelas alterações das proteínas e diminuição dos hormônios.

A literatura recente tem enfatizado que não podemos subestimar a velhice, atribuindo-lhe somente perdas, visto que o processo de desenvolvimento em todos os momentos, da infância à velhice, é um processo de equilíbrio entre ganhos e perdas, e não é só de ganhos ou só de perdas. (NERI *et al*, 2007, pp. 75-76)

Além disso, alterações no estilo de vida das pessoas interferem na sua autonomia e independência durante o processo de envelhecimento. Hábitos saudáveis simples, como: não fumar, dormir cedo, não ingerir álcool e praticar exercícios físicos regularmente melhoram a qualidade de vida. Portanto, é preciso que se desperte para o “envelhecer”, voltando-se o olhar para o modo de vida, ou seja, a sociabilidade e o bem estar, podendo, assim, evitar problemas na terceira idade, como o estresse e a depressão.

Conforme Debert (2004, p. 201):

O fato de a velhice estar se transformando hoje em questão social, em diversos países do mundo e no Brasil, não decorre somente do aumento do número de idosos e da condição de marginalização ou exclusão social vivida por muitos deles, mas também e, principalmente, da mercantilização da velhice presente na ideia de terceira idade. (grifo do autor)

Apesar de os avanços tecnológicos na área médica, tudo o que se conseguiu na geriatria, até o momento, foi retardar alguns dos efeitos do envelhecimento em nosso organismo, de tal sorte que o declínio físico e muitas vezes intelectual, como consequência do envelhecimento, continua sendo um grande desafio para a ciência e uma preocupação constante em diferentes áreas de

estudo. O envelhecimento populacional, aliado à falta de políticas voltadas a essa nova realidade mundial, vem preocupando todos os segmentos da sociedade.

Dessa forma, o tema envelhecimento, de domínio da geriatria, começa a ganhar novos espaços, envolvendo profissionais de outras áreas no estudo da gerontologia, sendo necessária ainda uma concentração de esforços com o objetivo de mais conhecimentos sobre esse processo e de como envelhecer de forma saudável, priorizando esforços na manutenção da independência e autonomia da pessoa idosa (COELHO NETO, 1998, p. 78).

Na concepção de Beauvoir (1990, p. 56): “A velhice é uma totalidade complexa e é impossível ter uma compreensão da mesma a partir de uma discriminação analítica dos seus diversos aspectos”. Nessa complexidade, vários aspectos – biológicos, sociais e culturais – reagem sobre o outro e têm um papel fundamental na qualidade de vida biossociocultural do indivíduo.

Partindo dessas reflexões, abordaremos como se efetivou o processo de envelhecimento no mundo.

1.1 O processo do envelhecimento no mundo

Historicamente percebemos que a evolução da velhice da população mundial é um fenômeno que traz grandes repercussões nos campos econômicos e sociais e tem acompanhado a humanidade. Este fenômeno vem se dando de forma distinta entre os países do mundo.

Na França, o processo se deu ao longo de mais de cem anos. Logo após a Revolução Industrial, provocada pelas mudanças advindas da transformação demográfica que levou as pessoas a serem consideradas idosas, surgindo no país a preocupação com a higiene dos velhos, pelas suas condições de vida e pelas doenças degenerativas que se desenvolviam numa situação senil (BEAUVOIR, 1990).

Estudos de Povoledo (2008) apontam que em 1950, havia na França 200 centenários; em 1970, mil; em 1990, três mil; no ano 2000 dez mil, e no ano 2050, estima-se 150 mil. Nos Estados Unidos, no início dos anos 90, os centenários eram

35 mil e serão um milhão, e 800 mil no ano 2080. Considerando os dados, o número de pessoas idosas dobrará no terceiro milênio que será o milênio dos centenários.

O pensamento científico caracterizou o século na época, revolucionando de maneira profunda as novas formas de ver a velhice, mediante os avanços no campo da ciência, refletindo de maneira significativa para as mudanças que ocorreram em toda Europa, aumentando o número da população com idade avançada, surgindo a geriatria e, posteriormente, a gerontologia que contribuíram para a reflexão sobre o envelhecimento humano, fortalecendo a discussão sobre a temática. Tais acontecimentos fizeram as autoridades francesas despertar para uma política de assistência a esse segmento social, criando o cartão vermelho para as pessoas com 60 anos de idade,

Nos Estados Unidos também foi criado o cartão prateado, destinado às pessoas de 65 anos, possibilitando o acesso aos programas assistenciais de proteção aos mais velhos.

Conforme Vital (2005, p. 23):

Simone Beauvoir (1990) lançou na França em 1970 a obra *A velhice* – um dos mais importantes ensaios contemporâneos sobre as condições de vida dos velhos naquele país. A autora fez um alerta à sociedade francesa e mundial sobre a forma perversa como aquele país tratava seus velhos.

O assunto repercutiu na sociedade francesa devido à sua influência no meio intelectual, marcado pelo seu discurso em prol da velhice, o qual despertou cientistas sobre a importância dessa etapa da vida, como também influenciou outros países.

Ao mesmo tempo em que Beauvoir passou a ressaltar a temática do idoso na França, Donald Cowgill e Lowell Holmes, em 1972, nos Estados Unidos da América, desenvolveram a teoria da Modernidade, discutindo o efeito da industrialização sobre como as pessoas envelheciam.

Nas palavras de Beauvoir (1990, p. 17): “A velhice não é um fato estático; é o resultado e o prolongamento de um processo”. A partir dos fatos mencionados, podemos afirmar que o envelhecimento da população mundial é um fenômeno geral que traz um desafio que afeta a todos os povos, o que vem despertar pesquisas em

todas as áreas do conhecimento.

Segundo Debert, (2004, p. 50): “A velhice é uma etapa do desenvolvimento humano geneticamente marcada, que ganha significados particulares em contextos sociais e culturais distintos por que o homem é um ser social”.

Para Hayflic (1996, p. 66): “A velhice é a manifestação dos eventos que ocorrem no tempo e não por causa do tempo, e como este não é uma linha comum que mede o ritmo do envelhecimento, as pessoas envelhecem de forma diferente”.

Na perspectiva do gerontologista americano Lansing (*apud* BEAUVOIR, 1990, p. 17), o envelhecimento é visto como: “Um processo progressivo de mudança desfavorável, geralmente ligado à passagem do tempo, tornando-se aparente depois da maturidade e desembocando invariavelmente na morte”.

Sobre o tema, ressalta Parente (2006, p. 17): “O envelhecimento é um processo de transformação do organismo que se reflete nas suas estruturas físicas, nas manifestações de cognição, bem como na percepção subjetiva dessas transformações”.

Ainda sobre o envelhecimento, Allard e Thibert-Daguet (2005, p. 21) afirmam:

O Envelhecimento é um processo evolutivo inelutável (o que significa que seja único e igualitário), função de tempo cronológico, mesmo que a relação entre tempo e envelhecimento esteja a salvo da linearidade! O envelhecimento é a ação de tempo sobre os seres vivos.

Quando estudamos o processo de evolução do envelhecimento humano, notamos que os anos vividos variam conforme a época e os lugares e as culturas estilo de vida em todo o mundo. O envelhecimento não se dá de forma homogênea. Cada um envelhece em momentos e em etapas distintas, cujos indicadores biológicos sociais econômicos e culturais interferem bastante nesse processo.

Para Arendt (2007, p. 191):

A velhice, enquanto substantivo singular, plural, no entanto denota que cada indivíduo vivencia o processo de envelhecimento de forma diferenciada, pois diferentes também são as experiências, as condições e os contextos a que cada um está submetido ao longo de sua existência.

Diante deste cenário, o processo de envelhecimento torna-se um grande desafio para os cientistas de todas as áreas e um imenso compromisso por parte dos profissionais que atuam nessa esfera social. É necessário, portanto, redefinir conceitos e valores para garantir a população um envelhecimento de forma saudável, embora já se venham trabalhando essa questão social de tanta relevância nos dias atuais, ainda não há resultados satisfatórios no que se refere aos direitos de cidadania.

Segundo a ONU, a previsão é continuar em um ritmo acelerado o processo de envelhecimento mundial, por volta do ano 2050. Pela primeira vez na história da espécie humana, o número de pessoas idosas será maior do que o das crianças abaixo de 14 anos. A população mundial deve saltar dos 6 bilhões para os 10 bilhões em 2050. No mesmo período, o número de idosos deve triplicar, passando para 2 bilhões, ou seja, quase 25% do planeta (BRASIL, 1994).

1.2 O processo do envelhecimento no Brasil

A necessidade de garantir ao idoso sua integração na comunidade tem levado, ao longo dos anos, inúmeras discussões para garantir ao idoso uma rede de proteção social que lhe assegure os direitos sociais para ampliar o exercício de sua cidadania.

Nas palavras de Luchesi (2011, p. 19):

Apesar de indícios e exemplos de países em que o envelhecimento populacional ocorreu antes do Brasil, foi somente antes da década de setenta que houve um maior interesse pelo envelhecimento populacional brasileiro. Considerada um grande conquista do século XX, a longevidade é um grande desafio para o século XXI.

Historicamente, no Brasil, a categoria social velhice surge no Rio de Janeiro, em 1890, com a criação do Asilo São Luiz, destinado aos velhos desamparados e, em 1909, nesta mesma instituição é criada uma ala para os velhos não desamparados. Nesta época, a velhice estava associada às questões de pobreza e mendicância (FALEIROS e JUSTO, 2007).

A proteção social, no Brasil, começou com as lutas dos trabalhadores em busca dos direitos fundamentais do trabalho. Na medida em que estas lutas vão se fortalecendo através da organização sindical, a questão social vai se tornando mais expressiva.

Bee (1997), afirma que, a partir daí, em 1923, surgem as primeiras instituições previdenciárias, com a Caixa de Aposentadorias e Pensão (CAP), contemplando exclusivamente os ferroviários.

A autora acrescenta que em 1933 surgem os Institutos de Aposentadorias e Pensão (IAPs) beneficiando outras categorias, porém, deixando outras excluídas.

Na década de 60, com o objetivo de uniformizar os institutos previdenciários já existentes, foi aprovada a Lei Orgânica da Previdência Social (LOPS), garantindo não só a uniformização, mas a ampliação dos benefícios a todos os trabalhadores urbanos, ficando de fora os domésticos, os ministros religiosos, os autônomos e os trabalhadores rurais.

Paralelamente a este processo de uniformização e de ampliação de benefícios, surge, em 1961, a Sociedade Brasileira de Geriatria composta somente por médicos, passando, em 1978, a chamar-se Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia quando acolheram outros profissionais não médicos. A referida sociedade tinha como objetivos incentivar ações voltadas para a criação de obras sociais de amparo à velhice e ajudar outras instituições em promover atividades assistenciais, educativas e de pesquisas voltadas à geriatria e gerontologia (BEE, 1997).

Em 1966, é criado o Instituto Nacional de Previdência Social (INPS), através da junção dos IAPs, dando uniformidade ao processo de contribuição e concessão de benefícios. Ainda nesta década, os aposentados e pensionistas começam um processo de mobilização e se organizam, resultando no surgimento de várias associações, dentre elas, já em 1985, a Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas (COBAP), com o objetivo geral de defender os interesses dos previdenciários (MONTEIRO, 2009).

A partir desta mobilização dos aposentados e pensionistas, surgem no cenário público as discussões e as demandas dos idosos por melhores condições de vida, levando alguns setores da sociedade civil também a se mobilizarem.

De acordo com Belisário (2002), a participação de organizações e instituições civis no processo de construção de políticas públicas direcionadas à população idosa foi importante dentro do contexto social.

O autor acrescenta que o SESC se destacou na década de 60 nos trabalhos voltados para a preparação à aposentadoria, atividades de recreação e lazer, atividades físicas e de divulgação de trabalhos científicos voltados aos cuidados da saúde no envelhecimento.

No início da década de 70, começou o aparecimento de um número significativo de idosos em nossa sociedade, levando a esfera governamental e o setor privado a repensarem os desafios que tinham pela frente na questão social do idoso.

O Governo Federal, com o objetivo de prestar assistência ao idoso necessitado, cria, em 1974, o chamado amparo previdenciário, através da Lei no. 6.179/74 que institui a Renda Mensal Vitalícia. A partir daí surgem vários programas, projetos, atividades, eventos e serviços em nível governamental e privado.

Em 1975 é lançado o primeiro Programa Nacional de Assistência ao Idoso – PAI, cujo direcionamento foi para a organização e implementação de grupos de convivência para idosos previdenciários nos próprios postos de atendimento do Instituto Nacional de Previdência Social (INPS), com duração de dois anos, até 1977, quando surge a reforma da previdência, com a criação do Sistema Nacional de Previdência e Assistência Social – SINPAS. Este programa passa a ser executado pela fundação Legião Brasileira de Assistência Social – LBA que prestava atendimento aos idosos em todos os Estados brasileiros, com duas linhas de atendimento: o direto, de forma grupal e individual com concessão de próteses, órteses, documentos, ranchos; e o indireto, através de convênios com asilos (MONTEIRO, 2009).

Em 1976 são realizados três seminários regionais: um em São Paulo, outro em Belo Horizonte e outro em Fortaleza, culminando com o Nacional em Brasília. Estes seminários tinham como objetivo traçar um diagnóstico sobre a velhice no país e apresentar as diretrizes básicas à formulação de uma política de assistência e promoção social do idoso. Com as informações levantadas e apresentadas nos seminários, surge o documento *Políticas para a 3ª. Idade – Diretrizes Básicas*.

Nesse ano marcou-se o início de uma nova direção nas atenções públicas voltadas ao idoso.

Desde 1923 até o final da década de 70, observa-se que estas conquistas foram formando a rede de proteção social brasileira. Embora não tenha sido construída exclusivamente para o bem estar dos idosos, contribuiu por colocar em discussão as questões voltadas à preocupação com a velhice. A preocupação com aposentadorias e pensões e com o assistencialismo para os mais necessitados e dependentes atingiu também os idosos (BELISÁRIO, 2002).

A década de 80 representou um marco importante no processo de construção dos direitos dos idosos ao exercício de sua cidadania. A intensificação dos debates e discussões em prol do envelhecimento da população em nível mundial foi se aprofundando cada vez mais ao longo dos anos 80. Várias ações foram implantadas no território nacional, onde foram incontáveis os congressos, seminários, jornadas, encontros, fóruns, cursos rápidos e o surgimento de programas e projetos nas esferas federal, estadual e municipal.

Foi um despertar, uma tomada de consciência no Brasil inteiro de Norte a Sul, de Leste a Oeste, com centenas de profissionais e milhares de idosos, a estudarem, discutirem, refletirem as questões dos idosos brasileiros. É impossível contar tudo o que houve dessa década até nossos dias (RODRIGUES, 2001, p. 78).

Estudos de Rodrigues (2001) ressaltam que em 1980 surgem várias atividades acadêmicas voltadas à formação de pessoas para lidar com a saúde dos idosos nas Faculdades de Medicina, surgindo, também, as Universidades da Terceira Idade.

Em 1982 é realizada pela Organização das Nações Unidas/ONU, em Viena, a Assembleia Mundial sobre o envelhecimento, surgindo o Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento das nações Unidas – 1982.

No ano de 1985 é fundada a Associação Nacional de Gerontologia, abrangendo profissionais da área social.

Em 1987, a LBA passa por uma reestruturação e o PAI é transformado em PAPI – Projeto de Apoio à Pessoa Idosa. Este projeto visava proporcionar aos idosos oportunidade de maior participação no meio social, como, também, fomentava ampla

discussão em torno de sua situação como cidadão, suas reivindicações e direitos, e a valorização de todo o seu potencial de experiência e vivência dentro das comunidades (RODRIGUES, 2001).

A Constituição Federal de 1988 define a inserção da população idosa na busca dos seus direitos sociais e de sua participação na sociedade. Mais adiante, o texto constitucional será analisado mais detalhadamente nas questões sociais que beneficiam os idosos.

Também no Brasil, como na maioria dos países ocidentais, a importância social do idoso decresceu em função da Revolução Industrial e do acelerado processo de urbanização. A sociedade brasileira, aos poucos, deixou de valorizar o conhecimento e a experiência obtidos no decorrer da vida e passou a menosprezar o idoso, descartando-o como “bagaço” na expressão de Aranha (1989, p. 25).

Debert (2004, p. 32) mostra como um novo campo do saber começou a ser construído: a gerontologia. “As necessidades desta nova ciência foram definidas para formar um conjunto de profissionais, para atender às demandas das pessoas envelhecidas. O tema da velhice passou a ser desenvolvido no campo das ciências, em especial das médicas e das sociais”.

O debate sobre a temática envelhecimento humano é ainda despolitizado. Em virtude desse aspecto, faz-se necessária a busca pelo reconhecimento para uma conquista de uma nova visão, pela sociedade em geral, que possa garantir ao idoso o exercício pleno de cidadania, surgindo, assim, as políticas públicas de assistência à pessoa idosa.

É preciso, então, que o Estado brasileiro se prepare para enfrentar essa realidade e crie, nos mais diversos setores, políticas públicas eficazes para assistir esse segmento populacional. A sociedade e as famílias têm suas responsabilidades diante da questão.

1.3 O processo do envelhecimento no Estado do Ceará

O envelhecimento é uma realidade também no Estado do Ceará, como ocorrem em outros Estados do Brasil, onde o número de idosos cresce de maneira

acelerada, fato que mudou o perfil etário de população cearense.

O envelhecimento populacional é um fenômeno novo na história da humanidade, com o declínio da mortalidade, diminuição da natalidade e os avanços da medicina preventiva, melhoria de saneamento básico, prevenção da saúde, notamos que as pessoas passaram a viver mais, de maneira ativa e saudável, chegando à longevidade.

Contemporaneamente cresce a compreensão de que o desenvolvimento de uma sociedade deve ser avaliado pela determinação de incorporar, valorizar, e estimular a mais ampla participação política econômica, produtiva e social dos seus cidadãos e prioritariamente daqueles que ultrapassaram a fase de 60 anos e têm perspectiva de chegarem aos 90 a 100 anos de idade (LIMA, 2011, p. 8).

Na projeção da Organização das Nações Unidas (ONU) para 2025, estima-se que o Brasil alcançará a 6ª posição entre os países em desenvolvimento com o maior número de pessoas na terceira idade, ou seja, com mais de 60 anos. Este fato deve-se às mudanças ocorridas envolvendo os aspectos biológicos, psicológicos, econômicos e sociais que influenciam bastante na qualidade de vida, possibilitando aos indivíduos chegarem à longevidade de maneira ativa.

Atentemos para o fato de que, no Brasil, em 1950, a população idosa correspondia a 4,4% dos brasileiros; em 1991, ela subiu para 7,4%; e, no ano de 2050, o Brasil terá 64 milhões de idosos, o que representará 29,7% da população total, mais que o triplo do registrado em 2010, conforme aponta o recente relatório “Envelhecendo em um Brasil mais Velho”, do Banco Mundial (2011) (GARCIA, 2011, p. 34).

Vale salientar que as mulheres vivem mais do que os homens, segundo pesquisa de profissionais da área de saúde do estado. Estudos de Valle (2012, p. 67) afirmam que “As mulheres vivem mais, e no Brasil não é diferente: são 16.989 centenárias contra apenas 7.247 homens. Além de se exporem a mais riscos ao longo da vida, eles vão menos aos médicos de que suas companheiras”. Este fato também está relacionado com os cuidados e a prevenção das doenças que afetam a terceira idade, como também com as questões hormonais, cujos hormônios protegem as mulheres de problemas de ordem cardiovascular, proporcionando um

envelhecimento de maneira saudável. Toda essa diferença mostra que as mulheres dedicam-se a diversas atividades pelas quais estimulam seu bem-estar, tornando-se mais participativas e ativas na sociedade.

Atualmente, o Estado vem se preocupando em desenvolver ações voltadas para as pessoas com mais de 60 anos em todos os municípios, realizando ações conjuntas nas mais diversas áreas, como: Educação, Psicologia, Assistência Social, Cultura, Esporte e lazer, Programa de Saúde da família – PSF entre outras.

Entre as ações do Governo do Estado do Ceará, destacamos a atuação do Conselho Estadual do Direito Idoso (CEDI) que tem por objetivo a divulgação de trabalhos elaborados e coordenados pelos conselheiros aos servidores, que passou a contribuir para a discussão de temas importantes na atual conjuntura na promoção da longevidade e de envelhecimento saudável no Ceará (LIMA, 2011).

O CEDI está vinculado à Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social (STDS) criada pelo Decreto Estadual N° 26.963 DE 20-03 -2003 e tem como missão exercer uma ação integrada de controle da política Estadual do Atendimento ao Idoso na busca da garantia de seus direitos.

O CEDI destaca a relevância do trabalho realizado pelos Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) que oferecem ao idoso, por excelência, oportunidade para ser incluído em diferentes serviços e benefícios socioassistenciais.

Lima (2011) destaca que o trabalho com o idoso contempla 184 municípios com ações, onde a participação de redes socioassistenciais seja uma realidade como estratégia capaz de permitir o acesso aos idosos residentes nos distritos mais longínquos, mediante o programa de Atendimento à Pessoa Idosa, denominado *Terceira Idade Cidadã*. Além desse programa, há vários outros, como: *Programa de Atendimento à Pessoa Idosa, Inclusão digital da pessoa idosa, Abrigo de Idosos, Idoso Sujeito Pleno, Cursos de Alfabetização para a Pessoa Idosa, dentre outros*.

Sobre o assunto, o Estatuto do Idoso dispõe:

O Estatuto do Idoso, em 2003, consolidou diferentes Conquistas, como: o direito à vida; à liberdade, ao respeito e à dignidade; ao alimento; à saúde; à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer; à profissionalização; ao trabalho; à previdência social; à assistência social; à habitação e ao transporte; medidas de proteção; política de atendimento ao Idoso, acesso à justiça (LIMA, 2011, p. 22).

Neste contexto, ressaltamos que o papel dos profissionais que se dedicam ao atendimento ao idoso demonstra o compromisso e o respeito do trabalho interdisciplinar, na implementação das políticas destinadas a trazer para o idoso os benefícios, proporcionando-lhes melhor qualidade de vida onde o mesmo possa sentir-se útil e capaz exercer sua autonomia na sociedade onde está inserido.

Para Beauvoir (1990, p.131):

Ao envelhecer, adquirimos ao mesmo tempo maior ou menor liberdade. Sentimos-nos, mais livre em relação aos outros: não tememos provocar espanto, deixar de lado certos preconceitos, refutar ideias consagradas. Mas já não temos a mesma liberdade com relação a nós mesmo.

É importante que o Estado e a Sociedade tenham uma visão ampla para quebrar os paradigmas que ainda hoje prejudicam nossos idosos, procurando reconhecer seus valores e direitos, respeitando sua dignidade, que anteriormente eram negados.

Partindo dessa visão é que se constrói uma relação importante para a intervenção governamental na política pública direcionada para esse segmento populacional.

Para Melo (2007, p. 113):

O princípio da dignidade da pessoa humana é o fundamento último da igualdade, razão pela qual o Estado de se incumbir da garantir todos os mínimos vitais. Tal princípio impõe que se estabeleça um parâmetro irrenunciável para sobrevivência de uma pessoa e das possibilidades do sistema articulado pelo Estado para esse propósito.

A realidade contemporânea é excludente, injusta e perversa em condições objetivas de vida para a expressiva maioria das pessoas idosas, seja pelas limitações econômica, sociais ou culturais que vivenciam.

Nesse contexto, é importante destacar o programa *Ceará Acessível*, pela sua relevância em prol do envelhecimento digno, tão discutido nos dias atuais, que venha responder às demandas de todo o estado, com suas ações em prol da população idosa.

Existe na cidade de Fortaleza 2.452.185 habitantes. A população idosa com mais de 60 anos ou mais é de 909.475, número bastante expressivo, o que desperta os órgãos governamentais a desenvolverem ações voltadas para as políticas públicas, no sentido de atender, de forma mais ampla, o idoso (IBGE, 2010).

Em 2009, foi criada pelo governo municipal a Coordenadoria do Idoso, vinculada à Secretaria de Direitos Humanos de Fortaleza (SDH), para, em consonância com o Conselho Municipal dos Direitos do Idoso (CMDPI), elaborar as diretrizes e para formulação, implementação e fiscalização da política de atenção à pessoa idosa. (FORTALEZA, 2010)

Em relação aos aspectos jurídicos, o município de Fortaleza sancionou as seguintes leis:

- Lei municipal nº7.811 de outubro de 1995 – dispõe sobre o local reservado aos idosos gestantes e pessoas conduzindo crianças de colo nos transportes coletivos do município;

- Lei nº885 de setembro de 2004 - dispõe das vagas nos estacionamentos públicos e privados de 5% (cinco por cento) aos idosos.

No atual contexto é importante, ainda, compreender toda gama de informações em relação ao idoso, para que se possam assegurar seus direitos de igualdade, oportunidade e cidadania na busca do resgate pela autonomia.

Em se tratando do envelhecimento populacional é importante assegurar aos idosos, além das leis municipais, os direitos previstos no Estatuto do Idoso, os quais serão desenvolvidos no tópico seguinte.

1.4 Política Nacional do Idoso, avanços e desafios na busca da autonomia e cidadania

Segundo a Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências e ainda regula os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade, o idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral em que fala esta lei. Ao idoso é dada a garantia de todas as

oportunidades e meios para a manutenção de sua saúde em todos os segmentos, seja mental, físico, intelectual, espiritual, social e moral, com direito, também, a uma vida digna com liberdade (IBGE, 2010).

A família, a sociedade, a comunidade e o poder público têm por obrigação garantir ao idoso prioridade na efetivação do seu direito à vida, à educação, à alimentação, à cultura ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, ao respeito e à convivência familiar.

Quando se fala em prioridade, deve-se entender um sentimento de preferência imediato e individualizado, junto a todo e qualquer órgão, seja ele público ou privado, no atendimento, na destinação dos recursos, na viabilização de maneiras alternativas de envolvimento e convívio com todas e demais gerações e a garantia do acesso a todo e qualquer serviço de saúde e assistência social. A família também deve priorizar o idoso, não optando pelo atendimento asilar, visto que este afasta o convívio familiar tão importante em todos os sentidos, para a saúde física e mental dos idosos. O afastamento deste convívio também leva muitas vezes a situações de baixa estima.

Para Bruno (2003, p.75):

E como é possível começar a exercer a cidadania em qualquer etapa da vida, espaços que possibilitam a educação para a cidadania, como as universidades abertas à terceira idade, centros de convivências, grupos de reflexão, entre outros, têm levado os idosos a se perceberem e a serem fortalecidos na sua condição de cidadãos, sujeitos de direitos.

Todos esses direitos reforçam que os idosos devem ser resguardados de todo e qualquer tipo de negligência, discriminação, violência ou desrespeito, seja por ação ou omissão a seus direitos, sendo punidos os infratores na forma da lei, tendo todo cidadão o dever de denunciar à autoridade competente de toda e qualquer forma de violação dos seus direitos. Cabe aos Conselhos Nacional, Estaduais, do Distrito Federal e Municipais do Idoso, previsto na Lei 8.842 de 04 de janeiro de 1994, zelar pelo cumprimento dos direitos deste Estatuto (BRASIL, 2004). Contudo, é dever do Estado e da Sociedade garantir ao idoso a liberdade, o respeito e a dignidade, bem como os direitos civis, políticos, individuais e sociais. Todos esses direitos são garantidos através da Constituição Federal de 88 e do Estatuto do Idoso.

Quando se fala em direito à liberdade, neste direito está incluído todo e qualquer tipo de liberdade, entendendo esta na sua maior expressão e amplitude: opinião, crença, religião, convívio familiar, participação política. Quando se fala em respeito, referimos à não-violabilidade de sua integridade moral, psíquica e física. Quando se fala em dignidade, refere-se ao tratamento com estes, desabonando qualquer conduta desumana, violenta e vexatória.

De acordo com Alberguin (2004), do seu direito à saúde, é assegurada atenção integral, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), com acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços que promovam a prevenção, proteção e recuperação desta saúde, destacando-se, neste contexto, atenção especial às doenças que interpelam preferencialmente os idosos.

Em caso de tratamento, o idoso optará pelo que melhor lhe convier. Sem condição de optar, este terá um curador ou um familiar conhecido. Em caso de não obter nenhuma destas opções, o médico terá que comunicar ao Ministério Público.

Vale salientar que os casos de suspeita ou confirmação de maus-tratos deverão ser, obrigatoriamente, denunciados pelos profissionais de saúde a qualquer órgão, como: polícia, Ministério Público, Conselho Municipal, Estadual e Nacional do Idoso.

Quanto à Educação, Cultura e Lazer, dentre outros direitos, destacamos o desconto de 50% na sua participação em atividades culturais e eventos artísticos como um todo. Também deverá ser estimulada a criação de Universidades Abertas e o incentivo à publicação de livros que facilitem a leitura, considerando a sua diminuição de sua capacidade visual.

Com relação a alguma função trabalhística, cabe ao Poder Público a profissionalização especializada, além do estímulo às empresas privadas a admissão do idoso no trabalho.

Nos programas habitacionais, públicos ou subsidiados com recursos públicos, reserva-se 3% das unidades para os idosos. Para as unidades em questão, é necessária a eliminação de barreiras arquitetônicas, como também implementar critérios de financiamento compatíveis com os rendimentos de sua aposentadoria.

Quanto ao transporte coletivo, público, urbano e semi-urbano, fica

assegurada a gratuidade aos maiores de 65 (sessenta) e cinco anos, ficando reservado 10% dos assentos dos ônibus interestadual reserva-se 2 (duas) vagas gratuitas para os idosos com renda inferior a 2 salários mínimos, e 50% do valor da passagem para os que excederem essas vagas. Nos estacionamentos são reservados 50% das vagas, sendo prioridade seu embarque e desembarque em transporte coletivo (BRASIL, 2004).

Quanto à Previdência, o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2004) assegura que ele terá direito à aposentadoria e pensão no Regime Geral da Previdência Social (RGPS). Há também o Benefício de Prestação Continuada (BPC), no qual a pessoa com mais de 65 anos de idade, não tendo condições de trabalhar e nem da família prover seu sustento, receberá um salário mínimo de auxílio. A população idosa com idade igual ou superior a 60 anos tem crescido rapidamente em todo o mundo.

“O Brasil é um país que envelhece a passos largos. No início do século XX, um brasileiro vivia em média 33 anos, ao passo que hoje sua expectativa de vida ao nascer constitui 68 anos” (VALLE, 2012, p. 49). Esse autor ressalta também que, em nosso país, “o número de idosos passou dos dois milhões, em 1950, para seis milhões em 1975 e, para 15,4 milhões em 2002, significando um aumento de 700%. Estima-se, ainda, para 2020, que esta população alcance os 32 milhões.” (FERNANDES & SANTOS, 2012, p. 49).

Este quantitativo provoca alterações e mudanças em todos os setores e segmentos da sociedade com grande influência no mercado de trabalho, no consumo, na transferência de capital e propriedade, pensões, impostos, saúde, assistência social e médica e na própria composição e organização familiar.

É um processo natural e inevitável que se deve a vários fatores, dentre eles: a política de vacinação em massa, controle de várias doenças infecto-contagiosas, avanço nas pesquisas com descoberta de novos medicamentos e procedimentos tecnológicos, ampliação do sistema de saneamento básico, acelerado processo de urbanização, mudanças no processo produtivo e de organização do trabalho.

O aumento deste contingente populacional tem levado inúmeros pesquisadores a realizarem estudos e pesquisas com o intuito de conhecer suas singularidades, peculiaridades e potencialidades. A própria sociedade civil e organizada, o poder público e a iniciativa privada têm sido obrigados a reverem seus

projetos sociais, políticos, econômicos, culturais e ambientais, como instrumentos determinantes para garantir qualidade de vida e garantia de direitos aos idosos e todos que com eles convivem.

É importante salientar que, antes da década de 70, o trabalho realizado com idosos no Brasil era de cunho caritativo, desenvolvido especialmente por ordens religiosas ou entidades leigas e/ou filantrópicas. Há que se destacar o trabalho desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio (SESC), fundado em 1946, que desde então tem oferecido um trabalho de atenção às pessoas idosas, prestando inegável contribuição à causa da velhice no país (SILVA, 2005, *online*).

“O SESC foi o pioneiro no desenvolvimento de programas de preparação para a aposentadoria, de lazer, de atividades físicas, de divulgação científica sobre cuidados com a saúde no envelhecimento.” (PONTAROLO, 2011, p. 3).

É importante ressaltar que todas as conquistas ocorridas desde a Lei Eloy Chaves, 1923, até o final da década de 70 relacionadas à política de prestação social vão compondo a rede de proteção social brasileira, embora não tendo como preocupação exclusiva e direcionada ao idoso, acabam beneficiando este segmento, porque levam para debates a preocupação com a velhice, pois o foco estava direcionado à aposentadoria e pensões, que consistiam no provimento de renda para a população idosa.

A partir de 1970 começou a aparecer um número significativo de idosos em nosso País, levando a área governamental e privada a repensar a questão social do idoso.

Precisamente no ano de 1976 são realizados três seminários regionais, em São Paulo, Belo Horizonte e Fortaleza, e um nacional, em Brasília, com o objetivo de elaborar um diagnóstico sobre a velhice no país e apresentar as linhas básicas de uma política de assistência e promoção social do idoso. Vale destacar, também, a realização do I Seminário Nacional de Estratégias de Política Social do Idoso, mobilizando profissionais ligados à geriatria e gerontologia e demais técnicos atuantes nas áreas Sociais e de Previdência Social.

Para melhor entender os complexos desafios da Política de Assistência Social e da estrutura da máquina administrativa gestora do setor, começa, a partir de

1982, nos termos da lei, organizar a seguridade social, com base nos seguintes objetivos:

- I – universalidade da cobertura e do atendimento;
- II – uniformidade e equivalência dos benefícios e serviços às populações urbanas e rurais;
- III – seletividade e distributividade na prestação dos benefícios e serviços;
- IV – irredutibilidade do valor dos benefícios;
- V – equidade na forma de participação no custeio;
- VI – diversidade da base de financiamento;
- VII – caráter democrático e descentralizado da gestão administrativa, com a participação da comunidade, em especial de trabalhadores, empresários e aposentados (BRASIL/CFB, 1988, *online*).

A própria Constituição também define, em suas disposições transitórias, que o Poder Executivo apresente no prazo máximo de seis meses implantação de ações no sentido de provocar mudanças para o ajustamento da regulamentação da assistência social como política pública, mudando o paradigma da ordem do favor para o direito social, ou seja, a formulação de uma política pública de assistência social, garantindo a inclusão de direitos sociais em direção à seguridade social com garantias à saúde, à assistência e à previdência social.

Segundo Camarano e Pasinato (2004), o primeiro fórum internacional sobre o envelhecimento realizado em Viena, 1982 – Assembleia Mundial Sobre o Envelhecimento – foi importante para intensificar os debates sobre o assunto, uma vez que se traçou o Plano Internacional de Ação para o Envelhecimento de 1982, dando ênfase à promoção da independência econômica do idoso associada às políticas voltadas ao mundo do trabalho, promovendo sua integração ao processo de desenvolvimento do país, bem como a promoção de ações direcionadas a um envelhecimento saudável e o reconhecimento do idoso como ator social.

As autoras acrescentam que essa Assembleia foi determinante para influenciar a construção do texto constitucional de 1988, onde surgiu um capítulo exclusivo sobre as questões sociais, intitulado “Da Seguridade Social” começando com o art. 194 até o 204. A Constituição Federal de 1988 representa o marco legal para os avanços das conquistas pelos idosos. Nela foi pontuado um conjunto de direitos assegurados pela Política de Seguridade Social, oficializando a previdência

social como uma direção. Fica clara e definida uma grande alteração do enfoque assistencialista, até então praticado pela rede de proteção.

A partir daí começaram as mobilizações com realizações de eventos para formulação da Lei Orgânica de Assistência Social/LOAS. Esta luta não foi muito fácil, pois exigiu muito esforço do Legislativo para que a matéria fosse colocada em pauta, votada e aprovada pelo Presidente da República. Somente em 1993, com a apresentação, discussão e negociação de vários projetos e emendas, a LOAS é sancionada pelo Presidente da República e publicada no Diário Oficial da União em 8 de dezembro. A partir daí começa nova luta para sua implementação em prol da sociedade (CAMARANO e PASINATO, 2004).

Enfocando toda a trajetória do processo de envelhecimento no Brasil e no mundo, enfatizamos que não bastam as ações das esferas sociais bem como as políticas públicas destinadas aos idosos. Nas palavras de Barros (1999, p. 53): “Os idosos também são responsáveis pelo direcionamento das ações do governo; na medida em que mais se organizarem, suas vitórias serão maiores, suas carências serão cumpridas, seus direitos serão respeitados”.

O capítulo seguinte apresenta um breve histórico da instituição que configura o cenário de investigação desta pesquisa: o IFCE, com enfoque na autonomia dos idosos.

CAPÍTULO 2 – INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA (IFCE): UMA INSTITUIÇÃO CENTENÁRIA, DISSEMINANDO O ENSINO, A PESQUISA E A EXTENSÃO¹

A evolução histórica da Rede Federal de Educação Profissional conta hoje com mais de 354 unidades de ensino e oferece em torno de 500 mil vagas, distribuídas pelos 26 estados e o Distrito Federal. Apesar da existência de todas essas unidades, a meta do Governo Federal é atingir um número bem maior, para suprir a necessidade crescente do avanço tecnológico e, conseqüentemente, contribuir para o crescimento econômico do país. (IFCE, 2013)

Na era da globalização, em que a competitividade é acentuada, torna-se imprescindível que os direitos sejam reconhecidos pelas instituições educacionais e que a democratização da educação seja respeitada, uma vez que devemos educar a todos, respeitando as diferenças individuais, orientando e capacitando os jovens, proporcionando-lhes o direito à cidadania.

Sobre o assunto, a Conferência Nacional de Educação – CONAE (2010, p. 63) ressalta que:

A demanda social por educação pública implica, pois, produzir uma instituição educativa democrática e de qualidade social, devendo garantir o acesso ao conhecimento e ao patrimônio cultural historicamente produzido pela sociedade, por meio da construção de conhecimentos críticos e emancipadores a partir de contextos concretos.

Dessa forma, é importante que os educadores e pedagogos, em geral, elaborem currículos voltados para as melhorias do processo de ensino-aprendizagem, que visem ao desenvolvimento de competências e habilidades tão necessárias ao bom desempenho dos alunos dentro e fora do universo escolar.

A problemática em questão estava sendo pesquisada por profissionais da área de educação que identificaram que as Escolas Técnicas não estavam atendendo à sua finalidade de formar técnicos qualificados como estabelecia sua missão. Outro aspecto que deixava uma lacuna dizia respeito à formação, com caráter muito tecnicista do corpo discente. O mercado de trabalho exige uma

¹ As informações e descrições reunidas neste capítulo foram obtidas através de consultas realizadas em documentos da instituição analisada - IFCE, como: o Projeto Institucional, o Perfil 1996, além de livros, relatórios, atas, boletins, sites e o Portal do MEC.

competência técnica, entretanto voltada para uma formação mais humanística. Não basta apenas ter um conhecimento livresco e prático do assunto, é importante saber gerenciar as relações.

Os alunos que ingressavam nos cursos técnicos integrado cursavam o ensino médio de qualidade oferecido pelas escolas técnicas e, ao terminarem o 3º ano, como auxiliares técnicos, abandonavam a instituição para ingressar nos cursos superiores das universidades. A maioria priorizava o ensino puramente conteudístico em detrimento da prática. Dessa forma, prejudicava o mercado de trabalho, pela escassez de técnicos qualificados para atender às necessidades industriais.

É importante ressaltar que ambos – a Educação Profissional Técnica e o Ensino Médio – não são diversificados. Com a Lei n 5.692/71 da LDB, as duas modalidades são valorizadas e não excludentes. É necessário que toda e qualquer modalidade de ensino vise ao desenvolvimento pleno do aluno, buscando equidade como um dos propósitos da educação do país. (BRASIL, 1996)

Além da problemática identificada acima, outros fatores afetaram o ensino de nível técnico na época. Foram eles:

- Acessos bibliográficos escassos e descentralizados;
- Estrutura curricular dicotômica: falta de integração entre disciplinas afins e prática;
- Plano de ensino desatualizado;
- Falta de acompanhamento pedagógico para os docentes;
- Laboratórios insuficientes e desatualizados;
- Ausência da língua espanhola no curso de turismo e laboratórios;
- Ausência do acompanhamento do aluno no campo de estágio por falta de professores específicos para tal função.

Frente a esses entraves, em 1996 houve uma mudança curricular nos cursos de nível técnico. Os alunos, para ingressar na rede de ensino, poderiam frequentar o curso médio em outra instituição de ensino particular ou público e frequentar, concomitantemente, o Centro Federal a partir do 2º ano.

2.1 100 Anos de história do Ensino Tecnológico no Brasil

Historicamente, segundo Galvão (2010, *on-line*), o ensino médio teve suas origens em 1785, em Portugal, com a proibição de instalação de fábricas nas colônias, temendo o desenvolvimento tecnológico que poderia trazer a independência financeira para as mesmas.

Após essa proibição no Brasil, em 1800, surgem várias experiências do ensino profissionalizante, todas voltadas para jovens em condições desfavorecidas (pobreza), destinado ao ensino básico primário e ofício para atender em pequenas unidades manufatureiras.

Com a chegada da família Real no Brasil, em 1808, o imperador impede a instalação de fábricas na colônia e cria o Colégio das Fábricas e Aprendizes, vindo de Portugal. Com essa medida, desmancha o processo crescente do desenvolvimento no Brasil.

No período da abolição da escravatura, Galvão (*idem*) acrescenta que já havia um total de 636 fábricas e cerca de 50 mil trabalhadores. Em 1906, começa a consolidação do ensino técnico e são criados vários estabelecimentos de ensino com projetos voltados para estas áreas, como: ensino prático industrial, agrícola e comercial, e criação dos campos e oficinas escolares.

No governo de Afonso Pena, conforme Sidou (1979), priorizaram-se a criação e a multiplicação do ensino de nível técnico profissionalizante, consolidando-se na época de Nilo Peçanha, no começo do século XX, precisamente em 1909. Com a instalação de 19 escolas de Aprendizes Artífices.

A partir das considerações feitas anteriormente, abordaremos a evolução histórica da educação profissional do nível técnico, sua origem, sua evolução e suas mudanças curriculares até os dias atuais.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE teve sua origem nas Escolas de Aprendizes Artífices, criada pelo Decreto nº7. 566 de 23 de setembro de 1909, promulgado pelo então Presidente da República Nilo Peçanha, que, naquela época, já se preocupava com o futuro da juventude brasileira e com o desenvolvimento do país. As escolas foram instaladas em dezenove

estados e estavam voltadas para o ensino profissional primário e gratuito (SIDOU, 1979).

O artigo 2º, do então Decreto, dispõe que nas escolas de Aprendizes de Artífices custeadas pela União, procurar-se-á formar operários e contramestres, ministrando o ensino prático e os conhecimentos técnicos necessários aos mesmos que foram mais convenientes e necessários no Estado em que funcionar a escola, consultadas quando possível, as especialidades das indústrias locais.

No estado do Ceará, a primeira Escola Técnica foi instalada em 24 de maio de 1910, em um prédio antes ocupado pela Escola de Aprendizes de Marinheiros, de acordo com (SINDOU, 1979).

Logo após a II Guerra Mundial, o governo brasileiro voltou-se para incentivar os movimentos fabris, visando suprir as necessidades internas agravadas pela redução da importação e dos produtos estrangeiros, valorizando a política de mão-de-obra qualificada que pudesse atender às exigências do mercado e da indústria.

A escola de Aprendizes Artífices já ia com 22 anos de ininterruptas atividades, crescia e já sentia a necessidade de criação de novos cursos e ampliação, devido ao grande número de alunos que aumentava a cada ano.

Relacionaremos a seguir, conforme dados extraídos do Perfil do CEFET (1997) e do *site* atual (2010), em ordem cronológica, as mudanças ocorridas e as novas denominações dadas à Instituição:

1909 – Promulgação do Decreto nº7. 566 de 23 de setembro, pelo presidente da República Nilo Peçanha, marcando o início do ensino profissionalizante, com a escola de Aprendizes Artífices nos estados contemplados: Alagoas, Amazonas, Bahia, Ceará, Espírito Santos, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Minas Gerais, Pará, Paraíba, Paraná, Pernambuco, Piauí, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Santa Catarina, São Paulo e Sergipe.

1937 – De acordo com a Lei nº378 de janeiro do ano corrente, a escola passa a se chamar de Liceu Industrial de Fortaleza.

1941 – Em 28 de agosto, por meio de um despacho do Ministro da Educação e Saúde, Gustavo Capanema, tornou-se Liceu do Ceará, localizado na praça dos voluntários, no bairro Jacarecanga (CE).

1942 – Com a mudança de institucionalidade, pelo Decreto 4.121, de fevereiro, passa a se chamar Escola Industrial de Fortaleza, oferecendo formação profissional para atender às necessidades do desenvolvimento do país.

1959 – Com a Lei nº3. 552, de 26 de fevereiro, no governo do presidente de República Juscelino Kubitschek, alcança a condição de Autarquia, adquirindo autonomia administrativa, patrimonial, financeira, didática e disciplinar, com a finalidade de formar técnicos de nível médio.

1965 – No governo do Marechal Humberto Castelo Branco, a Lei nº 4.749, de 20 de agosto, modifica novamente sua denominação para Escola Industrial Federal do Ceará.

1968 – Recebe, então, nova denominação no governo do Marechal Artur da Costa e Silva, portaria Ministerial nº331, de 6 de junho, para Escola Técnica Federal do Ceará, que passa a ofertar cursos técnicos de nível médio nas áreas de Edificações, Estradas, Eletrotécnica, Mecânica, Telecomunicações e Turismo.

1994 – Através da Lei 8.948, de 8 de dezembro, em seu artigo 3º, transforma as Escolas Técnicas Federais em Centros Federais de Educação Tecnológica. Sua implantação foi efetivada gradativamente, mediante decretos específicos para cada Centro, obedecendo aos critérios estabelecidos pelo Ministério da Educação e do Desporto, ouvindo o Conselho Nacional de Educação Tecnológica (parágrafo 1º do art.3º da Lei nº 8948/94). A missão institucional é ampliada com a atuação em ensino de pesquisa e extensão.

2005 – É criada a 1ª fase do Plano de Expansão da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica, com a construção de 64 novas unidades. Neste período, a evolução dos Centros Federais teve grande contribuição na expansão da educação profissionalizante, com o avanço tecnológico exigindo mudanças, considerando a política nacional surge então os Institutos Federais.

2008 – O governo federal transforma os Centros Federais de Educação Tecnológica em Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia (Lei 11.982 de dezembro), conforme ainda é referenciada na contemporaneidade.

2009 – Através da Lei 11.892/2008, o presidente Luís Inácio Lula da Silva, cria 38 Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.

A trajetória centenária tem sua contribuição na evolução do ensino de nível técnico público e gratuito, que, apesar das grandes reformas, vêm procurando formar profissionais, objetivando atender à necessidade da sociedade contemporânea, alicerçada na pesquisa tecnológica e na qualificação e excelência, buscando a valorização do ser humano para sua formação cidadã.

Atualmente, o MEC está investindo mais de R\$ 1,1 bilhão na expansão da educação profissional. Ao todo são 354 unidades e mais de 400 mil vagas em todo o país. Com outras 208 novas escolas previstas para serem entregues até o final de 2014 serão 562 unidades que, em pleno funcionamento, gerarão 600 mil vagas (BRASIL/MEC, 2012).

Face ao exposto, novo cenário econômico e produtivo se estabeleceu, com o desenvolvimento de novas tecnologias, agregadas à produção e à prestação de serviços. Para atender a essa demanda, as instituições de educação profissional promovem programas e cursos diversificados, com intuito de elevar os níveis da qualidade de ensino tecnológico, bem como realizar programas de extensão no sentido de incluir vários segmentos sociais.

Contemplando todo o território nacional, a rede federal presta um serviço à sociedade, dando continuidade à sua missão de qualificar profissionais para os diversos setores da economia brasileira, realizar pesquisa e desenvolver novos processos, produtos e serviços em colaboração com o setor produtivo.

O perfil do trabalhador requerido pelo setor produtivo neste contexto deve considerar a validade do novo paradigma da automação flexível a exigir do sistema de formação profissional que tenha a possibilidade de superar a formação restrita, tendo como foco o posto de trabalho.

Nas palavras do CONAE (2010, p. 25):

A regulamentação do regime de colaboração e a efetivação do sistema nacional de educação dependem da superação do modelo de responsabilidades administrativas restritas às bases de ensino. Desse modo, de forma cooperativa, colaborativa e não competitiva, União, estados, Distrito Federal e municípios devem agir em conjunto para enfrentar os desafios educacionais de todas as etapas e modalidades em educação regular, bem como regular o ensino privado.

A expansão da Rede Federal representa, portanto, o grande marco do Governo Lula na história da Educação Profissional no Brasil, com o compromisso que assegura ao povo melhores condições de vida mediante a qualificação profissional.

2.2 Breve histórico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE

O centenário de fundação das Instituições Federais de Educação Profissional, considerando-se o histórico ato do então Presidente da República Nilo Peçanha, ao instituir as Escolas de Aprendizes Artífices, mediante Decreto nº 7.566, de 23 de setembro de 1909, em todo o território nacional, coincide com uma nova identidade institucional para os Centros Federais de Educação Tecnológica, que, a partir de março 2009, passam a exercer as mesmas funções das universidades, com a denominação de Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, por notoriedade e mérito de sua missão educacional.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnológica do Ceará (IFCE) é uma tradicional Instituição Tecnológica que tem como marco referencial de sua história a evolução contínua com crescentes indicadores de desempenho – quantitativos e qualitativos. A sua trajetória evolutiva corresponde ao processo histórico de desenvolvimento industrial e tecnológico da região Nordeste, destacando-se, também, no cenário nacional e internacional.

Com o ambiente gerado pela Segunda Guerra Mundial, em curto espaço de tempo, as Escolas de Aprendizes Artífices passam a ter novas denominações: Escola de Aprendizes Artífices de Fortaleza (1909); Liceu Industrial de Fortaleza (1941); Escola Industrial de Fortaleza (1942), quando incorpora nova institucionalidade, ofertando formação profissional orientada para atender às profissões básicas do ambiente industrial e ao processo de modernização do país.

O crescente processo de industrialização, mantido por meio da importação de tecnologias orientadas para a substituição de produtos importados, gerou a necessidade de formar mão-de-obra técnica para operar estes novos sistemas industriais e para atender às necessidades governamentais de investimento em infraestrutura básica. Mediante a Lei Federal nº 3.552, de 16 de fevereiro de 1959, a

Escola Industrial de Fortaleza passa a ter personalidade jurídica de Autarquia Federal, passando a gozar de autonomia administrativa, patrimonial, financeira, didática e disciplinar, incorporando a missão de formar profissionais técnicos de nível médio.

Em 1965, passa de Escola Industrial de Fortaleza para Escola Industrial Federal do Ceará. Em 1968, recebe então a denominação de Escola Técnica Federal do Ceará, demarcando o início de uma trajetória de consolidação de sua imagem como instituição de educação profissional, com elevada qualidade, passando a ofertar cursos técnicos de nível médio nas áreas de edificações, estradas, eletrotécnica, mecânica, química industrial, telecomunicações e turismo.

Com o avanço do processo de industrialização e das inovações tecnológicas, orientados para a exportação, torna-se imperativa a evolução da rede de Escolas Técnicas Federais, passando no final dos anos 70 para um novo modelo institucional, surgindo, então, os Centros Federais de Educação Tecnológica do Paraná, Rio de Janeiro e Minas Gerais.

A Escola Técnica Federal do Ceará e as demais Escolas Técnicas da Rede Federal, mediante a publicação da Lei Federal nº 8.948, de 08 de dezembro de 1994, têm assegurado o direito de transformar-se em Centro Federal de Educação Tecnológica, com possibilidades de atuação no ensino, na pesquisa e na extensão tecnológica.

O processo de transformação em Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará (CEFETCE) foi efetivado por decreto em 22 de março de 1999. O ensino de graduação e pós-graduação tecnológica bem como de extensão e pesquisa aplicada foram reconhecidos mediante o Decreto nº 5.225, de 14 de setembro de 2004, que, em seu artigo 4º, inciso V, atribuiu-lhe a finalidade de ministrar ensino superior de graduação e de pós-graduação 'lato sensu' e 'stricto sensu', visando à formação de profissionais especialistas na área tecnológica.

A estrutura organizacional do CEFETCE, bem como os demais Centros Federais de Educação Tecnológica, teve seu estatuto modificado por meio do Decreto nº 2855, de 02 de dezembro de 1998, alterando, em consequência sua Organização e Direção, passando a apresentar uma estrutura básica, comum a todos os Centros Tecnológicos.

A evolução do Sistema Federal de Educação, aliada ao novo contexto regional, apontaram para um posicionamento estratégico, e para sua transformação em *Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia*. Este novo *status* institucional representa a visão de futuro do IFCE e se constitui em elemento motivador da comunidade para o comprometimento com a continuidade de seu crescimento institucional necessário para acompanhar o perfil atual e futuro do desenvolvimento do Ceará e da Região Nordeste.

Por intermédio da Lei 11.892 de 28 de dezembro de 2008:

Art. 2º Os Institutos Federais são instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializados na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas, nos termos desta Lei.

O MEC estabeleceu medidas considerando a necessidade de contribuir para o crescimento econômico do país, prevendo a ampliação de unidades federativas. Com particularidade, citaremos, a seguir, em nível do Estado do Ceará. (BRASIL, 2010)

Na primeira fase de ampliação faziam parte o CEFET- Fortaleza as Unidades de Cedro e Juazeiros do Norte e Maracanaú; os CVTs de Sobral e Limoeiro do Norte e as Agrotécnicas de Iguatu e Crato.

Na Segunda fase de ampliação, enquanto IFCE, foram ampliados em nível de Unidades acopladas aos antigos CVTs e transformados de Unidades de ensino em Centros Tecnológico, o Centro Tecnológico de Sobral-CE, o de Ubajara, o de Limoeiro do Norte, além da criação dos Centros Tecnológicos de Jaguaribe, Tabuleiro do Norte, Quixadá e Aracati-Ce. A antiga Agrotécnica de Crato transformou-se em Unidade de Ensino em Centro Tecnológico, e a criação do Centro Tecnológico de Baturité. Além disso, houve a implantação dos Centros tecnológicos de Canindé, Crateús, Tauá, Acaraú e Tianguá.

Para a terceira fase de ampliação, em Centros Tecnológicos, estão contemplados os municípios de Acopiara; Boa Viagem; Horizonte; Itapipoca e Paracuru, totalizando, da primeira ampliação à terceira ampliação, a criação de 23 (vinte e três)

Centros Tecnológicos no Estado do Ceará, atendendo a mais de 19 mil alunos em cursos presenciais e semipresenciais, representando um avanço significativo para o histórico da instituição. Atualmente todo o Estado do Ceará, com intuito de melhorar a qualidade de ensino nas mais diversas áreas, dissemina o conhecimento integrado, técnico, tecnológico e superior, para atender às demandas regionais.

A rede federal de educação profissional e tecnológica chegou, em 2012, aos 103 anos. O último quadriênio dessa história (2009-2012) marcou um período de desenvolvimento e de novas percepções da profissionalização no Brasil, com a criação de institutos federais de educação, ciência e tecnologia, a partir de 29 de dezembro de 2008 (LIMA, 2012, p. 12).

Atualmente, a estrutura dos campi do IFCE está dividida em *campi* convencionais e *campi* avançados. Ao todo são 12 convencionais e 11 unidades avançadas. O aumento do número de *campi* favorece a evolução da oferta e de vagas levando a população a novas oportunidades e, conseqüentemente, traz mais desenvolvimento para a região.

2.2.1 A Extensão: ações e contribuições do seu papel social

O IFCE, ciente do seu papel social na atualidade, objetivando a democratização do ensino e a inclusão social por meio da educação, desenvolve e apoia programas e projetos sociais junto aos segmentos populacionais mais vulneráveis da sociedade há mais de uma década, sendo que, desde o ano de 1994, milhares de pessoas têm sido beneficiadas com as diversas ações por meio da Extensão.

Os projetos sociais como Extensão são desenvolvidos por meio de parcerias com os diversos setores (governo, empresariado e ONGs) ou como atividade de ensino, por meio da disciplina Projetos Sociais. Neste contexto, o grande desafio é a ampliação das ações, para que cada vez mais pessoas sejam beneficiadas.

Nas palavras de Belluzo e Cabestré (2003, p. 3):

A extensão, entendida como prática acadêmica, indissociável das atividades de ensino e pesquisa, na sociedade contemporânea,

apresenta-se como um espaço privilegiado de produção de conhecimento significativo de inovações no processo ensino e aprendizagem, na produção acadêmica e na pesquisa.

Nesta concepção, a universidade deve exercer influência sobre a sociedade e a extensão é apresentada como a função que poderia melhorar o padrão das massas. Não há nenhuma referência a mudanças no ensino e na pesquisa. “Esses só precisam ser complementados por meio da nova função que irá redimir a universidade de sua alienação e de seu descompromisso com a sociedade” (RODRIGUES, 2003, p. 33).

Em consonância com o pensamento dos autores, destacamos a relevância da extensão para a sociedade no desenvolvimento de ações de possam promover para a comunidade oportunidade de participação na direção do compromisso com as classes menos favorecidas, no sentido de contribuir para o atendimento ao seu público alvo.

Os projetos e/ou programas desenvolvidos pelo departamento de extensão do IFCE *campus* fortaleza são:

a) Pró-Técnico Fortaleza

Fruto de uma parceria com a prefeitura Municipal de Fortaleza, o projeto foi criado em 2004, para preparar os alunos do ensino fundamental da rede pública municipal para os exames de seleção do Instituto Federal do Ceará.

Anualmente, cerca de 900 jovens recebem aulas de Português, História, Geografia, Matemática, Química e Biologia em unidades de ensino das Secretarias Executivas Regionais (SERs). As aulas são ministradas por estudantes-monitores de licenciaturas da Universidade Federal do Ceará (UFC), a Universidade Estadual do Ceará (UECE) e Instituto Federal de Ciência e Educação Tecnológica do Ceará (IFCE), com o objetivo do ingresso dos jovens na rede de ensino tecnológico e da possibilidade de torna-se cidadão.

b) Pró-Integrado

Acreditando que é possível fazer inclusão pela educação, o IFCE promove gratuitamente aulas para 40 estudantes de escolas públicas estaduais, com o intuito de prepará-los para ingressarem nos cursos Técnicos Integrados da Instituição, em prol da formação e desenvolvimento dos jovens de classe econômica desfavorecida.

c) Projeto Rainha da Paz

O IFCE contribui em parceria com a educação de jovens portadores de necessidades especiais da Escola Regina Pacis. Os inscritos no programa participam de aulas de Noções Básicas de Informática, nos laboratórios da Instituição, e de práticas desportivas e atividades artísticas (música, teatro, escultura), sob a orientação de professores do Regina Pacis e alunos bolsistas do Instituto Federal do Ceará, visando à promoção de uma educação inclusiva em prol de uma sociedade mais justa.

d) Parque do Tapuio

No município de Aquiraz, em parceria com a Fundação Parque de Formação Integral do Tapuio, alunos do curso superior de Mecatrônica, do IFCE, capacitam jovens e estudantes da comunidade, por meio do curso básico de Eletricista Residencial, facilitando o acesso desses jovens ao mundo do trabalho e ampliando os seus conhecimentos técnicos, para o emprego de novas tecnologias, investido na construção de um futuro mais promissor.

e) Laboratório Móvel de Informática

O Laboratório Móvel de Informática é constituído de um ônibus equipado com 10 computadores e demais equipamentos de multimídia (LCD/ Telão). O referido laboratório tem como objetivo levar o conhecimento dos novos recursos tecnológicos às localidades que não possuem laboratórios de informática.

Em 2007, intensificamos a utilização desse laboratório, capacitando mais de 400 alunos, levando-o inclusive a alguns distritos do Município de CEDRO, para ministrar cursos de informática básica para os alunos e professores das escolas muni-

cipais, aproximando os jovens de um mundo melhor e, sobretudo, de seu primeiro contato com o computador.

f) Centros de Inclusão Digital

O Instituto Federal do Ceará, em parceria com o MC – Ministério das Comunicações e o MCT – Ministério da Ciência e Tecnologia, implantou 39 Centros de Inclusão Digital – CIDS nos distritos de 12 municípios cearenses. Estes foram concebidos observando-se as diretrizes da nova política do MCT que, por meio de sua Secretaria de Ciência e Tecnologia e Inclusão Social, procura dar suporte aos municípios e distritos mais pobres e distantes com serviços nas áreas da Tecnologia da Informação atuando com inovação tecnológica, *internet*, bibliotecas multimídias, capacitação profissional e a possibilidade de geração de emprego e renda. Os CIDS visam, sobretudo, assistir os professores, estudantes e a população trabalhadora local com informações e cursos que fortaleçam a educação e a inovação tecnológica do meio. Este projeto se destina a apoiar o desenvolvimento do interior do Estado. No ano de 2008 foram capacitados 825 alunos nos CIDS.

g) Mulheres Mil

O Programa Mulheres Mil, inicialmente executado em sistema de cooperação entre o governo brasileiro, através da Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (SETEC/MEC), e no Canadá, foi desenvolvido pela Agência Canadense para o desenvolvimento Internacional (CID/ACDI) e *Associação of Canadense Community Colleges* (ACCC) em Colleges parceiros.

O Programa visa à inclusão social de mulheres desfavorecidas, por meio da oferta de formação focada na autonomia para inserção no mundo de trabalho, mediante curso de formação profissional, com intuito de qualificá-las profissionalmente, ampliando, assim, a melhoria da qualidade de vida. Por apresentar este perfil, o Programa é considerado de grande responsabilidade social.

h) Programa Raízes da Vida

Destinado à população da terceira idade, o Programa Raízes da Vida atende a uma clientela de mais de quinhentos idosos, oferecendo-lhes atividades em diversas modalidades nas áreas de Educação Física, Informática, Cultura e Lazer.

Tendo em vista que a pesquisa ora desenvolvida tem como universo de investigação os grupos de idosos participantes da ginástica gerontológica e musculação, pertencentes ao Programa Raízes da Vida, consideramos oportuno detalhar todo o histórico e as ações desenvolvidas pelo programa em questão. Desta forma, a seção seguinte dedica-se a explanar, de forma detalhada, todo o universo analisado, e, posteriormente, serão apresentados os resultados, de natureza quantitativa e qualitativa.

2.2.1.1 O Programa de extensão Raízes da Vida: um espaço de convivência social no resgate da autonomia do idoso participante

A trajetória do Programa Raízes da Vida de Atividades Física e Cultural do IFCE Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Fortaleza no Ceará, nordeste do Brasil Situado na Avenida 13 de maio, 2081, Benfica – destinado à terceira idade, teve início em 1999, com duas turmas de Ginástica e Hidroginástica Gerontológica do Departamento de Educação Física, destinadas aos idosos do seu entorno, tendo como finalidade promover Atividades Físicas para a terceira idade.

Na ocasião de implantação do Programa, professores da área de Educação Física abraçaram o grande desafio de proporcionar a esse segmento da comunidade a oportunidade de participar do Programa, propiciando-lhes uma melhoria significativa na qualidade de vida e bem estar social de seus integrantes.

Atualmente, as aulas são oferecidas três vezes por semana a cada turma, constituída de idosos de ambos os sexos, com duração de 60 minutos. No início das atividades, os professores foram adaptando e modificando os hábitos dos participantes, com vestuário próprio para a prática dos exercícios, criando uniformes e regras de convivência grupal, tudo em virtude das exigências do Programa,

conscientizando e mostrando a importância dos benefícios para a saúde, mediante a prática de atividades físicas orientadas, para ter uma vida ativa e saudável, conseqüentemente, um envelhecimento de forma plena e autônoma.

A ampliação do Programa foi gradativa e cresceu, sobretudo, pela divulgação dos próprios idosos para a comunidade. As demandas foram surgindo cada vez mais. O referido Programa conta, atualmente, com 540 idosos participantes em quatro modalidades.

A idade mínima para se inserir no Raízes da Vida é de 60 anos, a qual foi estipulada considerando que esta faixa etária determina a entrada na terceira idade, em consonância com o Estatuto do Idoso, como também a idade em que a maioria encontra-se na fase da aposentadoria, necessitando, em virtude disso, de um espaço de convivência grupal para prevenir o isolamento social e se manter saudável.

Antes de iniciar no Programa, os idosos apresentam um atestado do seu médico pessoal com a finalidade de informar aos profissionais de educação física as restrições e limitações de todos os participantes, o que é de fundamental importância para os profissionais que desenvolvem o trabalho com as pessoas idosas.

O Programa foi ampliado, e, hoje, com 13 anos de existência, oferece aos idosos, além da Ginástica e Hidroginástica, outras modalidades, como: Musculação e Dança Sênior. As demandas continuam surgindo e a equipe cresceu. Com isso, outros profissionais agregaram-se à equipe, atribuindo-lhe um caráter multidisciplinar, entre eles citamos professores da área de Educação Física e de Informática, com a colaboração, voluntária de outros profissionais – médicos, psicólogos – que ministram palestras educativas, abordando temáticas atuais, com esclarecimentos importantes, para que o idoso possa encontrar resposta frente às dificuldades do cotidiano.

Além das atividades físicas, há aulas de informática básica cujos sujeitos participantes do Programa podem interagir com o desenvolvimento das novas tecnologias – tão importantes na sociedade moderna e, por vezes, tão distantes das pessoas com mais idade, pelas dificuldades ao acesso na própria comunidade, como também desconhecimento da importância dessa ferramenta necessária na vida cotidiana como pessoa autônoma.

Todas as atividades desenvolvidas pelo programa Raízes da Vida ocupam os espaços destinados às atividades físicas, tais como: área de esporte, quadras de lazer, piscina, sala de musculação, sala de dança, e laboratórios de informática, os quais são utilizados somente nos horários destinados ao Programa, devido a pertencer a uma instituição de ensino tecnológico.

A evolução do Programa Raízes da Vida é bastante significativa para esse seguimento social, considerando que os participantes buscam melhoria da qualidade de vida mediante a prática de atividade física, como também melhoria da autoestima e, conseqüentemente, favorecem a sua autonomia.

A prática de exercícios físicos, em grupo ou individual, é de fundamental importância para a terceira idade, beneficiando vários aspectos biológico, psicológico e social que interferem diretamente no estilo de vida dos idosos participantes, operando mudanças, que propiciam ao segmento novos espaços de convivência social.

Nas palavras de Meirelles (2000, p. 77):

Bem estar físico; autorrealização; sensação de autoavaliação; segurança no dia-a-dia através do domínio do corpo; elasticidade; aumento da prontidão para a atividade; ampliação da mobilidade das grandes e pequenas articulações; fortalecimento da musculatura, pois os músculos têm uma capacidade de regeneração especial - a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura; melhoria da respiração, principalmente nos aspectos da forte expiração; intensificação da circulação sanguínea, sobretudo nas extremidades; estimulação de todo sistema cardiocirculatório; melhoria da resistência; aumento da habilidade, da capacidade de coordenação e reação; além de ser um meio de cura contra a depressão, circunstâncias de medo, decepções, vazios interiores; aborrecimentos, tédio e solidão.

Para isto, torna-se necessário que os profissionais das mais diversas áreas de educação, saúde e social assumam o compromisso de desenvolvimento de ações voltadas para as pessoas consideradas idosas e que representam uma parcela da sociedade. Entretanto, a sociedade precisa despertar para mudar a visão sobre a velhice que, ainda, continua negativa no contexto atual, estigmatizando os mais velhos de incapazes.

É importante perceber que o tempo de velhice é também um tempo de

possibilidades e de oportunidades, cabendo à sociedade e ao próprio idoso estimularem-se para enfrentar as barreiras trazidas por essa fase do ciclo de vida que é inevitável a todos os seres humanos.

Nesse contexto, ressaltamos a relevância da educação como processo contínuo e transformador no qual se consegue envolver os idosos em atividades que promovam sua participação, socialização e interação, garantindo-lhes acesso aos seus direitos sociais na promoção de sua autonomia.

O Programa Raízes da Vida é um grupo de convivência que atende às pessoas idosas, promovendo o fortalecimento mediante a prática de atividade física, favorecendo os laços de integração que interferem diretamente no seu estilo de vida dos seus participantes.

Atualmente há uma relação muito forte entre atividade física e qualidade de vida, por ser uma temática discutida e analisada cientificamente. Sabemos que muitas pesquisas têm mostrado a importância dos exercícios físicos para os idosos adeptos da prática diária, e seus benefícios para uma vida longa e saudável.

Balestra (2002, *online*) relaciona “atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal do idoso, identificando-a como uma importante aliada para a compreensão, por parte dos idosos, sobre suas potencialidades fisiológicas, psicológicas e sociais”.

A seguir apresentaremos algumas modalidades desenvolvidas pelo Programa Raízes da Vida para os idosos participantes.

i) Ginástica

Seus principais benefícios são diminuir e aliviar o grau de estresse, além de evitar o sedentarismo na fase da terceira idade, proporcionando aos praticantes maior interação social e contribuindo para uma vida com qualidade, o que traz vários benefícios, como: felicidade, satisfação e bem-estar.

ii) Hidroginástica

O principal objeto dessa modalidade é melhorar o condicionamento

cardiovascular e muscular por meio da flexibilidade, coordenação motora e relaxamento, mediante a prática de exercícios debaixo d'água, proporcionando ao idoso melhor capacidade funcional e uma vida ativa.

iii) Musculação

Atividade de grande importância para as pessoas na terceira idade, tem por finalidade levar o aumento da força e da massa muscular, diminuindo bastante o percentual de gordura, o que é muito prejudicial para todas as pessoas, principalmente para os idosos, proporcionando maior condicionamento físico e, conseqüentemente, uma vida ativa e saudável.

iv) Dançar Sênior

Muito em evidência nos dias atuais, teve sua origem na Alemanha em 1971 por uma coreógrafa e psicopedagoga social, Lise Tutt. Dança Sênior é um conjunto sistemático de coreografia que trabalha a atenção, concentração, lateralidade, ritmo, memória, orientação espacial, estimulando habilidades psicomotora e cognitiva, proporcionando aos praticantes um melhor condicionamento físico e emocional uma vida saudável.

v) Atividade sociocultural

Muito relevante para os idosos devido trabalhar as relações sociais na fase do processo de envelhecimento, ajudando-lhes no desenvolvimento, na comunicação e favorece a sociabilidade.

E só através do resgate da autonomia, da participação e do convívio coletivo que se tornar possível essa quebra de paradigmas, tornando o idoso ativo e respeitado no grupo no qual convive.

O capítulo seguinte é destinado ao percurso metodológico trilhado durante toda a investigação. Posteriormente, há um outro capítulo que diz respeito à análise e interpretação dos dados coletados no IFCE. Ao longo da análise, há gráficos que visam melhor demonstrar os resultados encontrados.

2.2.1.2 O IFCE e a relação com a atividade física e lazer na terceira idade

A vida moderna pautada nos ditames da moda e no sentimento de culto à beleza faz muitas pessoas sentirem-se pouco à vontade com a terceira idade. Com o avanço da idade, sentem-se desamparadas e desconfortadas social e psicologicamente. Os idosos, fragilizados pelo próprio processo natural de envelhecimento, vão perdendo a motivação para viver essa fase da vida, com as limitações a que estão sujeitos.

O processo de envelhecimento apresenta degenerações orgânicas limitadoras das atividades normais da vida. A partir dos 35 anos, há tendência de diminuição da atividade física e aumento da massa de gordura corporal. Com o incremento da idade, outros desgastes orgânicos vão surgindo, como: perda de massa muscular e massa óssea, redução do metabolismo celular, diminuição da função locomotora e há também a necessidade de reposição de proteínas e outros nutrientes essenciais ao organismo. Essas degenerações naturais das funções orgânicas podem desencadear nos idosos o surgimento de doenças típicas da idade, como: osteoporose, mal de Alzheimer, mal de Parkinson, diabetes, dentre outras, e até mesmo a depressão (CALDAS, 2006).

Em relação à depressão no idoso, Ballone (2002), a respeito dos argumentos que apontam diferenças entre esta e a depressão em outras faixas de idade, devido às diferenças de sintomatologia, afirma que, de fato, o que teria de diferente nos idosos seria não a depressão em si, mas as circunstâncias existenciais específicas da idade.

Do ponto de vista vivencial, o idoso está numa situação de perdas continuadas; a diminuição do suporte sócio-familiar, a perda do *status* ocupacional e econômico, o declínio físico continuado, a maior frequência de doenças físicas e a incapacidade pragmática crescente compõem o elenco de perdas suficientes para um expressivo rebaixamento do humor. Também do ponto de vista biológico, na idade avançada é mais frequente o aparecimento de fenômenos degenerativos ou doenças físicas capazes de produzir sintomatologia depressiva (BALLONE, 2002, p. 51).

Diante dessas limitações, os idosos passam a ter uma vida sedentária e pouco motivada, chegando a certo isolamento, mesmo nas suas relações familiares,

sem interesse por qualquer atividade física ou de lazer.

A inclusão da atividade física na vida da pessoa idosa se dá, a princípio, por recomendação médica, como terapêutica no tratamento ou prevenção de osteoporose. Os exercícios físicos são indicados para manter ou melhorar a densidade óssea, sendo observadas melhoras na força, na massa muscular, na flexibilidade e no equilíbrio, proporcionando a redução de incidência de quedas, diminuindo o risco de fraturas, observando-se, também, redução de morte por mal de Parkinson.

Antes de iniciar a atividade física, o idoso deve passar por uma avaliação médica de preferência um ortopedista/traumatologista para identificação de doenças pré-existentes e estado geral de saúde, para que seja indicada uma atividade física adequada. É importante também a avaliação do cardiologista para verificação da frequência cardíaca que tende a diminuir com o avanço da idade.

Em geral, na idade de 65 anos, o máximo de batimentos cardíacos é de 155 por minuto, mas um idoso com vida saudável e motivada, de acordo com pesquisas mais recentes, pode apresentar até 170 b. p. m. Conforme Caldas (2006), dependendo do funcionamento do músculo cardíaco, o médico pode restringir a indicação de algumas atividades físicas, como hidroginástica e natação- mais recomendadas para quem tem problemas ósseos, pelo fato da água reduzir os efeitos da gravidade sobre a estrutura óssea, facilitando a realização dos exercícios. Essa facilidade, entretanto, pode provocar uma aceleração nos batimentos cardíacos.

Durante a realização de qualquer atividade física, é importante o acompanhamento de profissional de educação física, para que sejam observadas e respeitadas as limitações do idoso, e sua capacidade física, adequando-se a estas os exercícios realizados.

Os benefícios da atividade física para o idoso vão além da recuperação e melhora da estrutura física, passando a ser também uma forma de lazer. À medida que o idoso vai se adaptando ao novo ambiente, conseqüentemente vão se formando laços de amizade. O contato com pessoas da mesma faixa de idade, a atenção dispensada pelos profissionais que fazem o acompanhamento, torna o ambiente propício para que o idoso fique mais à vontade, usufruindo com prazer

desse momento. Observa-se, então, que a atividade física deixa de ser uma obrigação, por recomendação médica, para ser uma opção de lazer.

Além disso, o idoso que pratica atividade física regularmente passa a apresentar melhora na autoestima, a sorrir mais e reclamar menos, a cuidar-se mais e aceitar essa etapa da vida com mais naturalidade: são os efeitos da atividade física no estado emocional e psicológico e no relacionamento social. Esses efeitos são ratificados pela professora e pesquisadora do Departamento de Educação Física Adaptada, da Faculdade de Educação Física da Unicamp, Vera Madruga Forti, em pesquisa para sua tese de Doutorado sobre os efeitos da atividade física no organismo: “Como decorrência dos resultados positivos, as pessoas acabaram incorporando a atividade física como lazer, e criaram o hábito de praticar exercícios, mudando, assim, o estilo de vida” (*apud* BRANDEN, 2002, p. 17).

Além da atividade física recomendada pelos médicos, o idoso pode e deve incluir outras formas de lazer na sua vida. Tão bem aproveitado por crianças e adolescentes, o lazer é pouco usufruído na fase adulta em que se ocupa grande parte do tempo nas atividades produtivas. O idoso tem um ritmo de vida em “desaceleração” – ele já não possui o mesmo nível de capacidade laborativa, e o tempo, antes reservado à atividade produtiva, fica ocioso. Nesse momento, as frustrações e perdas ganham um peso maior, afetando o seu estado emocional e psicológico.

Ocupar esse tempo ocioso é o que faz a diferença na qualidade de vida. O idoso não precisa parar suas atividades, mas trocar a atividade produtiva pelo lazer: realizar atividade que lhe dê prazer, que desperte a sensação de bem estar, que provoque uma mudança no humor e na forma de ver as coisas.

Cientistas sociais e profissionais de saúde percebem a necessidade dessa troca e incluem cada vez mais atividades de lazer em programas voltados não só para a terceira idade, mas também para portadores de necessidades especiais. Dois projetos merecem destaque pelo pioneirismo e resultados: O Projeto Cão do Idoso e o Riso 14000. O primeiro desenvolvido na cidade de São Paulo desde agosto de 2000 utiliza os princípios da TAA (*Animal Assisted Therapy*) – Terapia Assistida por Animais, contribuindo com casas de repouso e abrigo de idosos, atendendo as necessidades físicas, emocionais, mentais e sociais dos idosos. O Projeto é bem

aceito pela sociedade e já tem o reconhecimento científico, sendo acompanhado por profissionais de diversas áreas, como assistentes sociais, veterinários, psicólogos, etc. Os resultados obtidos são bastante positivos, tendo sido observado aumento na percepção do idoso, tornando-o mais receptivo ao meio em que vive (OKUMA, 2009).

O Riso 14000 se refere ao humor dentro das instituições, apresentando peças de comédia, promovidas pelo SESC-MG, ideia do ator Carlos Nunes, ironizando o certificado de qualidade empresarial ISO 14000. Na sua palestra *RISO 14000* ele explica que “ensina as pessoas a rirem de novo, a realizar uma atividade que anda muito esquecida por muitos hoje em dia”. A iniciativa tem por base a Terapia do Riso, do médico americano Hunter Adams (Patch Adams), que, a partir de suas observações sobre o baixo estado de alegria e humor de seus pacientes, resolveu introduzir atitudes que provocassem alegria e mudança de humor, promovendo, com isso, o descondicionamento de atitudes e hábitos perniciosos arraigados na personalidade.

O referido método é cientificamente comprovado, tendo como um de seus defensores o Dr. Eduardo Lambert, especialista em terapias sistêmicas e autor do livro *Terapia do Riso*, no qual ele explica que o riso age no cérebro, produzindo substâncias analgésicas similares às endorfinas, mas com potência cem vezes maior, são as betas endorfinas. Segundo Dr. Eduardo, o riso tem o objetivo de levantar o astral das pessoas, envolvendo autoestima, amor-próprio e o bom humor (OKUMA, 2009).

Assim, praticar atividades de lazer como as caminhadas em parques, visitas a zoológicos, contatos com animais domésticos são formas de aliviar as tensões e quebrar a rotina e o sedentarismo tão comuns na terceira idade, levando a uma vida mais tranquila e alegre. É preciso que o idoso readquira o prazer de viver, perder a vergonha de suas limitações e aceitar-se.

Apresentadas todas as concepções que envolvem a ambiência do IFCE e seus programas de extensão, o capítulo seguinte contemplará as etapas de realização da pesquisa, desde os primeiros contatos com a instituição aos dados coletados mediante os instrumentos de investigação utilizados: questionário e entrevista.

CAPÍTULO 3: PERCURSO METODOLÓGICO

A metodologia utilizada para a realização do presente estudo constitui-se como descritiva cujo compromisso é buscar respostas com base em conhecimento científico.

Segundo Gil (1996, p. 42): “A pesquisa de caráter descritivo possui como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência”. O objetivo fundamental da pesquisa é “descobrir respostas para problemas mediante o emprego de conhecimento científico”.

Lakatos e Marconi (2001, p. 288) definem método como “um conjunto de atividades sistemáticas e racionais que favorecem o alcance de objetivos, traçando o caminho a ser trilhado, detectando possíveis erros e auxiliando a tomada de decisões do pesquisador”.

Como define Trivínõs (1987, p. 26): “Qualquer que seja o ponto de vista teórico que oriente o trabalho do investigador, a precisão e a clareza são obrigações elementares que deve cumprir na tentativa de estabelecer os exatos limites do estudo”.

A pesquisa assumirá a forma de levantamento, estabelecendo relações de dependência entre variáveis, possibilitando os resultados, mostrando as opiniões, os hábitos e as atitudes dos sujeitos a serem inquiridos.

3.1 Tipo de Pesquisa

A pesquisa bibliográfica, tendo como foco a construção do quadro teórico, foi de campo, de natureza transversal, e de caráter qualitativo e quantitativo, desenvolvida no Instituto de Educação Ciência Tecnologia do Ceará (IFCE), situado na cidade de Fortaleza.

Em relação à **pesquisa de campo**, Lakatos e Marconi (2011, p. 65) definem que “o objeto/fonte é abordado no seu meio ambiente próprio. A coleta de dados é feita nas condições naturais em que os fenômenos ocorrem” – no caso em específico, os idosos inseridos no Programa Raízes da Vida do IFCE – “sendo assim

(...) diretamente observados sem intervenção do manuseio por parte do pesquisador. Abrange desde os levantamentos (*surveys*), que são mais descritivos, até estudos mais analíticos” (SEVERINO, 2007, p. 123).

A **pesquisa qualitativa** “responde a questões muito particulares. Ela se ocupa, nas Ciências Sociais, com um nível de realidade que não pode ser ou não deveria ser quantificado”. Ou seja, “ela trabalha como o universo dos significados, dos motivos, das aspirações das crenças dos valores e das atitudes” (MINAYO, 2010, p. 21).

A pesquisa qualitativa busca, acima de tudo, interpretar o que os dados revelam. Desta forma, ela se manifesta como relevante para evidenciar os problemas que dizem respeito à atmosfera social.

Segundo Minayo (2010, p. 21):

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares.[...] Ou seja, ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes.

Faremos também a **pesquisa quantitativa**, que se constitui como um método mais representativo no campo social, considerando que todos os dados coletados podem ser quantificáveis para serem classificados e analisados, mediante as técnicas estatísticas selecionadas, cujas informações são obtidas por meio de questionários.

Conforme Richardson (1999, p. 70), a pesquisa quantitativa

caracteriza-se pelo emprego da quantificação, tanto das modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas, desde as mais simples, como percentual, média, desvio-padrão, às mais complexas, como coeficiente de correlação, análise de regressão etc.

Desta forma, a pesquisa quantitativa apresenta um maior grau de precisão dos dados coletados, evitando distorções, o que atribui, conseqüentemente, mais credibilidade aos dados e permite uma verificação mais segura em relação às

inferências e às variáveis estabelecidas.

Segundo Severino (2007, pp. 118 e 119):

Quando se fala de pesquisa quantitativa ou qualitativa, e mesmo quando se fala de metodologia quantitativa ou qualitativa, apesar da liberdade de linguagem consagrada pelo uso acadêmico, não se está referindo a uma modalidade de metodologia em particular. Daí ser preferível falar-se de *abordagem quantitativa*, de *abordagem qualitativa*, pois, com estas designações, cabe referir-se a um conjunto de metodologias, envolvendo, eventualmente, diversas referências epistemológicas. (grifos do autor).

3.2 Caracterização da amostra

O Programa Raízes da Vida do IFCE conta, atualmente, com 540 idosos, os quais são participantes de várias modalidades, como: hidroginástica, ginástica gerontológica, musculação e dança sênior. O IFCE possui toda uma estrutura física destinada ao desenvolvimento de atividades físicas e de lazer, tanto para seu público-alvo: alunos dos diversos cursos tecnológicos, como também voltados para a terceira idade, propiciando uma melhoria na qualidade de vida desse segmento, mediante o desenvolvimento de atividade física orientada, para uma velhice bem sucedida.

Para efeito de nossa pesquisa, selecionamos apenas os idosos participantes das atividades de ginástica e musculação, compreendendo um universo total de 128 sujeitos. Da turma de ginástica, foram inquiridos 120 idosos, correspondentes a 50%; da turma de musculação, foram entrevistados 8 idosos, correspondentes a 13,3%. Os sujeitos, de ambos os sexos, compreendem uma faixa etária de 60 a 89 anos, e são integrantes do Programa Raízes da Vida do IFCE, situado na cidade de Fortaleza, na Av. Treze de Maio, 2081, bairro Benfica, no Estado do Ceará, nordeste do Brasil. O levantamento dos dados foi realizado no período de maio a outubro de 2012.

3.2.1 Instrumentos

Foram adotados, como instrumentos de coleta, o questionário e a entrevista.

O questionário foi aplicado a um total de 120 idosos, participantes do Programa Raízes da Vida, da modalidade de ginástica, para investigarmos a população desejada. Consideramos algumas variáveis, como: idade, sexo, estado civil, profissão.

Estudos de Severino (2007, p. 125), abordando sobre os questionários, definem: “Conjunto de questões, sistematicamente articuladas, que se destinam a levantar informações escritas por parte dos sujeitos pesquisados, com vistas a conhecer a opinião dos mesmos sobre os assuntos em estudo”.

A segunda parte do estudo é de natureza qualitativa, mediante entrevistas orais, cujos sujeitos inquiridos foram 8 participantes da turma de Musculação, oportunizando ao pesquisador o processo de interação com os idosos que pertencem ao grupo. A observação foi registrada através de depoimentos gravados e transcritos. O Roteiro da Entrevista foi construído com base no enquadramento teórico.

A pesquisa qualitativa “é uma forma de investigação interpretativa em que os pesquisadores fazem uma interpretação do que enxergam, ouvem e entendem. Suas interpretações não podem ser separadas de suas origens, história, contexto, e entendimentos anteriores” (CRESWEL, 2010, p. 209).

Nas palavras de Severino (2007, p. 125): “As entrevistas estruturadas são aquelas em que as questões são direcionadas e previamente estabelecidas, com determinada articulação interna”.

Sobre as entrevistas, Lakatos e Marconi (2011, p. 111) destacam: “A entrevista é uma conversação face a face, de maneira metódica; proporcionando ao entrevistador, verbalmente, a informação necessária”.

As entrevistas foram gravadas em áudio, conforme autorização dos sujeitos inquiridos e, em seguida, transcritas para o quadro de abordagem das categorias de análise de conteúdos (cf. Apêndice 3). A transcrição dos depoimentos foi feita na

íntegra, com intuito de registrar todas as falas dos sujeitos entrevistados, visando subsidiar, da melhor maneira, a análise de conteúdo. (MINAYO, 2010)

3.3 Procedimentos de coleta

Foram adotados como instrumentos de coleta questionário e entrevista.

A aplicação do questionário, contendo as variáveis do estudo, consolidou a coleta de dados. Após a sua aplicação, com a finalidade de obtenção dos dados necessários para a pesquisa de campo, foi utilizado um programa para análise dos resultados obtidos e a construção dos gráficos estatísticos. O tratamento das informações foi baseado e apurado através do sistema SPSS *Statistical for the Social Sciences* (11.5). O referido programa é composto por uma sequência de instruções que serve para interpretar os dados obtidos mediante a pesquisa de campo, seguindo a linguagem da programação.

As entrevistas, realizadas individualmente, foram gravadas em áudio, conforme autorização dos sujeitos inquiridos e, em seguida, transcritas para o quadro de abordagem das categorias de análise de conteúdos (cf. Apêndice 3). A transcrição dos depoimentos foi feita na íntegra, com intuito de registrar todas as falas dos sujeitos entrevistados, visando subsidiar, da melhor maneira, a análise de conteúdo. (MINAYO, 2010)

O projeto para realização da pesquisa de campo foi encaminhado ao comitê de ética do IFCE, para averiguar os parâmetros éticos. Feita a avaliação, o projeto foi autorizado para a sua realização. Posteriormente, solicitou-se a autorização do Departamento de Educação Física, responsável pelo Programa Raízes da Vida, o qual foi aprovado (cf. Termo de Consentimento – Apêndice 6).

Os dados quantitativos estão apresentados através de gráficos, tabelas, figuras, recursos que visam enriquecer melhor os resultados obtidos. Quanto aos dados qualitativos, os depoimentos são visualizados na íntegra no Apêndice 5 – intitulado “Quadros de Categoria e Transcrição das Entrevistas” e, ao longo da análise, há transcrição de alguns trechos mais relevantes dos depoimentos dos sujeitos.

CAPÍTULO 4 – ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DA PESQUISA DE CAMPO

O presente capítulo apresenta, de forma quantitativa e qualitativa, a análise dos dados coletados a partir de depoimentos dos idosos participantes do Programa *Raízes da Vida*.

Inicialmente, serão apresentados os gráficos – frutos do questionário aplicado a 120 idosos, que evidenciam a configuração do perfil socioeconômico e cultural dos idosos.

Em seguida, há os quadros de categorias, alicerçados por estudos de Bardin (2011), em sua obra “Análise de Conteúdo”, fundamentados a partir das oito entrevistas realizadas com os sujeitos.

O foco desse estudo são as mudanças e os benefícios oferecidos aos idosos participantes da prática de atividades física, mediante convivência grupal, para se manter com uma vida ativa e saudável.

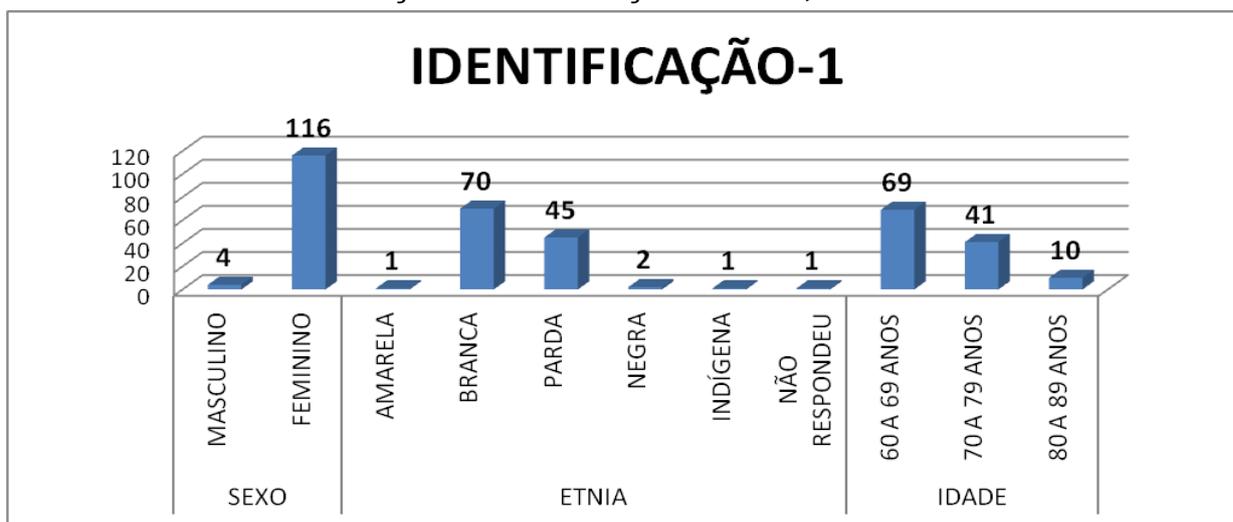
Para melhorar visualizar a caracterização dos sujeitos em questão, conferir quadro em anexo (Apêndice 2), o qual contém o perfil dos idosos inquiridos.

4.1 Apresentação e análise dos gráficos

A pesquisa de campo descritiva e de caráter transversal, visa analisar de forma quantitativa o perfil socioeconômico e cultural dos idosos participantes do PRV, mediante prática de atividade física.

O Gráfico 1, a seguir, apresenta a identificação dos sujeitos analisados, em relação ao sexo, à etnia e à idade.

GRÁFICO 1: Caracterização em ao Relação Gênero, Etnia e Idade.



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos do Programa Raízes da Vida do IFCE Fortaleza Ceará.

a) Em Relação ao Gênero

Dos 120 sujeitos, 116 idosos são do sexo feminino, pelo que 96,7 é constituído por mulheres, o revela a participação das mulheres em programas voltados para a terceira idade bem maior que a do sexo masculino.

Outro indicador apontado em pesquisa de saúde realizada no Ceará destaca que as mulheres vivem mais do que os homens. Tal fato justifica-se devido à procura das mulheres por atividades de esporte, cultura e lazer, como também ao controle da saúde mediante exames preventivos, enquanto os homens vivem menos porque têm mais dificuldades de entrosamento e participação social, isolando-se nessa fase de vida, o que afeta de maneira geral a sua qualidade de vida.

b) Em Relação à Etnia

Quanto à etnia, nota-se que a cor branca representa a maioria, com 70 informantes, em seguida declara-se parda 45, e negra só 2, amarela e indígena apenas 1.

No Brasil, segundo dados do IBGE, 51% da população são formados de

negros, o que vem mudando de cenário, devido às mudanças culturais.

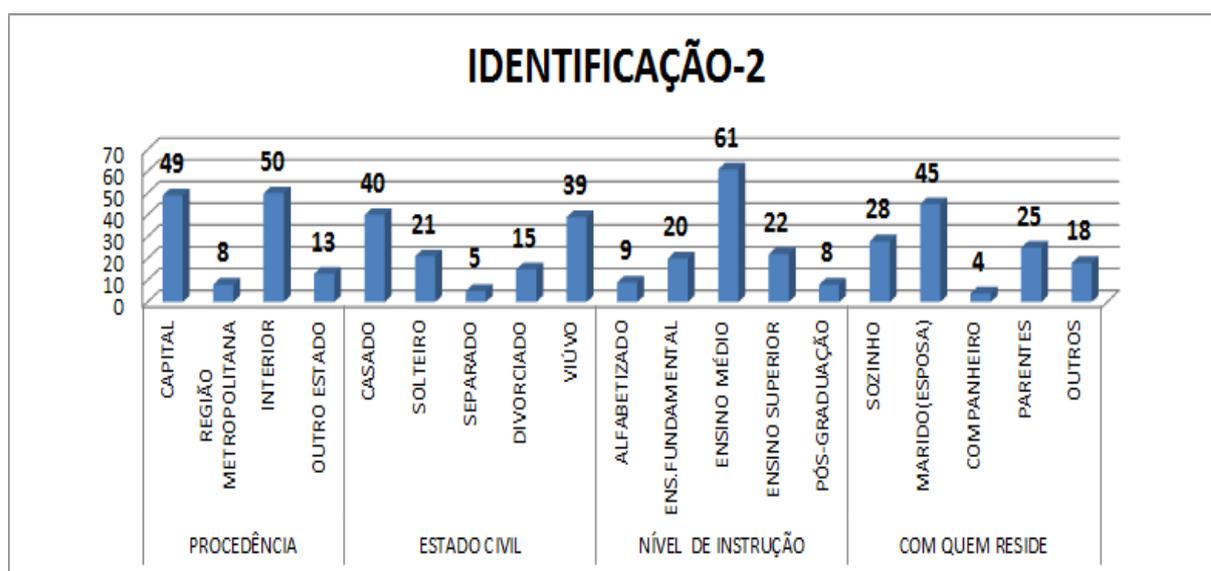
Em comparação com o Censo realizado em 2000, o percentual de pardos cresceu de 38,5% para 43,1% (82 milhões de pessoas) em 2010. A proporção de negros também subiu de 6,2% para 7,6% (15 milhões) no mesmo período. Esse resultado também aponta que a população que se autodeclara branca caiu de 53,7% para 47,7% (91 milhões de brasileiros).

c) Em relação à idade exposta no gráfico

A idade dos entrevistados variou entre 70 a 79 anos, com um percentual de 41, seguido de 80 a 89 de 10 pessoas, e de 60 a 69, 69 idosos.

Os dados também mostram que o aumento da longevidade é uma tendência mundial. Será o grande desafio do século XXI, o número de pessoas com mais de 60 e deve ser reconhecido como uma conquista social, proporcionado pela evolução da medicina preventiva, tornando-se preocupante tanto para os governantes como para toda a sociedade. Desta forma, percebemos que o PRV tem sido um espaço coletivo para os participantes como forma de sociabilidade e integração.

GRÁFICO 2: Caracterização em Relação à Procedência, Estado Civil, Nível de Instrução, e com quem Reside



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos do Programa Raízes da Vida do IFCE Fortaleza/Ceará.

a) Quanto à Procedência

Quanto à procedência dos sujeitos entrevistados, destacamos o interior do Estado do Ceará com um percentual de 50, em seguida vem a capital com 49, e a região metropolitana com 8. Também declararam-se vindo de outro estado do Brasil 13 pessoas, dado bastante significativo, o que demonstra a migração do povo nordestino.

b) Quanto ao Estado Civil

Em relação ao estado civil, o gráfico revelou que 40 dos sujeitos são casados, seguidos de 39 viúvos, 21 solteiro, 15 divorciados e 5 separados. Tais dados revelam que muitos dos participantes chegaram à terceira idade com seus companheiros.

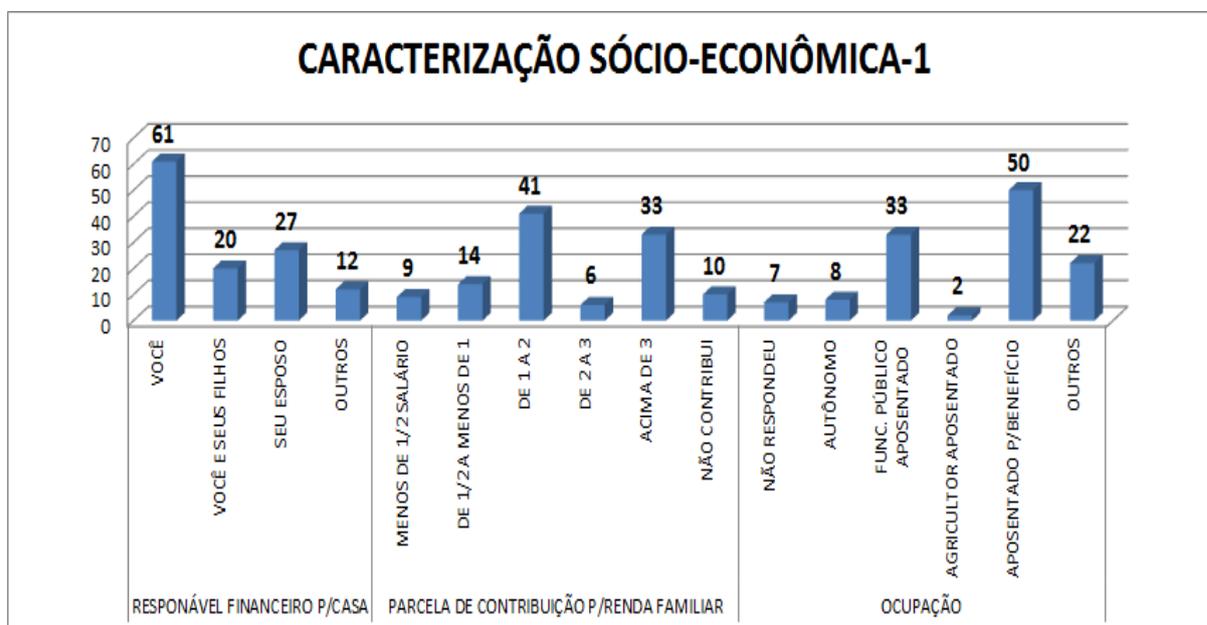
c) Quanto ao Nível de Instrução

A pesquisa revelou que dos 120 idosos entrevistados, 20 possuem ensino fundamental, 61 cursaram o ensino médio, 22, ensino superior, 8 são pós-graduados e somente 9 se alfabetizaram e não deram continuação aos seus estudos. Percebe-se, com isso, que a escolaridade dos idosos participantes do PRV é considerada boa, o que contribui de maneira significativa para o desenvolvimento das ações em prol da comunidade envolvida. O fato dos idosos terem escolarização contribui sobremaneira para um maior esclarecimento a respeito do processo de envelhecimento humano na sociedade contemporânea.

d) Quanto ao aspecto de com quem reside

Um dado interessante revelado pelo sujeito é o de que 45 dos idosos residem com o cônjuge, o que revela a importância com a relação dos vínculos familiares. Dos entrevistados, 28 residem sozinhos o que é também de grande relevância, considerando a autonomia das pessoas na terceira idade e 25 com parentes e 18 com outros.

GRÁFICO 3: Caratezização Sócio-Econômica 1



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos do programa Raízes da Vida do IFCE.

a) Quanto ao Responsável Financeiro

Constatou-se que o próprio idoso, em um total de 61 idosos, é responsável pelos seus proventos financeiros, em segundo lugar 27 só o esposo – chefe de família. Do total, 20 são responsáveis juntamente com seus filhos e apenas 12 têm como responsáveis financeiros outras pessoas.

b) Quanto à parcela de contribuição para renda familiar

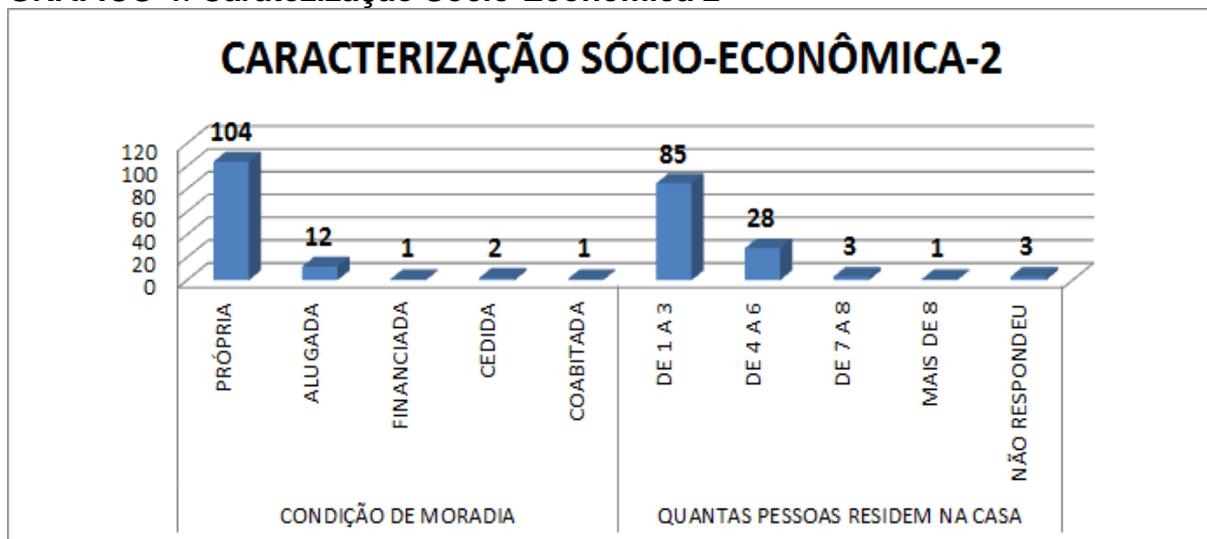
Quanto à parcela de contribuição, o maior percentual é de 41, que contribui com a renda de 1 a 2 salários mínimos; 2 a 3 salários mínimos é de 33, e, por fim, 33 com mais de 3 salários.

c) Quanto à ocupação

No tocante à ocupação, 50 dos sujeitos são aposentados por benefícios, seguido de 33 de funcionários públicos, 22 responderam outros e 8 são autônomos,

destacando os aposentados por benefício, o que demonstra o quanto a Previdência Social contribui no sustento familiar.

GRÁFICO 4: Caracterização Sócio-Econômica 2



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

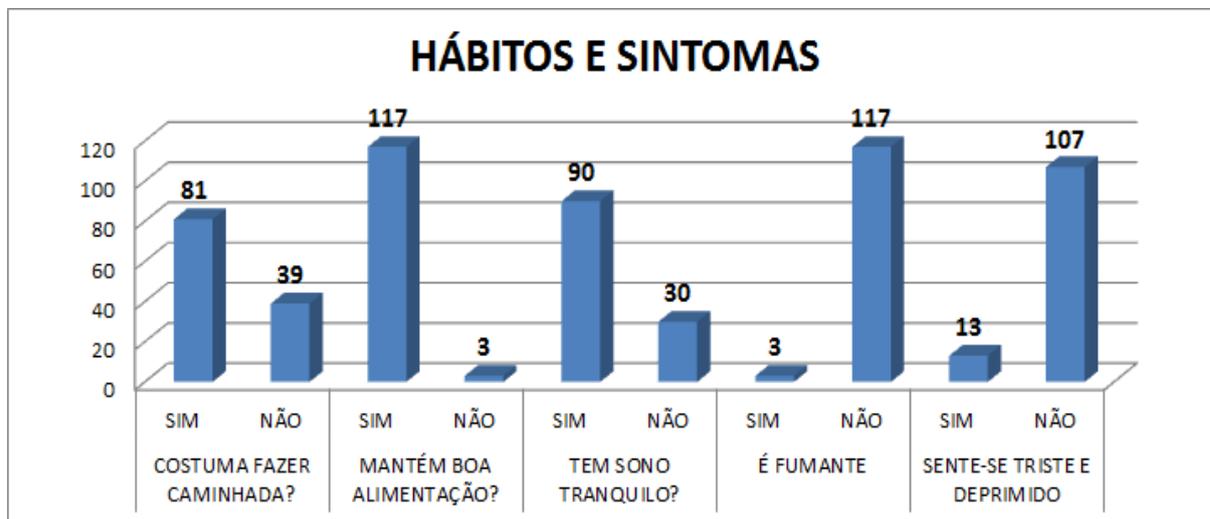
a) Quanto à condição de moradia

No que se refere à moradia, pôde-se verificar que a maioria dos idosos reside em casa própria, 104, e que as residências na modalidade alugada representam somente 12. Ressaltamos a importância do maior percentual, no sentido que demonstra que os idosos adquiriram sua habitação durante a vida produtiva, garantindo uma melhor qualidade de vida na fase da velhice.

b) Quanto à quantidade de pessoas com quem reside

No tocante ao número de pessoas com quem reside, os dados nos mostram que 85 vivem com 2 a 3 pessoas, em seguida 28, de 4 a 6 pessoas e de 3, de 7 a 8. Os dados revelam, também, que os idosos estão, ainda, na companhia de seus parentes.

GRÁFICO 5: Hábitos e Sintomas



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

a) Quanto à caminhada

Quanto à prática da caminhada, 81 dos inqueridos diz fazer esse tipo de exercício, o que vem ao encontro dos avanços de pesquisas no campo da saúde, que destacam a importância das atividades físicas para a manutenção do organismo e seus benefícios, proporcionando ao idoso elevar a sua autoestima e, por conseguinte, a melhoria na qualidade de vida.

A longevidade é uma questão que se constrói com bons hábitos, durante toda uma existência. Os dados mostram que 117 mantêm uma boa alimentação, condição primordial, segundo pesquisa no campo da saúde, para se ter qualidade de vida.

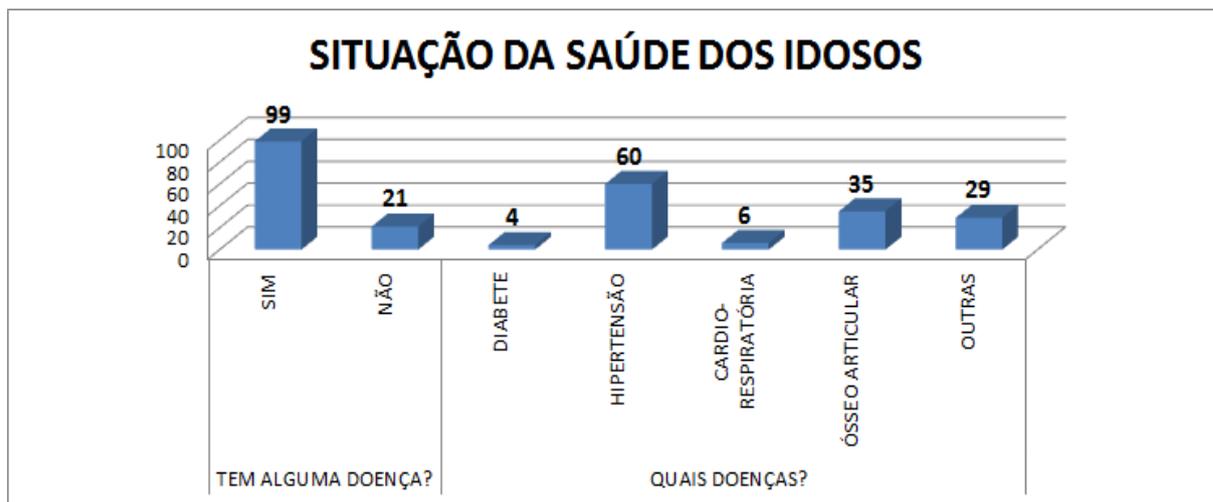
90 dos sujeitos entrevistados dizem ter sono tranquilo. Os dados mostram que através da manutenção do organismo com a prática de exercícios físicos é que se adquire uma vida mais saudável e equilibrada.

Um dado interessante revelado pelos idosos entrevistados é que o grande número de não fumante é 117. Certamente, a qualidade de vida dessas pessoas é bem melhor do que os que fumam. Não fumar na fase da velhice é muito relevante para se ter uma vida com saúde plena.

Quanto ao aspecto de tristeza, a pesquisa aponta que 107 idosos não são

afetados pela depressão – mal que é considerado uma das doenças que mais ataca as pessoas na fase do envelhecimento, apenas 13 responderam sentir tristeza.

GRÁFICO 6: Situação da Saúde dos Idosos



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

Declaram ter alguma doença 99 dos inqueridos, fato muito comum para os idosos que se encontram na fase do envelhecimento, mas a hipertensão representa um percentual mais significativa entre elas, com 60, e depois as doenças dos ossos e das articulações com 35 idosos.

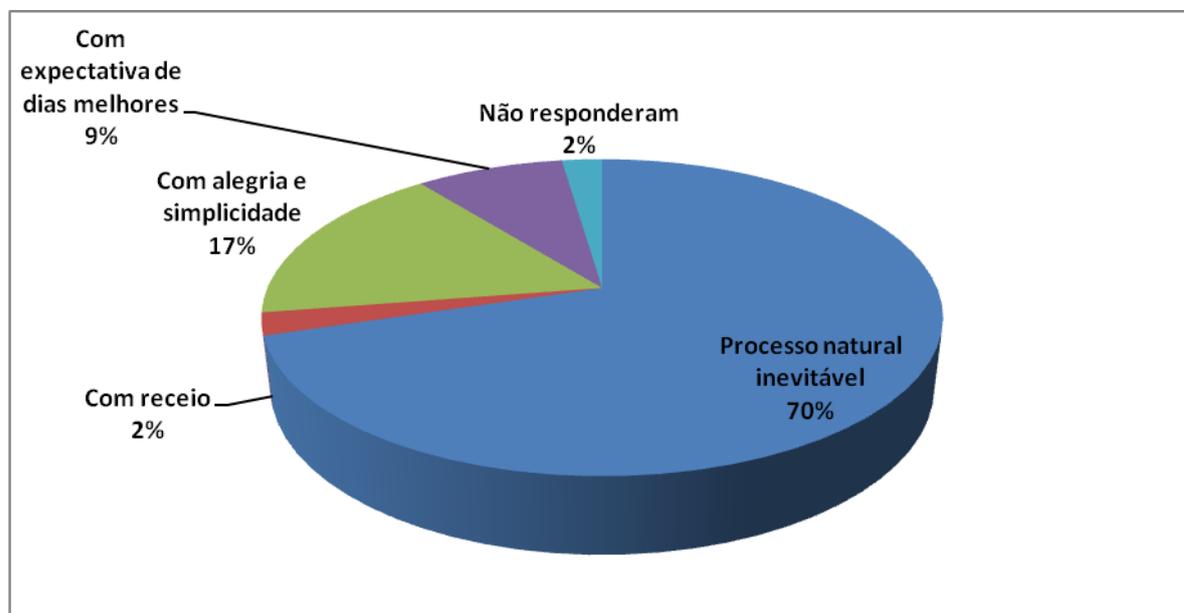
Programas como o PRV favorecem a diminuição de doenças comuns na terceira idade. Nas palavras de Sé (2009, p. 196):

A ginástica regular é a modalidade esportiva complementar ideal para um bom treinamento de resistência de livre escolha, para acompanhar a vida toda. O valor da ginástica está nos exercícios bem selecionados, bem dosados e regularmente executados que fortalecem a musculatura, matém o aparelho locomotor elástico e as articulações flexíveis, reagindo assim contra a rigidez que surge na velhice.

A prática de atividade física regular previne várias doenças, entre elas as cardiovasculares e o diabetes, bastante comuns nesta fase do ciclo de vida, que podem ser prevenidas com a participação em programas desta natureza, cujo foco é

a melhoria de vida dos idosos.

GRÁFICO 7 - Como você vê o envelhecimento?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

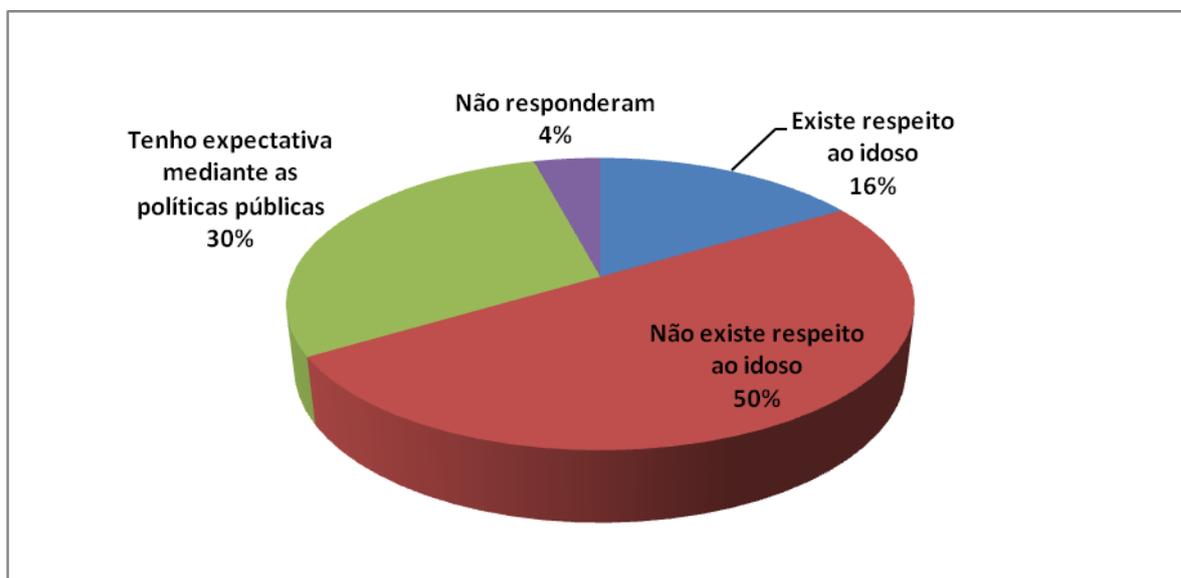
A Longevidade hoje é uma realidade mundial. Dos nossos inquiridos, 70% declararam vê o envelhecimento com um processo natural inevitável do ciclo de vida, seguido de 17% que a aceitam com alegria e simplicidade.

Os dados vão ao encontro de estudos de Carvalho (2006, p. 72) que revelam:

O envelhecimento não pode mais ser encarado uma doença ou um obstáculo para a prática de exercício físico. O idoso não é um ser fraco, incapacitado, isolado e senil. A idade apenas constitui uma inevitabilidade do ponto de vista biológico. Com efeito, os idosos de hoje vivem mais tempo, mas é premente que vivam em qualidade e integrados na sociedade e na família. É então necessário alterar as mentalidades de forma a emergir uma nova imagem da velhice.

Acreditamos, portanto, que estar inserido em um programa cuja essência é dar sentido à vida, aumenta consideravelmente a autoestima de seus participantes.

GRÁFICO 8 – Como você analisa a velhice no Brasil?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

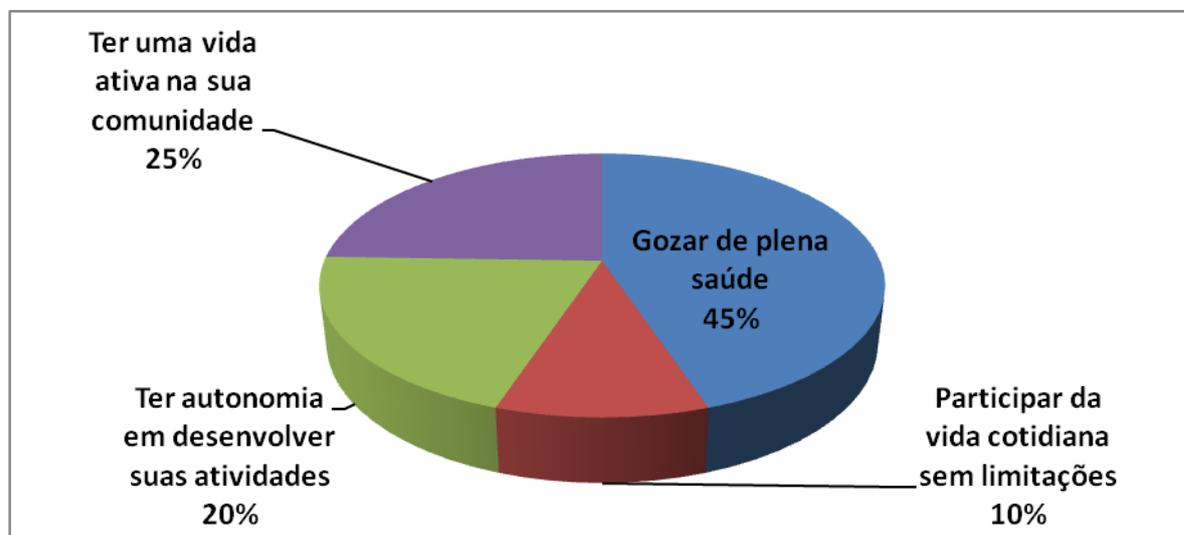
Na visão dos participantes do Programa Raízes da Vida, o Brasil é um país em processo de envelhecimento, onde se pode notar a falta de respeito ao segmento, com um percentual de 50%, seguido de 30% que têm esperança mediante as políticas públicas. Deste universo, somente 16% afirmam existir respeito.

A pesquisa revela a opinião dos idosos participantes do PRV na falta de confiança no tocante ao cumprimento das leis de proteção ao idoso (Estatuto do Idoso) e a deficiência do poder público na execução de suas ações.

De acordo com Lobato (2007, p. 143): “A Política Nacional do idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”.

A pesquisa evidencia que ainda há um abismo entre a concretização da Lei para garantir aos idosos os seus direitos sociais. Desta forma, o PRV é um ambiente propício para o exercício da cidadania, no qual os profissionais envolvidos trabalham temáticas que enfatizam os direitos dos idosos.

GRÁFICO 9: O que é qualidade de vida?



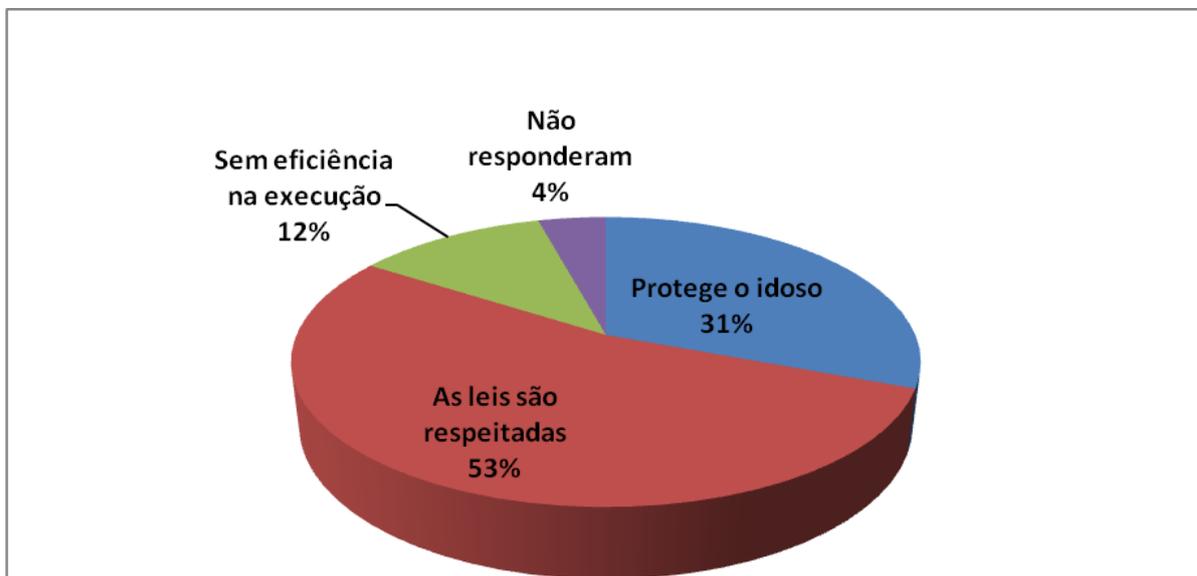
Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

Ao analisarmos as respostas referentes à qualidade de vida, observamos que a maioria dos idosos entrevistados afirma que a qualidade de vida é gozar de plena saúde com 45%, um percentual muito significativo, seguido de ter uma vida ativa 25%; ter autonomia em desenvolver suas atividades 20%. Por último, 10% diz que é participar da vida cotidiana sem limitação.

Segundo Beauvoir (1997, p. 20): “Para o homem satisfeito consigo mesmo e com sua condição, bem relacionado com seu ambiente, a idade permanece abstrata”.

Percebe-se, portanto, a importância da participação dos idosos nos programas de extensão que busca envolvê-los nos conhecimentos dos seus direitos hoje tão discutidos pelas áreas de educação e social, mostrando que a velhice é um processo inevitável e que atingirá todas as esferas da sociedade e que deve, sobretudo, ser olhado de maneira diferente, quebrando os preconceitos em relação ao envelhecimento.

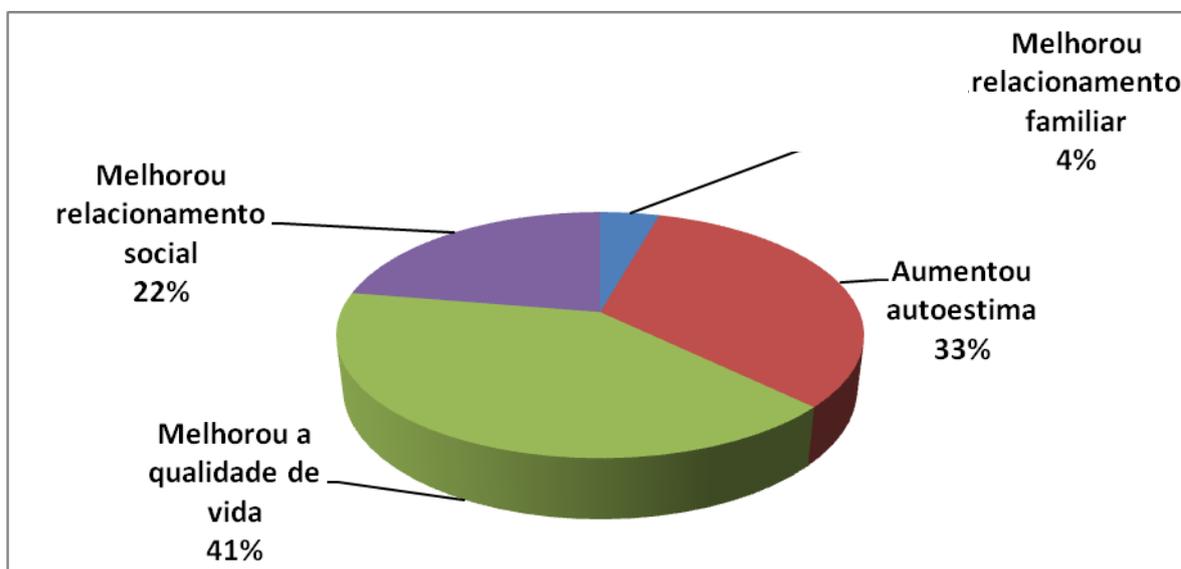
GRÁFICO 10: Como você avalia o Estatuto do Idoso?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

De acordo com o Gráfico 10, os entrevistados, 53%, afirmam que as leis são respeitadas, seguido de 31% que afirmam que o Estatuto protege o idoso, garantindo-lhe uma velhice saudável e apenas 12% diz não haver eficiência na execução. Apesar de haver respeito em relação às leis, os idosos ressaltam que há ineficácia em sua execução, ou seja, muitas leis apenas existem no papel, mas não são efetivadas na sua íntegra.

GRÁFICO 11: Qual a sua avaliação depois de participar do Programa?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

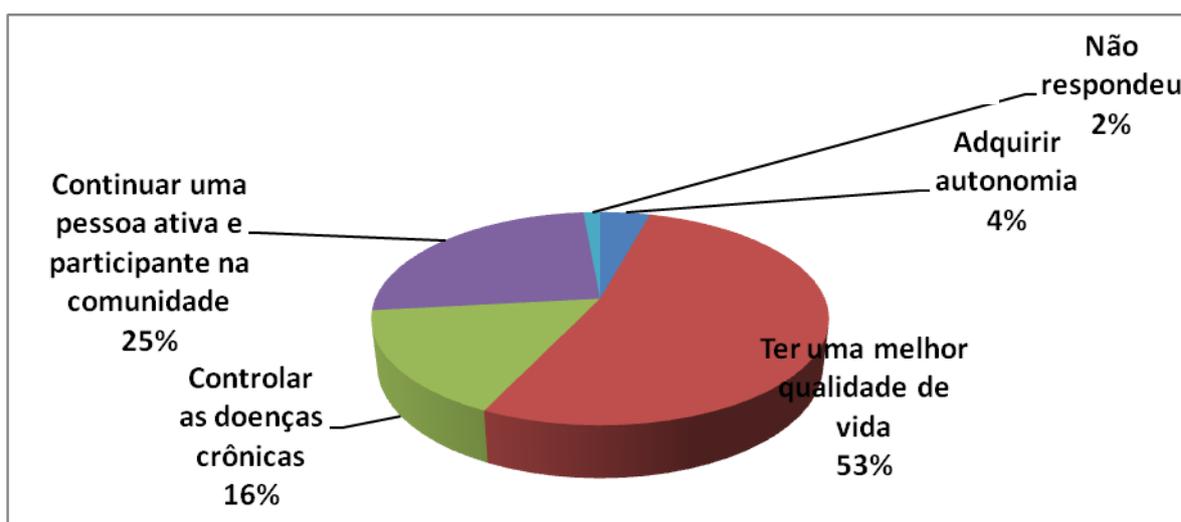
A partir dos dados analisados, destacamos a importância dos benefícios proporcionados aos idosos participantes do PRV, e consideramos os resultados bastante relevantes como declararam os sujeitos inquiridos.

Dos idosos entrevistados 41% afirmam ter melhorado a qualidade de vida. Em seguida, com 33%, destacaram o aumento da autoestima, 22% de melhoria no relacionamento social e 4% relacionamento familiar.

Percebe-se, portanto, que o PRV tem sua função de levar o conhecimento a essa parcela da população mediante suas ações voltadas para esse público alvo que atualmente é bastante significativa e vem velozmente em todo o mundo, despertando os pesquisadores para a importância do envelhecimento humano.

Segundo dados do IBGE, o Brasil será o 6º país do mundo com uma grande população acima de 60 anos, o que merece uma reflexão crítica como ferramenta para pensar na execução de nossa Política de Assistência Social voltada para esse segmento. (IBGE, 2010).

GRÁFICO 12 – Importância da Atividade Física



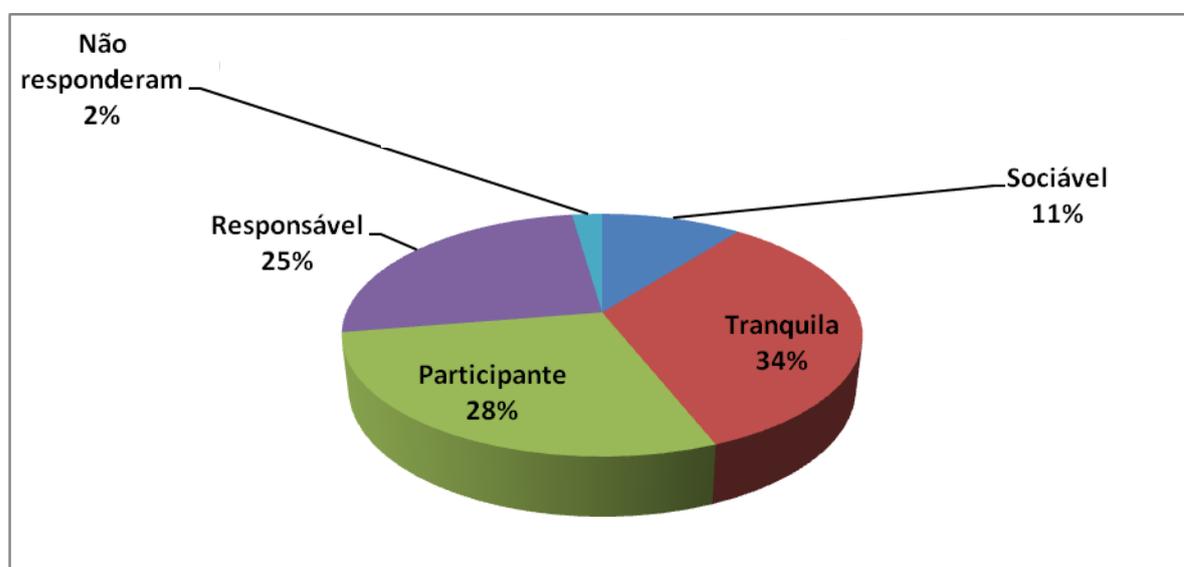
Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

A maioria dos idosos mostra que participar de atividades físicas diárias é

muito importante para manutenção da saúde e para ter uma melhor qualidade de vida no controle das doenças crônicas da fase do processo de envelhecimento, como também continuar uma pessoa ativa e autônoma, participante da sociedade.

Tais resultados corroboram estudos de Deps (2007, p. 62) que ressaltam: “Em atividades grupais os idosos podem encontrar satisfação pessoal e apoio para prevenção e cura do estresse”.

GRÁFICO 13 – Como considera a sua família em relação a você?



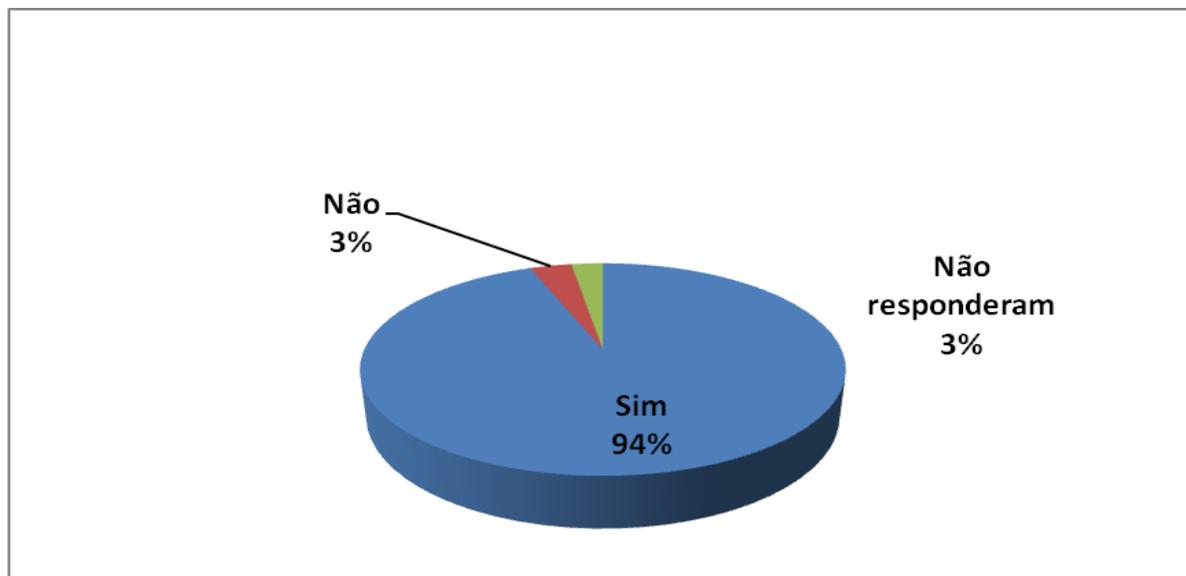
Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

Ao analisarmos o aspecto familiar, nota-se que é bastante significativo o relacionamento com o idoso, e tranquilo com um percentual de 34%, de participantes, com 28%, e responsável com 25%, sociável com 11%. Hoje, sabe-se da importância que o núcleo familiar traz para os idosos mais qualidade de vida.

Segundo Silva e Neri (2007, p. 217): “Pesquisas recentes mostram que os cuidados oriundos das redes informais e de apoio (formados por filhos, parentes e amigos) constituem a mais importante fonte de suporte a idosos”.

Nessa fase do ciclo de vida, a família é um grande pilar de apoio, uma vez que os idosos, morando com seus familiares, sentem-se protegidos e enfrentam o envelhecimento com dignidade e respeito.

GRÁFICO 14: O Programa Raízes da Vida influenciou no seu processo de socialização?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

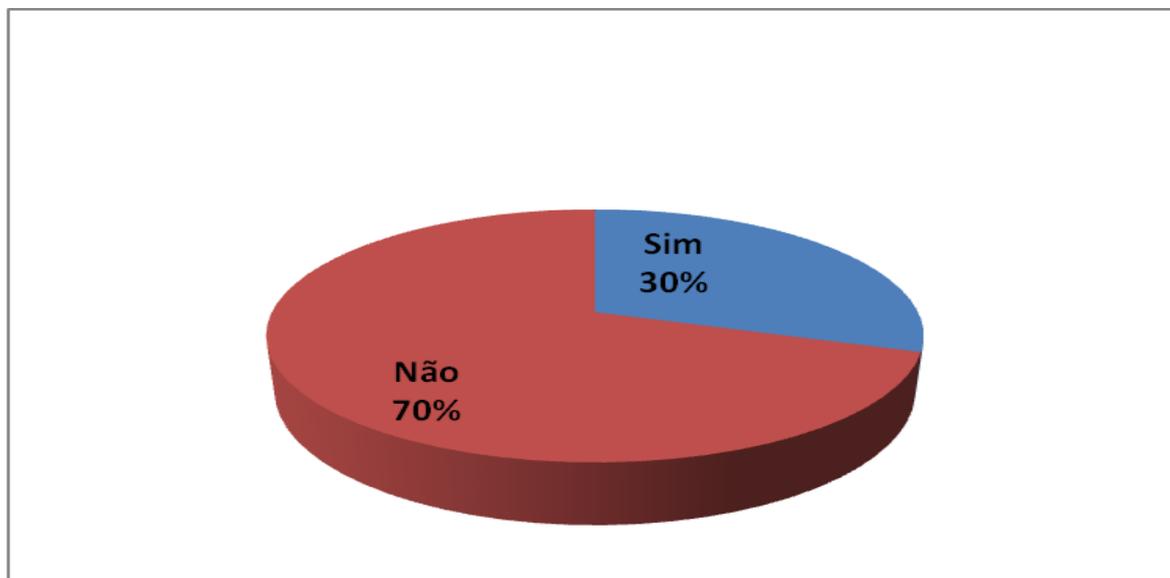
Assim percebemos que o Programa Raízes da Vida influenciou bastante os participantes em ter um espaço coletivo onde exercita sua sociabilidade, o que demonstra o gráfico com um percentual de 94% que afirmam o quanto o PRV influenciou no processo de socialização de seus participantes.

Um estudo realizado pela Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel) vai ao encontro dos nossos dados, pois revela o foco de projetos com a terceira idade é

... melhorar a aceitação do idosos, otimizar aspectos relacionados à vida e a autoestima, ajudá-los na descoberta de valores, proporcionar uma mudança positiva no estilo de vida desses indivíduos, abrir espaço para as práticas de lazer e atividade física e promover a integração de gerações (ALBERGUIN, 2010, p. 25).

É somente através do desenvolvimento de Programas de Educação que o idoso continua participando da aprendizagem, que deve ser contínua em todas as etapas da vida, da infância à velhice.

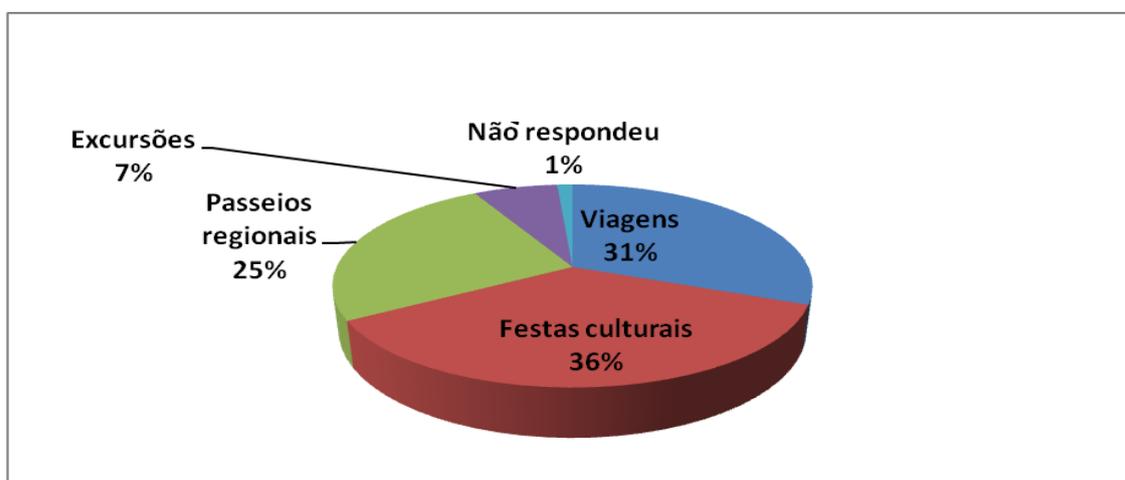
GRÁFICO 15: Participa de outro grupo de atividade?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

No que se refere a participar de outra atividade, a maioria dos participantes só participa do PRV do IFCE, perfazendo um percentual de 70% dos entrevistados. Esses números ressaltam a importância e a dedicação dos profissionais da educação, voltados para o público da terceira idade.

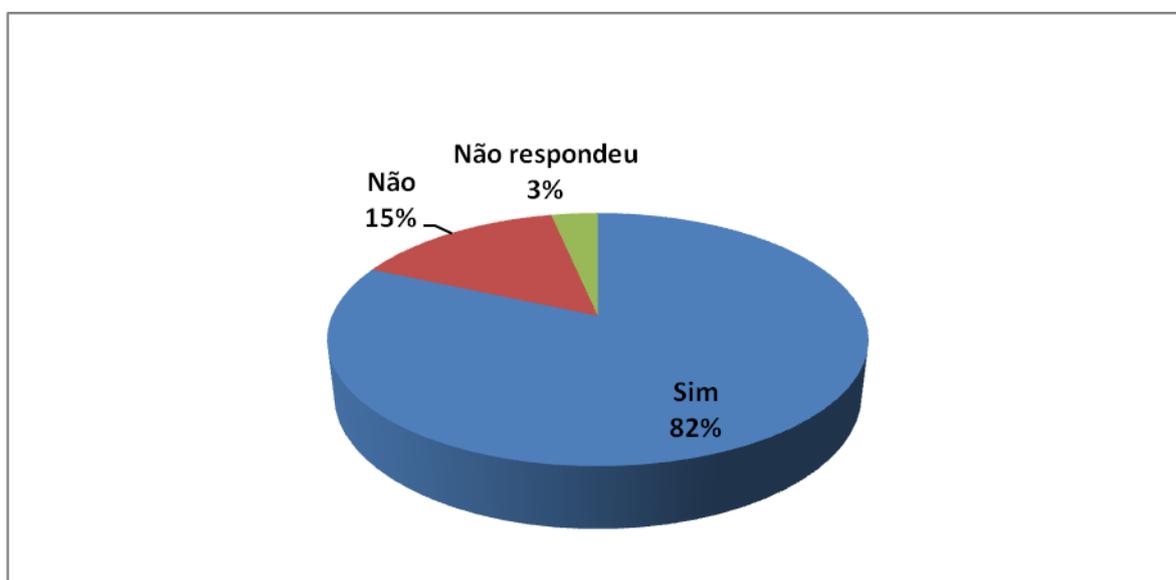
GRÁFICO 16: Qual a atividade cultural mais importante de que você participa?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

A preferência dos idosos é bastante significativa no que se refere às atividades culturais, 36%, em seguida pelas viagens, 31%; passeios regionais com 25%, o que demonstra a importância do convívio em programa de extensão, pelo processo de sociabilidade, permitindo aos participantes a construção de laços entre si, o que proporciona um melhor entrosamento grupal e, sobretudo, um envelhecimento com qualidade.

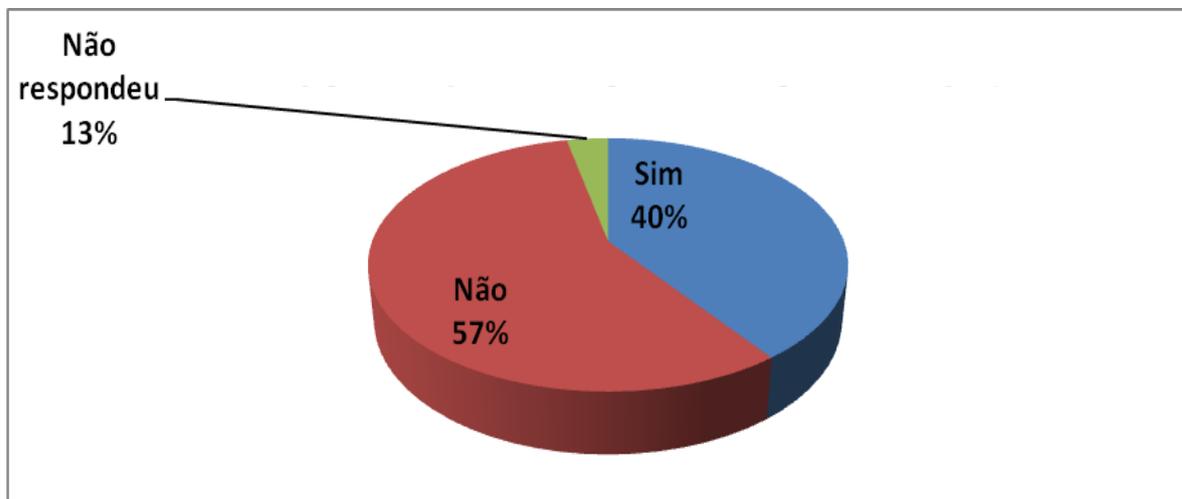
GRÁFICO 17: Você tem alguém com quem possa conversar sobre sua vida?



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

82 % dos sujeitos entrevistados declararam ter com quem conversar. Sobre esse aspecto, é importante ressaltar o relacionamento e o carinho, com os quais o idoso se socializa com pessoas para trocar suas ideias, manter um diálogo. Esta interação faz muita diferença no processo de envelhecimento, evitando o isolamento, a depressão, contribuindo de maneira positiva para uma vida ativa e feliz, que alicerça a autoestima.

GRÁFICO 18: Você tem conhecimento de Informática?

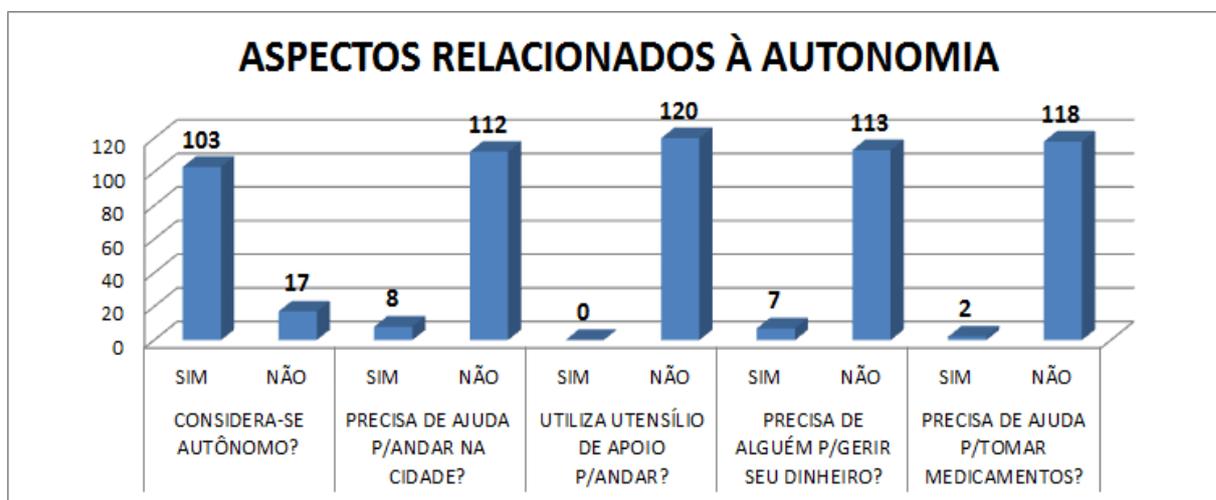


Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

A maioria dos idosos respondeu não ter conhecimento de informática, com um percentual de 57%, e só apenas 40% responderam ter um conhecimento na área, e 13 % não responderam.

Esses dados revelam que ainda há uma dificuldade na relação do idoso com as novas tecnologias, devido ao desconhecimento da importância da informática na vida moderna e que o idoso precisa participar desse processo educativo. Apesar de o PRV disponibilizar de laboratório do IFCE, voltado para atender à terceira idade, mediante cursos de capacitação, o gráfico mostra que o programa precisa dar um maior incentivo à participação dos idosos.

GRÁFICO 19: Aspectos relacionados à autonomia



Fonte: Levantamento socioeconômico e cultural realizado com idosos participantes do Programa Raízes da Vida.

Diante do universo pesquisado, consideramos que 103 dos idosos declaram ser autônomos, dado bastante significativo para esse estudo, que é o foco da pesquisa. Podemos ressaltar a relevância da prática de exercícios físicos, para manutenção de uma vida como mais ativa, o que proporciona ao idoso o equilíbrio social e psicológico para seu bem-estar. Em seguida, 112 dos entrevistados declararam não precisar de ajuda para caminhar. Os 120 idosos responderam que não utilizam apoio para andar.

No que se refere à ajuda para tomar seus medicamentos, 118 dos inquiridos responderam *não*.

Conforme Agich (2008, p. 32) “A autonomia é considerada equivalente à liberdade, seja ela positiva ou negativa” “... à responsabilidade e ao auto-conhecimento; também identificada com as qualidades de autoafirmação, reflexão crítica, liberdade de obrigação.” Tudo isso significa que o idoso deve ser respeitado nos seus limites e não ser rotulado de incapaz ou inválido.

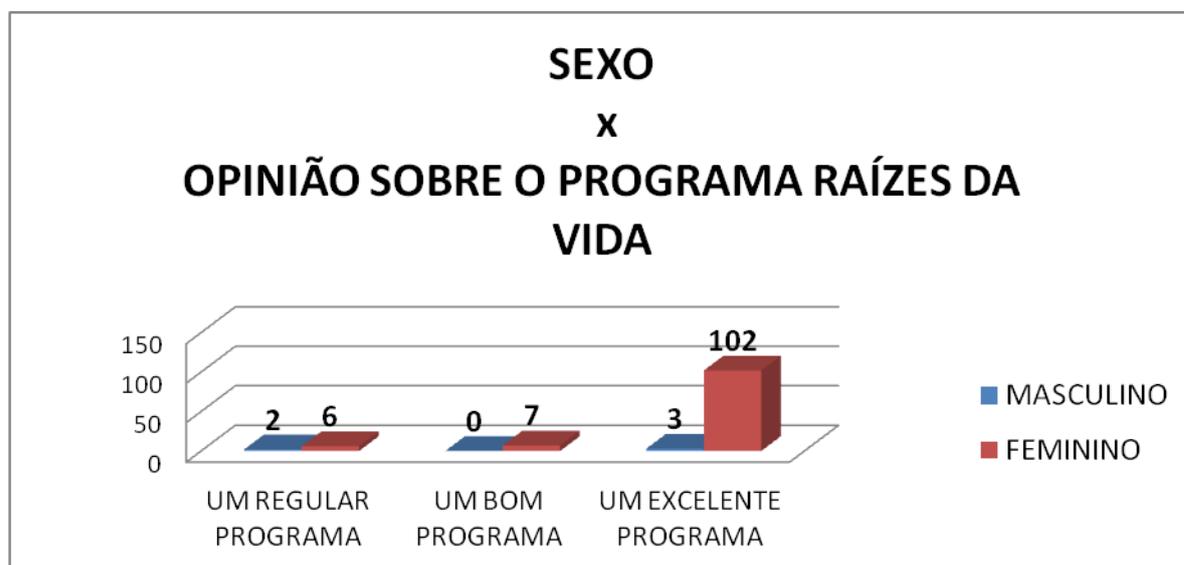
É importante destacar a autonomia desses idosos no controle de suas vidas e na manutenção de sua saúde física, de se manter ativo e responsável pela sua maneira de pensar e agir nessa fase do processo de envelhecimento.

Para Kant (s/d) o princípio da autonomia não pode mais ser compreendido apenas como uma auto-determinação da pessoa. É necessário considerar a perspectiva social aliada à ação individual que, por sua vez, sugere a responsabilidade pelo respeito à pessoa.

A seguir mostraremos a importância do cruzamento de dados dos participantes do estudo do PRV através dos gráficos abaixo.

Quando aplicamos o teste do Qui-quadrado de Pearson para verificarmos possíveis associações entre as variáveis da pesquisa, observamos que existe uma relação de dependência entre o sexo dos idosos e a opinião que eles têm em relação ao Programa Raízes da Vida. Esta associação pode ser verificada pelo nível de significância evidenciado a seguir.

GRÁFICO 20: Sexo x Opinião sobre o Programa Raízes da Vida



P = 0,01

De acordo com os resultados cruzados de *sexo* com *opinião dos sujeitos*, sobre o Programa Raízes da Vida, constatamos que há relação de dependência entre os sexos e a opinião, resultado que pode ser explicado em função do universo ser constituído em sua maioria de sujeitos do sexo feminino.

Ressaltamos a importância da participação da mulher em programas como o

PRV, onde estabelece uma relação direta entre a prática de atividade física, saúde e qualidade de vida, como espaço para socialização, comunicação, para se manter ativa, saudável e autônoma. Em geral há um índice elevado de mulheres em programas sociais em virtude de as mesmas terem um maior cuidado com sua saúde, diferentemente dos homens que, em sua maioria, só procuram um médico quando já se encontram doentes.

Na população brasileira, os dados oficiais em 2006 do Sistema de Informações de Mortalidade (SIM), indicaram um elevado coeficiente de mortes masculinas por causas externas - 107 mortes de homens por 100 mil habitantes - e um número significativamente menor no caso de mulheres - 21,8 mortes por 100 mil habitantes (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004, *online*).

De modo geral, as mulheres utilizam mais os serviços de saúde de maneira preventiva e, por isso, há uma situação de saúde desfavorável quando se trata do grupo masculino em relação ao feminino. As mulheres também apresentam mais doenças crônicas do que os homens, porém tais acometimentos são menos severos. Os homens têm uma expectativa de vida ao nascer, sempre menor, quando comparada à das mulheres, e taxas de mortalidade por faixa etária apontam uma maior mortalidade masculina em todos os grupos etários. Conforme o IBGE (2010, *online*), “Entre as mulheres são registradas as menores taxas de mortalidade. Elas representam 55,8% das pessoas com mais de 60 anos”.

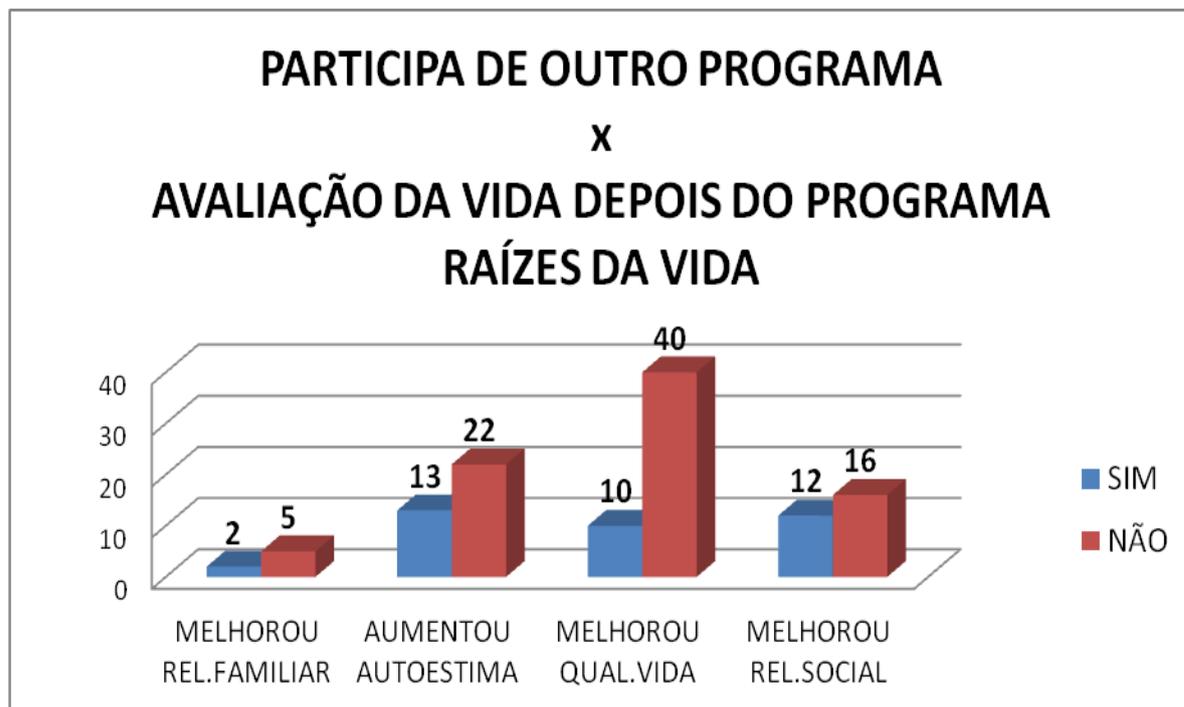
A análise feita pelos inquiridos sobre o Programa Raízes da Vida mostra claramente o grande desafio da educação para esse segmento tão discutido pela comunidade científica nos dias atuais.

Podemos observar também que existe uma razoável relação de dependência entre os idosos que participam de outro programa e suas avaliações quanto ao Programa Raízes da Vida, e também em relação a suas avaliações quanto a sua vida após participarem do referido programa. Estas associações não são estatisticamente comprovadas através dos níveis de significância-*p* apurados.

Beltrão e Camarano (2002, *online*) desenvolveram uma pesquisa que vai ao encontro dos nossos dados. Para os autores: “Em termos de números relativos existem 100 mulheres para cada 82 homens idosos, devendo-se este fato a maior perspectiva de vida por população feminina que é um fenômeno mundial”. No Brasil,

as mulheres vivem a mais que os homens.

GRÁFICO 21: Participa de outro programa x Avaliação da vida depois do Programa Raízes da Vida



P = 0,15

Nessa avaliação, destacamos, pelo resultado apresentado no gráfico, ter havido melhoria na qualidade de vida dos idosos participantes do PRV após inclusão.

Este resultado já era esperado, considerando que as atividades desenvolvidas são voltadas para o idoso, e contemplam ações de exercícios físicos, de lazer e cultura, que promovem a autoestima e, conseqüentemente, gera melhoria na qualidade de vida dos sujeitos.

GRÁFICO 22: Avaliação do Programa raízes da Vida x Manutenção da Alimentação



P=0,11

Os percentuais revelam que os participantes do PRV consideram, em sua maioria, o programa como excelente, com 103 inquiridos. Isso mostra a importância da participação em programas voltados para a terceira idade. Conforme Silva (2005, p. 195) “Além dos aspectos ligados à saúde, as atividades físicas trazem inúmeros benefícios psicológicos de autoestima, de melhoria do relacionamento social”.

Em entrevistas com os idosos do PRV, as quais serão apresentadas de forma mais detalhada na seção seguinte, os idosos buscam a prática de atividade física para melhorar a saúde do corpo e da mente, para manutenção de sua autonomia.

4.2 Quadro de Análise de Conteúdo e de Apuração e Categorização das Entrevistas

Por questões didáticas, optamos por apresentar os quadros de conteúdo de categorias nos Apêndices, para que, assim, os leitores tenham uma melhor

visualização das questões feitas aos sujeitos, de modo a ter uma melhor compreensão dos depoimentos transcritos. Em virtude de cada sujeito ter respondido a quatro perguntas, apresentamos os resultados, sintetizando a análise discursiva, contemplando cada pergunta de forma isolada. Desta forma, realizamos a discussão a partir de pontos convergentes e divergentes.

Em relação à pergunta 1: **QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS QUE O PROGRAMA RAÍZES DA VIDA OFERECE A VOCÊ COMO PARTICIPANTE?** Os depoimentos evidenciam uma macrocategoria – Benefícios do Programa – e apresentam algumas sub-categorias, como: *saúde, qualidade de vida, socialização, atividade física, amizade, grupo de convivência/interação/entrosamento, mudança de comportamento, disposição, lazer, redução da ansiedade, estímulo/autoestima, redução do estresse e felicidade*. Dentre elas, as mais expressivas foram: saúde, qualidade de vida, socialização, atividade física, amizade e grupo de convivência/interação/entrosamento.

Em relação às contribuições da atividade física para manutenção da **saúde**, os entrevistados foram unânimes. Todos declararam que o programa Raízes da Vida (de agora em diante PRV), contribuiu sobremaneira para uma melhoria significativa da saúde de seus participantes. Tal constatação reforça estudos de autores que estudaram sobre o tema, como: Beauvoir (1990), Coelho Neto (1998), Neri (2000), Valério (2001), Alberguin (2004).

O direito à saúde, assegurado pela própria Carta Magna Brasileira, deve ser uma preocupação ímpar de toda nação. Estudos de Valério (2001, p. 85) vão ao encontro de nossa análise uma vez que afirmam: “A adesão de permanência dos idosos em programas dessa natureza (...) levam os idosos a participarem de grupos de convivências ou em universidades com projetos para a terceira idade que estão relacionados à saúde”. O autor acrescenta que os próprios médicos recomendam aos seus pacientes idosos que pratiquem atividades físicas para manutenção da saúde. É relevante, portanto, que os idosos se conscientizem dos benefícios gerados pela prática regular de atividade física.

Ainda ligado à macrocategoria **saúde**, notamos nas falas dos sujeitos aspectos como **redução da ansiedade** (Entrevistado G) e **redução do estresse** (Entrevistado A), doenças comuns na velhice, que devem ser evitadas mediante a

prevenção e a participação em programas sociais que buscam o resgate da autoestima e da autonomia.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o “Envelhecimento Ativo” é o processo de otimização das oportunidades para a saúde, visando promover qualidade de vida na fase de envelhecimento. A OMS acrescenta que “saúde é o completo estado de bem estar físico mental e social, e não a ausência de doença”.

No tocante à **qualidade de vida**, dos 8 entrevistados, 5 mencionaram que o PRV proporciona uma melhor qualidade de vida de seus participantes. Nos depoimentos dos entrevistados A, B, C, D e F ficou evidente a grande mudança no cotidiano dos idosos. Embora tenhamos subdividido cada categoria, nas práticas sociais elas acontecem de forma imbricada, uma vez que a qualidade de vida gera e é gerada na saúde, proporcionando felicidade, além de melhorar a socialização, a convivência grupal, e o resgate da autonomia. Em consonância com esses resultados, Coelho Neto (1998, p. 39) destaca que “os pilares da qualidade de vida são: condições essenciais ou mínimas de sobrevivência; saúde física e mental; educação para a vida; satisfação psicológica de viver; e estilos saudáveis de vida”.

No que diz respeito à **atividade física**, os sujeitos A, C, D, E, F e H afirmaram que praticar exercícios regularmente promove mudança no estilo de vida, melhorando, conseqüentemente, sua qualidade de vida e seu convívio social. Nas palavras do **Entrevistado E**, tal mudança foi de extrema importância no seu cotidiano:

A gente fica mais né, com mais energia, pra trabalhar, pra andar, pra caminhar, pra visitar os netos. Antes a gente ficava muita em casa, a mulher chamava pra gente sair, a gente ficava indeciso, “não, não vou não”, com preguiça, e agora a gente não tem preguiça. O corpo evoluiu mais, tá entendendo. Mais disposição. (...)

O depoimento acima está em consonância com estudos de Meirelles (2000) os quais ressaltam que a atividade física direcionada para a terceira idade, na sociedade atual, contribui para o prolongamento da vida, fazendo com que o idoso, que tende a manter-se em repouso, não permaneça sedentário e trabalhe o corpo e a mente, sempre em busca de uma disposição cada vez maior para a vida. A motivação faz com que se desenvolva a satisfação com a vida, a criatividade, o

ânimo, o bem-estar espiritual e a abertura para as inovações.

Ainda em relação à atividade física, outra categoria bastante enfatizada pelos sujeitos inquiridos diz respeito à **mudança de comportamento e ao aumento da disposição**, tão bem destacados pelo **Entrevistado F** quando diz:

Então já faz oito anos que eu faço exercícios, depois que eu comecei a fazer eu to mais flexível, me abaixo com mais facilidade, já pego uma coisa com muita facilidade, me movimento, subo, desço, corro, pulo com bem mais facilidade. Então eu acho que isso aí é muito importante. Melhorou a minha disposição, muito mais.

Ressaltamos, portanto, as transformações ocorridas no seu desempenho físico, deixando de ser sedentário, tornado ativo e participante.

A macrocategoria **autoestima** envolve subcategorias do tipo: **amizade, felicidade e lazer**.

As respostas que contemplam essas subcategorias estão relacionadas à mudança de comportamento, a inter-relação social e familiar é citada pelos entrevistados como originada das mudanças mediante sua participação no PRV o que fica claro no estudo as transformações comportamentais dos participantes em relação à vida social e familiar levam os idosos a ter mais participação no seu convívio cotidiano o que vai ao encontro de estudos de Neri *et al* (2007).

É possível compreender, a partir das falas de alguns entrevistados, em destaque para os Entrevistados A, C, D, E, F, H a importância do processo de **socialização** na terceira idade. Percebemos nas falas dos sujeitos a ênfase dada a essa fase de vida em relação à autoestima, o que leva a despertar para a relevância do convívio grupal e as interações pessoais, destacando que conseguiram interagir e aprender a partir de novas experiências, para se ter uma velhice bem sucedida, conforme as falas abaixo:

Melhorou bastante a vida, há uma evidente, inclusive nos passeios, e atividades, nas atribuições diárias, a própria rotina fica mais rica (Entrevistado B).

Os benefícios são inúmeros, é uma melhoria na qualidade de vida, uma maior socialização, porque aqui a gente encontra... a gente arranja amigos demais... (Entrevistado D).

Primeiro é a amizade que nós temos entre si, a comunicação, o relacionamento. O primeiro de tudo, eu acho que o relacionamento é muito importante. (Entrevistado F).

Primeiro gostar de viver, né... Por que aqui é um estímulo. Aqui a pessoa, você com seu astral bom, não pensa nada ruim, só coisa boa pra saúde (Entrevistado H).

Os referidos depoimentos estão em consonância com Fontaine (2007, p. 150) em sua obra “Psicologia do envelhecimento”. Nela o autor afirma que “o compromisso social define-se por dois componentes: o primeiro é a manutenção das relações sociais, e o segundo é a prática de atividade produtiva”. O autor reforça que destes dois aspectos dependem a qualidade de vida e, sobretudo, a satisfação de viver.

Os idosos que se isolam socialmente, em geral, tendem a ter uma expectativa de vida negativa, depressiva, dores, isolamento, doenças como mostram pesquisas realizadas em vários países do mundo. A participação do idoso em atividades físicas de lazer e cultural é motivadora e estimulante à interação, participação, promovendo sentimento de felicidade que é essencial para o idoso na fase do envelhecimento. Tal processo participativo provoca a quebrar de preconceitos estabelecidos culturalmente pela sociedade, levando os idosos a reconhecer seus potenciais, passando a viver de maneira mais ativa e prazerosa, considerando-se uma pessoa feliz, em uma das fases da vida, o que se observou nas falas dos entrevistados.

Outra categoria que está diluída na fala dos sujeitos A e G diz respeito ao **grau de satisfação em relação ao PRV** e seu **compromisso com a temática da terceira idade**. Os depoimentos deram ênfase às ações voltadas para a saúde, a socialização do idoso, mediante a dedicação dos profissionais envolvidos, professores de educação física.

A satisfação dos entrevistados é latente nos trechos:

E através duma amiga eu conheci aqui...aliás eu digo muito à Maira: “Maira (professora coordenadora do programa) tu veio de um lugar fértil, de um lugar... como o Rio Grande do Sul e aqui veio para essa terra seca plantar a Raízes da Vida para nos sustentar e fazer tanto bem como tem feito esse grupo Raízes da Vida.” Porque aqui eu

encontro amigas, aqui fala a mesma língua, aqui eu tiro meus estresses, aqui eu faço meus exercícios físicos, que fortifica o meu corpo. E eu dou muito importância... Eu acho que aqui, é o meu tapete da velhice, vai ser bem melhor! (Entrevistado A)

Do grupo Raízes? Eu acho um grupo organizado, um grupo também, ele é, não sei dizer agora a palavra, esqueci. Mas ele atende aos objetivos, porque é o seguinte, é um povo muito organizado, muito direcionado, sabe. A gente se sente tranquila, se sente acolhida, se sente protegida. É uma família. (Entrevistado G)

A questão 2 – **EM RELAÇÃO À AUTONOMIA, COMO VOCÊ SE VÊ ANTES E DEPOIS DO PROGRAMA?** – contempla a principal macrocategoria da pesquisa: autonomia. Nela, todos os sujeitos afirmaram que ser autônomos é ter a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem a ajuda de terceiros. Muitos também falaram de autonomia relacionada à **independência**, tanto física quanto financeira, e à **liberdade** de ir e vir. Tal afirmação corrobora estudos de Berlin (*apud* AGICH, 2008, p. 32) quando diz: “A autonomia é considerada equivalente à liberdade, seja ela positiva ou negativa”. Vejamos alguns depoimentos de nossos entrevistados:

Pessoa autônoma é uma pessoa independente, uma pessoa que tem vida própria e independe de outras pessoas ou de qualquer outra coisa pra viver bem, pra se sociabilizar (Entrevistado B).

Eu acho que a pessoa autônoma, é você ser independente, que é o que eu pretendo ser até morrer, se deus quiser. É você não tá necessitando dos outros pra tudo, não necessitando de alguém, sempre necessitamos de alguém, mas não pra tudo (Entrevistado F).

Portanto, a autonomia, nas palavras de Agich (2008, p. 34) “refere-se à capacidade de promover as próprias necessidades”. Tal capacidade foi destacada pelos nossos informantes quando afirmam:

Eu sou uma pessoa autônoma... E essa autonomia é muito já depois desse curso, desse programa, porque que aí entrei na aposentadoria, já to aposentada, e muito incentivo das pessoas. Sou costureira, já arranjei um bocado de clientes aqui. Tudo isso! (Entrevistado G).

Outro ponto que foi salientado pelos sujeitos diz respeito à **espiritualidade**.

Muitos destacaram que o PRV não trabalha apenas a saúde do corpo, mas a saúde mental e espiritual. Vejamos:

A autonomia que falo é ter independência em tudo, porque aí você acredita mais em você, no seu potencial, porque o pessoal aqui não trabalha só a parte física, o pessoal aqui trabalha também a parte espiritual, sabe. Então a gente exercita diariamente essa condição espiritual, sem ser direcionada, tendenciosa a algum lugar. Mas assim, de autoconhecimento, de solidariedade, tudo isso aqui foi juntando e faz a gente crescer, sabe (Entrevistado G).

Nos depoimentos dos sujeitos, há um mistura de conceitos sobre independência física e autonomia. Sobre esses dois aspectos, Bruno (2003, p. 154) ressalta: “a autonomia configura os limites pessoais necessários para se obter sucesso nos relacionamentos”. Por sua vez, “a independência física é o ato de agir com o corpo em todos os sentidos, sem necessitar de auxílio de outrem”. Desta forma, autonomia é algo bem mais amplo.

Em relação à pergunta 3: **VOCÊ CONHECE SEUS DIREITOS COMO IDOSO?** os inquiridos, de forma unânime, afirmaram como macrocategoria *Ter conhecimento das leis* que os protegem, alguns, inclusive, lutam para que as mesmas sejam cumpridas. Nos depoimentos, há registros de fatos do cotidiano que mostram a população em atitudes desrespeitosas para o segmento. Vejamos:

Conheço. E reclamo, falo. Quando eu vejo as coisas erradas, vou lá, reclamo. Já aconteceram vários casos de desrespeito, principalmente em fila de supermercado e ônibus” (Entrevistado C).

Conheço. Problema de ônibus são muito irresponsável, agora mesmo com toda essa mudança a gente ainda pega ainda grosseria de motorista, mas mudou muito, mudou, mudou, foi cem por cento, mas foi horrível. Chega nos bancos, as vezes eu to na fila, o povo vem, “Ah, mas né essa fila aí não”, eu nem ligo, vou direto o chefe, é o chefe, “onde é a preferencial? (Entrevistado H).

Nas palavras de Rodrigues (2003, p. 5), ao se referir ao Estatuto do Idoso, “A lei, por si só, não será suficiente se não houver conscientização e participação ativa de todos aqueles que fazem parte do quadro social”. É importante que a sociedade fique alerta para defender e fiscalizar as ações postuladas na política

nacional do idoso, lutando pelos direitos e deveres de cada cidadão e cidadã.

Em relação à pergunta 4: **O QUE VOCÊ CONSIDERA ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL?**, os sujeitos entrevistados destacaram a importância de ter consciência do processo de envelhecimento e suas limitações, contribuindo para que os mesmos possam enfrentar as dificuldades do período da velhice sem reclamações. Em seus depoimentos, os idosos reforçaram a importância do PRV na promoção de uma vida mais saudável e, conseqüentemente, feliz.

Conforme a OMS (*apud* PANTAROLO, 2011, p. 12):

O envelhecimento ativo tem o objetivo de aumentar a expectativa de vida saudável e a qualidade de vida. Também proporciona às pessoas perceberem seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida, permitindo-lhes, assim, participar da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades, protegendo-as e providenciando segurança e cuidados quando necessários.

Destacamos, portanto, que os sujeitos entrevistados evidenciaram muita satisfação em relação às atividades desenvolvidas no PRV, uma vez que as mesmas contribuíram, significativamente, para a melhoria da sua qualidade de vida, não somente nos aspectos físicos, como também nas suas relações em diversas esferas sociais: família, amigos e comunidade em geral. Merece destaque, também, o compromisso dos profissionais de educação envolvidos no programa em questão, no desenvolvimento de suas ações de extensão. Muitos idosos afirmaram que o programa tem sua relevância pela acolhida e pela conscientização dos benefícios oferecidos para seus participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O interesse pela temática do envelhecimento saudável, a partir da participação do idoso em programas sociais com foco na autonomia, tem sido crescente em vários estudos.

Em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso em nosso contexto social. Com o aumento da população da Terceira Idade, há também um aumento na expectativa de vida, que atualmente é de 72 anos (IBGE, 2010). Este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria na saúde, na qualidade de vida e no envelhecimento ativo.

A partir de indagações feitas na Introdução deste trabalho, investigamos quais as contribuições que o Programa Raízes da Vida (PRV), desenvolvido no IFCE, com sede em Fortaleza/Ce, tem trazido para seus participantes.

Analisando os gráficos que evidenciam o perfil socioeconômico e cultural de 120 idosos, algumas variáveis foram consideradas como idade, sexo, estado civil, profissão.

Em relação à *faixa etária*, a idade dos entrevistados variou entre 70 a 79 anos, com um percentual de 41, seguido de 80 a 89, de 10 pessoas, e de 60 a 69, 69 idosos. Tais dados revelam que são idosos com idade elevada, entretanto ainda se dedicam à prática de exercício físico, o que diminui consideravelmente doenças típicas do envelhecimento como estresse, hipertensão, depressão e outros males.

Quanto à variável *sexo*, dos 120 sujeitos, 116 idosos são do sexo feminino, pelo que 96,7 é constituído por mulheres. Os dados revelam uma participação bastante expressiva das mulheres em programas sociais, fato que mostra que elas estão mais preocupadas na prevenção da saúde nesta fase de vida. As mulheres apresentam, ainda, uma maior abertura ao trabalho grupal e, conseqüentemente, à interação. Tal participação gera um envelhecimento de forma ativa e autônoma.

A variável *estado civil* apontou que muitos dos participantes ainda vivem com seus companheiros, pois 40 dos sujeitos são casados, seguidos de 39 viúvos, 21 solteiros, 15 divorciados e 5 separados.

No que diz respeito à *profissão*, como se era esperado, pela faixa etária dos inquiridos, a pesquisa constatou que 50 dos sujeitos são aposentados por benefícios, seguido de 33 de funcionários públicos, 22 responderam outros e 8 são autônomos. Os números apontam que a Previdência Social é o principal contribuinte no sustento familiar, o que se configura como um grande desafio para gerações futuras, uma vez que em 2025, conforme dados do IBGE (2010), estima-se que o Brasil seja o sexto país do mundo com um número relevante de idosos. Tal estimativa deverá ser objeto de estudo de futuras pesquisas, para que se possa conviver melhor com longevidade e de forma digna. É importante, sobretudo, que as políticas públicas que envolvem o idoso sejam repetidas, conforme apontam vários depoimentos de nossos entrevistados.

Outro aspecto de bastante relevância constatado na nossa pesquisa diz respeito à prática de atividade física, como fator que contribui consideravelmente para uma vida ativa e saudável e, conseqüentemente, favorece o resgate da autonomia. Os gráficos registraram que 81 dos inquiridos – mais da metade da população entrevistada – afirmaram participar de alguma atividade física, destacando a contribuição das atividades físicas para a manutenção do organismo e seus benefícios, proporcionando ao idoso elevar a sua autoestima e, por conseguinte, a melhoria na qualidade de vida, fator indicado ter sido alterado após a participação no programa.

A longevidade é uma questão que se constrói com bons hábitos, durante toda uma existência. Os dados mostram que 117 mantém um boa alimentação, condição primordial, segundo pesquisa no campo da saúde, para se ter qualidade de vida.

Analisando as entrevistas feitas com os idosos, num total de 8 inquiridos, os principais benefícios que o PRV trouxe aos seus participantes dizem respeito ao resgate da autonomia. Muitos idosos, após inserção no programa, mudaram hábitos de seu cotidiano, melhorando sua autoestima, a convivência familiar e social, o sentimento de felicidade e o humor, a capacidade para trabalhar, o que reforça a relevância do espaço de convivência grupal e as atividades desenvolvidas pelos

profissionais desta área, mediante a intervenção da educação comprometida com esse segmento social em destaque em todas as áreas do conhecimento.

Além da autoestima, outro fator de grande relevância, em função do PRV, refere-se ao conhecimento dos entrevistados sobre o Estatuto do Idoso. De forma unânime, os inquiridos afirmaram ter conhecimento das leis que os protegem, alguns, inclusive, lutam para que as mesmas sejam cumpridas. Muitos dos idosos entrevistados salientaram que a sociedade deve ficar alerta para defender e fiscalizar as ações postuladas na política nacional do idoso, lutando pelos direitos e deveres de cada cidadão e cidadã.

Para os idosos entrevistados, é de suma importância que haja em nosso país uma maior divulgação dos direitos e deveres por parte do poder público e da sociedade, evitando o desrespeito e o constrangimento em várias situações do dia a dia. Acima de tudo, as Leis devem ser executadas de forma plena e não existirem apenas na superfície do papel. Apesar de grandes avanços das demandas sociais em relação ao idoso, ainda existe muito preconceito em nossa sociedade. Ter consciência do processo de envelhecimento e suas limitações contribui para que os idosos possam enfrentar as dificuldades do período da velhice sem reclamações.

Elencadas as principais contribuições do PRV para os idosos participantes, apontamos algumas sugestões para pesquisas futuras:

a) ampliação da pesquisa para outras modalidades de atividades desenvolvidas pelo PRV, uma vez que investigamos apenas os idosos participantes da ginástica e da musculação;

b) entrevista com profissionais envolvidos no PRV, para mostrar a importância de um projeto multidisciplinar, envolvendo várias áreas de atuação.

Feitas as considerações de nossa pesquisa, sugerimos que outras instituições, espalhadas em nosso vasto Brasil, tanto nas Universidades quanto nos Institutos Federais, incentivem a criação de projetos e ou programas de extensão voltados ao público idoso, uma vez que esta parcela da população tem muito a contribuir pelas suas vivências e pelo rico conhecimento de mundo, muitas vezes deixados à margem. Sabemos que é através da educação que mudamos paradigmas da velhice, trazendo para o contexto contemporâneo o idoso participante e autônomo, e, conseqüentemente, comprometido com sua cidadania.

Consideramos, portanto, que os objetivos da pesquisa foram alcançados de forma a contribuir com instituições, pesquisadores e sociedade em geral preocupada em conhecer, com maior profundidade, o perfil do idoso, suas necessidades e seu mundo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFONSO, M. R; CAVALLI, A. S. **Trabalhando com a terceira idade**: trajetórias e intervenção. Pelotas? UFPel, 2009.
- AGICH, G. J. **Dependência e autonomia na velhice**: um modelo ético para o cuidado de longo prazo. São Paulo: Loyola, 2008.
- ALBERGUIN, A. Atividade Física: Remédio para o Corpo e para a Alma. Idade Ativa - **Revista Eletrônica da Terceira Idade**. 2004. Disponível em: <www.techway.com.br/techway/revista_idoso>. Acesso em 23 nov. 2010.
- ALLARD, M. ; THIBERT-DAGUET, A. **Longevidade**: como usar. Trad. Márcia Frazão. Rio de Janeiro: José Olympio, 2005.
- ARENDT, H. **A Condição Humana**. 10 ed., São Paulo: Editora Forense-Universitária, 2007.
- ARANHA, M. L. de A. **História da educação**. São Paulo: Moderna, 1989.
- BALESTRA, C. M. **Aspectos da imagem Corporal do idoso praticantes e não praticantes de Atividade Física**. Dissertação de Mestrado Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 2002.
- BALLONE, G. J. **Depressão em Idoso** - Psiqweb Psiquiatria Geral (2002). <<http://psiqweb.med.br/geriat/depidoso.html>>. Acesso em 12 mar. 2010.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARROS, H. Políticas do Ministério da Justiça. In: **Revista A terceira idade SESC**. Editorial: Políticas governamentais de atenção à velhice para o próximo século, n. 17, ago. 1999.
- BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990. (Tradução do original em Francês de 1990 por Franco Monteiro)
- _____. **A velhice**. As relações com o mundo. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1997.
- BEE, H. **Mudanças físicas e cognitivas na velhice**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BELLUZZO, R. C. B.; CABESTRÉ, S. A. Desenvolvimento e inovação no cotidiano do profissional de Relações Públicas. **Anuário UNESCO/Metodista de Comunicação Regional**, Ano 12, n. 12, p. 20, São Paulo, 2003.

BELISÁRIO, R. Mundo Envelhecido, país envelhecido. 2002. **Revista eletrônica com Ciência**. Disponível em: <<http://www.comciencia.br>>. Acesso em 12 mar. 2011.

BELTRÃO, K. I.; CAMARANO, A. A. A. **Dinâmica populacional brasileira e a Previdência Social: Uma ênfase nos idosos** 2002. Rio de Janeiro: IPEA, 2002.

BRANDEN, N. **Auto-estima e seus seis pilares**. Tradução de Vera Caputo. 7. ed., São Paulo: Saraiva, 2002.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 05 de outubro de 1988. Brasília: STF, 1988.

_____. **Estatuto do Idoso**. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2004.

_____. Câmara dos Deputados. **Idosos: Legislação**. 2 ed., Brasília, DF: 1999.

_____. Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras Providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 5 jan. 1994.

_____. Decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996. Regulamenta a Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras Providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 4 jul. 1996.

_____. Lei 6179, de 11 de dezembro de 1974. Institui Amparo Previdenciário para Maiores de 70 anos de Idade e para Inválidos, e dá outras Providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil de 12 dez. 1974**. p. 14, 2005, c. 3.

BRUNO, M. R. P. Serviço Social & Sociedade. **Velhice e Envelhecimento**. Ano Especial, n. 75, Ano XXIV, set. 2003.

_____. Ministério da Saúde. DATASUS 2006. **Informações de Saúde**. Disponível em: <<http://www.datasus.gov.br/catalogo/sim/htm>>. Acesso em 04 de jan. 2013.

CABESTRÉ, S. A.; BELLUZZO, R. C. B. **Gestão da Extensão Universitária: Diferencial na formação do profissional de relações públicas**. Universidade do Sagrado Coração. Bauru, São Paulo 2003. Disponível em <<http://www.usp.com.br> />. Acesso em: 4 out. 2012

CALDAS, C. P. **Introdução à gerontologia**. Rio de Janeiro: UnATI UERJ, 2006.

CAMARANO, A. A.; PASINATO, M. T. **O Envelhecimento Populacional na Agenda das Políticas Públicas**. 2004. Disponível em <<http://www.ucg.br/ucg/unati/ArquivosUpload/1/file/Envelhecimento%20Populacional%20na%20Agenda%20das%20Pol%C3%ADticas%20P%C3%ABlicas.pdf>> Acesso em 15 out. 2012.

CARVALHO, R. M. **O processo de envelhecimento na visão dos idosos participantes dos grupos de convivência de Volta Redonda**: subsídio para confecção de cartilha informativa. Dissertação de Mestrado do Programa Profissional em Ensino de Ciência da Saúde e Meio Ambiente, Fundação Oswaldo Aranha, Volta redonda, 2010. 108p.

CARVALHO, M. J. Atividade física na terceira idade e relações intergeracionais. **Revista Brasileira de Educação Física Especial**. São Paulo, v. 20, p. 71-72, Suplemento nº 5, set.2006.

COELHO NETO, A. **As dimensões da vida**. Fortaleza: ABC Fortaleza, 1998.

CONAE. **Conferência Nacional de Educação** (2010). Disponível em: <http://conae.mec.gov.br/> Acesso em 22 jan. 2013.

CORALINA, C. **Meu livro de cordel**. São Paulo: Global, 1990.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa**: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Artmed, 2010 (Tradução de Magda Lopes).

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice**. São Paulo: EDUSP e FAPESP, 2004.

DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In.: NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas, SP: Papirus, 2007.

ERIKSON, E. H. **Identidade, Juventude e Crise**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1976.

FALEIROS, N. P. & JUSTO, J. S. O idoso asilado: a subjetividade intramuros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 3, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232007000300006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 jan 2012.

FERANANDES, M. das G. M.; SANTOS, S. R. dos. **Políticas Públicas e Direitos do Idoso**: Desafios da Agenda Social do Brasil Contemporâneo. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/89442390/idoso-34>> Acesso em 15 out. 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 34 ed., São Paulo: Paz e terra, 1996.

FONTAINE, R. **Psicologia do envelhecimento**. 2 ed. Paris: Edições Loyola, 2007.

FORTALEZA. **Prefeitura de Fortaleza** (2010). Disponível em: <<http://www.fortaleza.ce.gov.br>> Acesso em 14 ago. 2012.

FÓRUM de Pró-reitores de Extensão das Universidades Públicas. **Extensão Universitária**: Políticas Públicas No Contexto Atual. Teresina, 2011. Disponível em: <<http://www.ufpi.br/prex>> Acesso em: 2 dez. 2011.

GALVÃO, F. **Escolas públicas de nível médio**. 2010. Disponível em:

<http://g1.globo.com/jornal-daglobo/noticia/2010/07/escolas-publicas-de-nivel-medio-obtiveram-piores-resultados-noenem.html>. Acesso em 12 dez. 2012.

GARCIA, T. F. M. Pessoa idosa: protagonista da conquista e efetivação dos seus direitos. In: **CEDI – Conselho Estadual do Direito do Idoso (2011)**. Disponível em <<http://www.portalinclusivo.ce.gov.br>> Acesso em 06 ago. 2012.

GARDNER, H. **Estruturas da mente** - A Teoria das Inteligências Múltiplas. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa científica**. São Paulo: Atlas, 1991.

HAYFLIC, L. **Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, 1996.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000**. Estudos e pesquisas: informação demográfica e socioeconômica, n. 9, São Paulo, 2000.

_____. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2010**. Disponível em: <www.ibge.gov.br> Acesso em: 05 mar. 2012.

IFCE. **Plano de Desenvolvimento Institucional 2005-2013**. Fortaleza: IFCE, 2013.

_____. **Projeto Raízes da Vida**. Coordenadoria de Educação Física. Fortaleza: IFCE, 1999.

KANT, I. **Fundamentos da metafísica dos costumes**. Rio de Janeiro: Ediouro, [s/d]

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 4. ed., São Paulo, Atlas, 2001.

_____. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Atlas, 2011.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Trad. de Heloísa Monteiro e Francisco Settinari. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

LIMA, I. C. de P. Compromisso de todos por um envelhecimento digno no Estado do Ceará. In: **CEDI – Conselho Estadual do Direito do Idoso (2011)**. Disponível em: <www.portalinclusivo.ce.gov.br> Acesso em 06 ago. 2012.

LIMA, R. G. de. Nova instituição viabiliza sonhos. **Gestão IFCE 2009-2012**, Fortaleza, p. 12-14, IFCE, 2012.

LOBATO, A. T. G. **Serviço Social e envelhecimento: perspectivas do trabalho do assistente social na área de saúde**. 3 ed., São Paulo: Cortez, 2007.

LUCHESE, B. M. **Crianças que convivem com idosos: atitudes em relação à velhice e percepção sobre demência**. Dissertação de Mestrado em Enfermagem da Universidade Federal de São Carlos. Centro de Ciências Biológicas e de Saúde,

2011, 192f.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing**. São Paulo: Atlas, 2001.

MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MELO, A. Z. **Direitos sociais e igualdade e dignidade da pessoa humana**. **Revista Mestrado em Direito**. 2007. Disponível em: <132.248.9.1:8991/hevila/Revistamestradoemdireito/2007/vol7/> Acesso em 01 jul. 2012.

MINAYO, M. C. de S.; DESLANDES, S. F.; GOMES, R. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. 29 ed., Petrópolis RJ: Vozes, 2010.

MONTEIRO, L. I. **Como funciona a Previdência Social**. 2009. Disponível em <<http://pessoas.hsw.uol.com.br/previdencia-social-brasil1.htm>> Acesso em 12 de jan. 2011.

MORAES, A. C. **Sociologia: ensino médio**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2010.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. **E por falar em boa idade**. Campinas/SP: Papyrus, 2000.

NERI, A. L, *et al.* **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas, SP: Alinea; 2007.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. 5 ed., Campinas/SP: Papyrus, 2009.

PANTAROLO, R. S. **Direito à educação prescrito no Estatuto do Idoso: uma breve discussão**. 2011. Disponível em: <http://alb.com.br/arquivo-morto/edicoes_antteriores/anais16/sem01pdf/sm01ss03_07.pdf> Acesso em 15 out. 2012.

PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996.

PARENTE, M. A. de M. P. **Cognição e envelhecimento**. Porto Alegre: Artemed, 2006.

POVOLEDO, E. **Menos crianças, mais idosos (2008)**. Disponível em: <<http://espacodapopulacao.blogspot.com/>> Acesso em 14 ago. 2012.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, F. **Estatuto do idoso**. Brasília: Câmara dos Deputados, 2003.

RODRIGUES, N. da C. **Política Nacional do Idoso - Retrospectiva Histórica**. Porto Alegre: Cortez, 2001.

RODRIGUES, Â. R. **A Extensão Universitária: Indicadores de Qualidade para avaliação de sua prática – Estudo de caso em um centro universitário privado.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). 182f. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, 2003. Disponível em: <<http://www.usp.com.br/>> Acesso em: 4 out. 2012.

SÉ, E. V. G. **Mente na terceira idade.** Autonomia, dependência e independência durante a vida. 2009. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/vyaestelar/autonomia_funcional_velhice.htm> Acesso em 2 de jan. 2012.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico.** São Paulo: Cortez, 2007.

SIDOU, J. M. O. **Proteção do consumidor.** Rio de Janeiro: Forense, 1979.

SILVA, M. da C. **O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. Textos Envelhecimento**, v. 8, n.1, Rio de Janeiro, 2005.

SILVA, E. B. do N. ; NERI, A. L. Questões geradas pela convivência com idosos: indicações para programas de suporte familiar. In.: NERI, A. L. (org.) **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas, SP: Papyrus, 2007.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: Pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

VALLE, L. Viva além dos 100 anos. **Viva Saúde.** São Paulo, Editora Escola, Ano 9, Edição 114, p. 66- 71, out. 2012.

VALÉRIO, M. P. **A pouca adesão masculina aos grupos de atividade física para a terceira idade.** 2001. Dissertação de Mestrado em Ciência e Desenvolvimento Humano - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2011.

VITAL, S. S. **Afetividade e prática docente com idosos.** Holambra: Setembro, 2005.

APÊNDICES

APÊNDICE 1: Questionário - perfil socioeconômico e cultural dos idosos participantes do Programa Raízes Da Vida

Objetivo: Conhecer o perfil socioeconômico e cultural dos idosos participantes do Programa *Raízes da Vida* do IFCE.

I. IDENTIFICAÇÃO

01. Qual o seu sexo? a) Masculino () b) Feminino ()
02. Qual a sua etnia? a) amarela () b) branca () c) parda () d) negra () e) indígena ()
03. Qual a sua idade? a) De 60 a 69 anos () b) De 70 a 79 anos () c) De 80 a 89 anos ()
04. Qual a sua procedência? a) Capital do Ceará () b) Região Metropolitana () c) Interior do Ceará () d) Outro estado ()
05. Qual seu estado civil? a) casado () b) solteiro () c) separado () d) divorciado () e) Viúvo(a) ()
06. Nível de instrução: a) Não alfabetizado () b) alfabetizado () c) Ensino Fundamental () d) Ensino Médio () e) Ensino Superior () f) Pós-Graduação ()
07. Com quem você reside? a) Sozinho () b) Marido(esposa) e filhos () d) Amigo () e) Companheiro () f) Parentes ()

II. CARACTERIZAÇÃO SOCIOECONÔMICA

01. Quem é o responsável financeiro pela sua casa? a) Você () b) Você e seus filhos () c) Seu esposo () d) Outros () _____
02. Qual a sua parcela de contribuição para a renda familiar? a) ½ salário () b) 1 salário () c) 2 salários () d) Acima de 3 salários () e) Não contribui ()
03. Qual foi sua ocupação? a) Autônomo () b) Funcionário Público Aposentado () c) Agricultor Aposentado () d) Aposentado pelo benefício social () e) Outros () _____
04. Qual sua condição de moradia? a) Própria () b) Alugada () c) Financiada () d) Cedida () e) de mutirão () f) Coabitada () g) Aquisição da moradia ()
05. Quantas pessoas residem na casa? a) 01 a 03 () b) de 04 a 06 () c) de 07 a 08 () d) mais de oito ()

III. SITUAÇÃO DE SAÚDE E SOCIOCULTURAL

01. O que representa o grupo <i>Raízes da Vida</i> para você? a) Um bom programa () b) Regular () c) Excelente ()
02. Como soube do Programa <i>Raízes da Vida</i> ? a) Amigos e familiares () b) Internet () c) TV () d) Jornal () e) Comunidade () f) Outros ()
03. O que entende por Qualidade de Vida? a) Gozar de plena saúde () b) participar da vida cotidiana sem limitações () c) ter autonomia em desenvolver suas atividades () d) ter uma vida ativa na sua comunidade ()
04. Como avalia sua vida ANTES de participar do Programa <i>Raízes da Vida</i> ? a) ruim () b) regular () c) boa () d) excelente ()

05. Como avalia sua vida DEPOIS de sua participação no Programa Raízes da Vida: a) melhorou seu relacionamento familiar () b) aumentou sua autoestima () c) melhorou sua qualidade de vida () d) melhorou seu relacionamento social ()
06. Qual a sua maior expectativa em relação à atividade física da qual você participa? a) Adquirir autonomia () b) ter um melhor qualidade de vida () c) Controlar as doenças crônicas própria da velhice () d) Continuar uma pessoa ativa e participante na sua comunidade ()
07. O Programa Raízes da Vida influenciou em seu processo de socialização? a) sim () b) não ()
08. Participa de outro grupo de atividade além do Raízes da Vida? sim () b) não () Qual: _____
09. Qual atividade cultural mais importante de que você participa do referido Programa? a) viagens () b) festas culturais () c) passeios regionais () d) excursões ()
10. Costuma fazer caminhada? sim () não ()
11. Mantém um a boa alimentação? a) sim () b) não ()
12. Tem sono tranquilo? a) sim () b) não ()
13. É fumante? a) sim () b) não ()
14. Tem alguma doença? Quais? a) diabete () b) hipertensão () c) cardiopulmonar () d) ósseo articular () e) outras ()
15. Como você vê o envelhecimento? a) como processo natural inevitável () b) com receio () c) com alegria e simplicidade () d) com expectativa de dias melhores () e) de maneira natural ()
16. Como analisa a velhice no Brasil? a) com respeito ao idoso () b) sem respeito () c) com maior expectativa de vida mediante as políticas públicas ()
17. Como você avalia o Estatuto do Idoso? a) como proteção para o idoso () b) com leis que não são respeitadas () c) sem eficiência na execução ()
18. Como considera a sua família em relação a você? a) sociável () b) tranquila () c) participante () d) responsável ()
19. O que faz nas horas de folga? a) Vai à Praia () b) Pratica atividade física () c) Lê () d) Usa Internet () e) Vê TV () f) Dança ()
20. Tem conhecimento de Informática? sim () não ()
21. Você se considera uma pessoa autônoma? sim () não ()
22. Através de quais ações você exerce sua cidadania? a) Movimentos políticos () b) participação em causas ambientais () c) campanhas de doação de sangue e medula () d) vota nas eleições () e) participação em movimentos sociais ()

APÊNDICE 2 – Apresentação e análise das características dos sujeitos

VARIÁVEL Nº	IDADE	Nº
IDADE	61	2
	63	2
	64	1
	68	1
	71	1
	73	1
SEXO	Masculino	3
	Feminino	5
PROFISSÃO	Doméstica	3
	Costureira	1
	Comerciante	1
	Motorista	1
	Advogado	1
	Professor	1

Obs.: Dos sujeitos entrevistados, 5 dos 8 estão na faixa etária do 61 a 65 anos.

APÊNDICE 3 – Roteiro do entrevistado

1. Quais os principais benefícios que o programa *Raízes da Vida* oferece a você como participante?
2. Em relação à autonomia como você se vê antes e depois do programa?
3. Você conhece seus direitos como idoso?
4. O que você considera *envelhecimento ativo e saudável*?

APÊNDICE 4 – Síntese para Análise das Entrevistas

Entrevistado X

Unidade de Registro	Unidade de significação	Categorias	Subcategorias

APÊNDICE 5 – Quadros de Categoria e Transcrição das Entrevistas

PERGUNTA 1:

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE O PROGRAMA RAÍZES DA VIDA OFERECE A VOCÊ COMO PARTICIPANTE? foram obtidos os seguintes depoimentos:

Entrevistado: A Idade: 71 Sexo: Feminino
Profissão: Professora Aposentada Duração da Entrevista: 13 Min.

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Ahhhh, é minha vida aqui esse Raízes da Vida! Por que a gente chega numa idade que não pode ficar isolada, os filhos vão trabalhar e a gente fica só em casa.</p> <p>E através duma amiga eu conheci aqui...aliás eu digo muito à Maira: "Maira (professora coordenadora do programa) tu veio de um lugar fértil, de um lugar... como o Rio Grande do Sul e aqui veio para essa terra seca plantar a Raízes da Vida para nos sustentar e fazer tanto bem como tem feito esse grupo Raízes da Vida." Porque aqui eu encontro amigas, aqui fala a mesma língua, aqui eu tiro meus estresses, aqui eu faço meus exercícios físicos, que fortifica o meu corpo. E eu dou muito importância... Eu acho que aqui, é o meu tapete da velhice, vai ser bem melhor!</p>	<p>O Programa veio para criar laços; ampliar os horizontes de amizade.</p>	Interação	Amizade
	<p>Faz exercícios, fortifica o corpo, dá muita importância a fase da velhice, ressaltando a melhoria do espaço de convivência.</p>	Atividade física	- qualidade de vida; - redução do estresse.

Entrevistado: B Idade: 64 Sexo: Masculino
Profissão: Advogado Aposentado Duração da Entrevista: 10 Minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Primeiro lugar oferece a possibilidade de melhorar de saúde, as próprias condições de vida, a interatividade com os outros alunos e melhoria de saúde mesmo. Melhorou bastante a vida, há uma evidente, inclusive nos passeios, e atividades, nas atribuições diárias, a própria rotina fica mais rica.</p>	<p>Possibilidade de melhora a saúde e as próprias condições de vida interatividade grupal.</p>	Qualidade de vida	Saúde
	<p>Ampliação do lazer e, em consequência disso, sai da rotina.</p>	Interação	Lazer

Entrevistado: C Idade: 68
Profissão: Motorista Aposentado

Sexo: Masculino
Duração da Entrevista: 8 Minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Primeiro... Eu, depois que entrei no Raízes da Vida sou outra pessoa, porque eu só vivia em casa, sem fazer nada. E para o que eu passei como transplantado foi a coisa melhor que existe na vida fazer exercícios físicos, minha saúde tá mais do que normal. Eu sou assistido pelo hospital da Messejana, qualquer coisa eu corro pra lá.</p> <p>E lá eu tenho toda assistência de equipe de saúde, melhorou minha vida. Claro, aqui nós fazemos amigos e a convivência é melhor, é uma convivência sadia. Não é uma convivência de bar que não serve pra nada. E aqui é como se fosse uma família.</p>	Melhorou a interação mediante participação grupal	Mudança de comportamento	Maior sociabilidade
	Melhorou a saúde mediante a prática de exercícios físicos.	Atividade física	Saúde
	Convivência sadia e familiar.	Grupo de convivência	Amizade

Entrevistado: D Idade: 61
Profissão: Dona de casa aposentada

Sexo: Feminino
Duração da Entrevista: 10 Minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Os benefícios são inúmeros, é uma melhoria na qualidade de vida, uma maior socialização, porque aqui a gente encontra... a gente arranja amigos demais... muitas atividades que faz com que a gente tenha uma vida mais saudável, exercícios físicos, passeios, festas, então eu passaria aqui o resto da manhã falando das coisas boas que tem neste Programa Raízes da Vida para o idoso.</p>	Promove a socialização e gera amizades.	Grupo de convivência	Amizade
	Prática de atividades (física e de lazer) que geram uma vida saudável.	Atividade física.	- Saúde - Qualidade de vida

Entrevistado: E Idade: 63 Sexo: Masculino
 Profissão: Vendedor Autônomo Aposentado Duração da Entrevista: 13 Minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
A gente fica mais né, com mais energia, pra trabalhar, pra andar, pra caminhar, pra visitar os netos. Antes a gente ficava muita em casa, a mulher chamava pra gente sair, a gente ficava indeciso, “não, não vou não”, com preguiça, e agora a gente não tem preguiça. O corpo evoluiu mais, tá entendendo. Mais disposição. É isso agora vou ao supermercado, que a mulher chamava, ninguém nunca queria ir com ela porque mulher perturba muito olhando o preço e tudo, aí ninguém tem paciência, agora eu vou, fico empurrando aquele carrinho com mais compreensão paciência.	Mais energia para desenvolver atividades cotidianas.	Disposição	Saúde
	Compreensão e paciência.	Mudança de comportamento	Maior sociabilidade.

Entrevistado: F Idade: 63 Sexo: Feminino
 Profissão: Dona de casa aposentada Duração da Entrevista: 10 minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Primeiro é a amizade que nós temos entre si, a comunicação, o relacionamento. O primeiro de tudo, eu acho que o relacionamento é muito importante. E outro é o movimento do nosso corpo, uso corporal, porque aí a gente quando vai ficando	Amplia a comunicação e o relacionamento entre os participantes.	Socialização	Entrosamento e amizade

<p>velho vai enrijecendo tudo, então todo o nosso organismo vai ficando enrijecido. Quando a gente tá se movimentando a gente tá formando, tornando eles mais flácidos. Inclusive aconteceu comigo, então, há dez anos já tava acontecendo, já tava ficando com a coluna dura, pra abaixar, pra pegar um peso eu não aguentava. Então já faz oito anos que eu faço exercícios, depois que eu comecei a fazer eu to mais flexível, me abaxo com mais facilidade, já pego uma coisa com muita facilidade, me movimento, subo, desço, corro, pulo com bem mais facilidade. Então eu acho que isso aí é muito importante.</p>	<p>Melhoria nos movimentos corporais e disposição para tarefas cotidianas.</p>	<p>Atividade física.</p>	<p>- Saúde - Qualidade de vida</p>
<p>Então já faz oito anos que eu faço exercícios, depois que eu comecei a fazer eu to mais flexível, me abaxo com mais facilidade, já pego uma coisa com muita facilidade, me movimento, subo, desço, corro, pulo com bem mais facilidade. Então eu acho que isso aí é muito importante. Melhorou a minha disposição, muito mais. E em relação à família, melhorou o relacionamento. É, porque no momento que eu aprendo, a conviver em comunidade, porque aqui nós nos tornamos uma comunidade., eu aprendo a conviver também com os meus familiares, porque os familiares é a primeira comunidade que nós temos. Melhorou toda a vida.</p>	<p>Coesão grupal convivência em comunidade e familiares</p>	<p>Mudança de comportamento</p>	<p>- Maior sociabilidade. - Melhor convivência familiar</p>

Entrevistado: G Idade: 61 Sexo: Feminino
 Profissão: Costureira aposentada Duração da entrevista: 13 Minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Primeiro lugar é essa acolhida que foi perfeita, foi muito boa. Em segundo lugar, tava num grau muito grande de estresse e eles... Eu tenho uma foto da época e uma foto de hoje, eu só outra pessoa, sabe. Eles me ajudaram demais, assim, junto com o grupo, e também um benefício que eu acho muito grande é a socialização, a sociabilidade com as pessoas, cada pessoa que a gente conheceu até agora, e fazer amizade, essas coisas assim, que é muito importante na vida de uma pessoa. Eu tenho um horário, um compromisso, também me ajudou bastante, sair, eu fico doidinha pra chegar a hora de vir para o IFCE. Muitos benefícios na minha vida. Com certeza, porque eu to muito mais bem disposta... e também eu já fui atleta muito nova ainda, adolescente, fui atleta de natação e tudo, mas só, né... e agora, quando eu comecei com 60 anos, eu comecei a procurar ler mais coisa, procurar uma atividade física, então foi aí que casou tudo e foi bom demais pra mim. Melhorou o relacionamento familiar social Também, muito bom, muito bom. Do grupo Raízes?. Eu acho um grupo organizado, um grupo também, ele é, não sei dizer agora a palavra, esqueci. Mas ele atende aos objetivos, porque é o seguinte, é um povo muito organizado, muito direcionado, sabe. A gente se sente tranquila, se sente acolhida, se sente protegida É uma família.</p>	<p>A atividade física reduziu o estresse.</p>	<p>Redução da ansiedade</p>	<p>Saúde</p>
	<p>Socialização e melhoria nos relacionamentos sociais.</p>	<p>Mudança de comportamento</p>	<p>Maior sociabilidade.</p>
	<p>Grupo organizado e atende aos objetivos do programa: melhorar a qualidade de vida dos participantes.</p>	<p>Acolhida e entrosamento.</p>	<p>Melhor convivência grupal.</p>

Entrevistado: H

Idade: 73

Sexo: Feminino

Profissão: Doméstica aposentada

Duração da entrevista: 8 Minutos

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Primeiro gostar de viver, né... Por que aqui é um estímulo. Aqui a pessoa, você com seu astral bom, não pensa nada ruim, só coisa boa pra saúde. De um modo geral melhorou tudo né. Nunca foi assim muito parado, toda vez eu fui danada. Fiquei com mais disposição para fazer atividades cotidianas, eu faço lá no SESC, fiz 12 anos de hidroginástica lá, é porque eu peguei um problema de uma bactéria, aí o médico mandou que eu saísse, não fizesse nada com...nada, porque era muito contaminado. Aí eu fui pra, ele disse "não pare, vá pra outra atividade", aí eu disse a ele que fazia musculação, ele disse "mas se você tem garra e gosta, pode fazer mais de um exercício", dois, sendo com espaço, não podia ser assim, sair de um, entrar noutro, não. Por causa da minha idade, eu tinha que ver também o cardiologista, eu tudo o que eu fizer tem que comunicar com o cardiologista, e eu tenho um cardiologista muito bom, Dr. Demóstenes, muito legal. Aí eu soube orientar, né. Além disso, eu gosto muito das festas do Raízes, as festas daqui é muito bom, ontem mesmo eu fui lá na menina, eu dancei muito em São João e eu tenho um álbum que eu to fazendo daqui, eu tenho com todos os professores, vou trazer minha máquina pra tirar um retrato contigo, aí eu coloco uma historinha embaixo, na próxima vez eu trago. Aí eu disse pra Maira, Maira eu tenho desde quando, porque aqui eu já tenho 12 anos, eu comecei aqui só tinha cinco pessoas, o pessoal chamando, era lá embaixo, não era nem essas professoras, a Maira chegou aqui já tava bem com cinco anos, que ela fez concurso, aí veio. Mas só tinha uma que é antiga aqui do esporte, o nome dela é bem difícil, uma magrinha muito legal, ela fica de lado da Francisca. Aqui embaixo, foi a primeira professora daqui, foi ela quem começou esse Raízes da Vida. Aí as coleguinhas chamando, ela dizia "chame pra mim"</p>	Gostar de viver	Estímulo	Felicidade
	Mais disposição para fazer as atividades cotidianas e melhor convivência grupal.	- Atividades físicas; - Grupo de convivência	- Saúde - Interação; - amizade

que era a tarde.			
------------------	--	--	--

PERGUNTA 2: EM RELAÇÃO À AUTONOMIA COMO VOCÊ SE VÊ ANTES E DEPOIS DO PROGRAMA?

Entrevistado: A

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Autônomo? Em que sentido você pergunta? Autonomia, o que é ser uma pessoa autônoma? Porque tem o autônomo que trabalha independentemente... Eu acho que é a pessoa... Eu gosto muito de grupo, eu admiro, eu gosto de mais de uma pessoa, eu não gosto muito de ser uma pessoa só. Eu acho que ser autônoma é gostar de ter mais de uma pessoa trabalhando e dividir todos os trabalhos. Porque tem pessoas que não dividem e ficam muito cheia de trabalhos e não sabem dividir com aquelas outras pessoas. Uma hipótese: na escola, a diretora tem de dividir com a secretaria, com tudo fazer reunião essas coisas. Eu acho que é um trabalho só, eu acho que ser autônomo é uma pessoa que trabalha mais só. Uma hipótese eu e você, eu acho que é mais importante uma pessoa só. As pessoas até gostam de dizer que andorinha só não faz verão, no que eu to entendendo!	Possibilidade de realizar tarefas sozinha.	Independência	

Entrevistado B:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Pessoa autônoma é uma pessoa independente, uma pessoa que tem vida própria e independe de outras pessoas ou de qualquer outra coisa pra viver bem, pra se sociabilizar. Eu me considero e sou uma pessoa autônoma.	Capacidade de realizar atividades sozinha.	Independência	Autônomo

Entrevistado C:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Uma pessoa autônoma é aquela que é dona, vamos dizer na gíria mesmo, "dono do seu nariz". Faz o que quer e o que entende. Não precisa tá dependendo de ninguém. E eu me considero uma pessoa autônoma.	Pessoa "dona de seu nariz".	Independência	Autonomia

Entrevistado D:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Pra mim uma pessoa autônoma é aquela que tem a sua renda própria, não precisa viver na dependência de filhos ou de outros, a pessoa que faz todas as coisas que precisa fazer independente de idade. Porque Por exemplo, eu tenho 61, e me considero mais jovem do que muitos jovens de hoje em dia que só querem viver dormindo (risos). A autonomia tá relacionada à independência financeira, mas também a independência em todas as coisas que eu faço. Eu, por exemplo, eu entendo tudo de máquinas de banco, eu resolvo qualquer problema, inclusive não me faço de rogada para resolver qualquer problema que me apareça, então isso aí é que eu acho que é	Pessoa que tem independência financeira, capacidade de resolver atividades do cotidiano sozinha e bom entrosamento.	Independência física e financeira	Autonomia.

<p>independência e também porque faço tudo só, tudo eu faço só. Inclusive, ando muito de táxi que tem muita gente que não gosta de andar com medo dos motoristas, e eu acho eles ótimos para conversar. Então, e dentro do projeto também eu sou tida como a que conversa demais, mas eu adoro conversar. Aqui é tão bom pra gente movimentar o corpo, como também pra gente exercitar a língua. Por que a gente arranja muitas amizades e às vezes tá só, às vezes quando ta em casa num tem nem com quem conversar. Então, aqui é uma maravilha, a gente até conversa demais.</p>			
---	--	--	--

Entrevistado E:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Autônoma é quando a gente chega nessa idade da gente que a gente já é, foi pai avó, aí tem autoridade pra fazer o que quer. Tem livre arbítrio, como diz o espiritismo né. Aí a gente vai pra onde a gente quiser.</p>	<p>Autoridade para tomar decisões; livre arbítrio.</p>	<p>Liberdade Autoridade</p>	<p>Resgate da autonomia</p>

Entrevistado F:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Eu acho que a pessoa autônoma, é você ser independente, que é o que eu pretendo ser até morrer, se deus quiser. É você não tá necessitando dos outros pra tudo, não necessitando de alguém, sempre necessitamos de alguém, mas não pra tudo. Então, certas... Tem certos fatores na vida que nós devemos fazer só. Quando nós aprendemos a conviver fazendo os exercícios, aí a gente também vai aprendendo a conviver só, atravessar uma rua, a tomar um ônibus, a se locomover pra qualquer local, sem tá precisando, dependente de uma</p>	<p>Não necessitar da ajuda de outras pessoas para desenvolver suas atividades cotidianas.</p>	<p>Independência</p>	<p>Autonomia</p>

<p>muleta pra me segurar. Eu sou uma pessoa autônoma, sou, em tudo. Não só financeiramente, mas também para me locomover, em resolver os problemas, porque no momento que eu to fazendo uma atividade, a minha mente também vai melhorando, o meu raciocínio tá melhorando, então eu tenho mais atividade pra resolver uma coisa sem tá dependendo dos outros.</p>	<p>Independência financeira</p>	<p>Independência</p>	<p>Autonomia</p>
--	---------------------------------	----------------------	------------------

Entrevistado G:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Ser autônoma é quando você tem condição de você se movimentar, você tomar decisões suas. Se prover de alguma maneira, se prover. É isso aí que eu acho que é ser autônomo. Eu sou uma pessoa autônoma... E essa autonomia é muito já depois desse curso, desse programa, porque que aí entrei na aposentadoria, já to aposentada, e muito incentivo das pessoas. Sou costureira, já arranjei um bocado de clientes aqui. Tudo isso! A autonomia que falo é ter independência em tudo, porque aí você acredita mais em você, no seu potencial, porque o pessoal aqui não trabalha só a parte física, o pessoal aqui trabalha também a parte espiritual, sabe. Então a gente exercita diariamente essa condição espiritual, sem ser direcionada, tendenciosa a algum lugar. Mas assim, de auto conhecimento, de solidariedade, tudo isso aqui foi juntando e faz a gente crescer, sabe.</p>	<p>Poder tomar decisões sozinha e se locomover sem ajuda de outra pessoa.</p>	<p>Independência de locomoção.</p>	<p>Autonomia e liberdade.</p>
<p>Ser autônoma é quando você tem condição de você se movimentar, você tomar decisões suas. Se prover de alguma maneira, se prover. É isso aí que eu acho que é ser autônomo. Eu sou uma pessoa autônoma... E essa autonomia é muito já depois desse curso, desse programa, porque que aí entrei na aposentadoria, já to aposentada, e muito incentivo das pessoas. Sou costureira, já arranjei um bocado de clientes aqui. Tudo isso! A autonomia que falo é ter independência em tudo, porque aí você acredita mais em você, no seu potencial, porque o pessoal aqui não trabalha só a parte física, o pessoal aqui trabalha também a parte espiritual, sabe. Então a gente exercita diariamente essa condição espiritual, sem ser direcionada, tendenciosa a algum lugar. Mas assim, de auto conhecimento, de solidariedade, tudo isso aqui foi juntando e faz a gente crescer, sabe.</p>	<p>Fortalece o aspecto espiritual e o autoconhecimento.</p>	<p>Crescimento espiritual</p>	<p>Solidariedade</p>

Entrevistado H:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
---------------------	-------------------------	------------	---------------

Acho que é uma pessoa independente, uma pessoa assim, realizar suas coisas que gosta, não depender de ninguém. E eu me considero uma pessoa autônoma.	Não necessitar da ajuda de outras pessoas para desenvolver suas atividades cotidianas.	Independência	Autonomia
---	--	---------------	-----------

PERGUNTA 3: VOCÊ CONHECE SEUS DIREITOS COMO IDOSO?

Entrevistado A:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Conheço, mas é lamentável que ainda hoje existam muitos lugares que precisam melhorar nos direitos do velho. Uma hipótese, a gente chega e aí só tem um caixa pra gente no banco, só tem um caixa. Se você for pra uma fila do novo você sai muito primeiro do que ir para o idoso. Porque eles lamentavelmente eles ficam sem saber da senha, eles ficam sem achar o cartão, eles sentem muita dificuldade... As pessoas idosas. Se tivesse dois caixas atendendo seria melhor. No ônibus também muitos – não vou discriminar todos -, mas têm uns que se for uma mocinha bonitinha, ele tem o prazer de parar e tudo, pra gente eles já são... – não são todos -, mas tem uns que quando vê velho já não gosta nem de parar, principalmente as topics.</p>	<p>Tem conhecimento dos direitos dos idosos, mas em muitas situações do dia a dia eles não são respeitados.</p>	<p>Conhecimento da lei</p>	<p>Desrespeito às leis de proteção ao idoso.</p>

Entrevistado B:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
---------------------	-------------------------	------------	---------------

Conheço. Comigo nunca aconteceu nenhum fato de desrespeito de direito, nem desrespeitado, nem houve sequer ameaça de desrespeito ou violação. Mas havendo, a gente toma as providências cabíveis.	Tem conhecimento dos direito dos idosos, e que os mesmo são respeitados.	Conhecimento da lei e reivindicação do seu cumprimento	Respeito às leis de proteção ao idoso.
---	--	--	--

Entrevistado C:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Conheço. E reclamo, falo. Quando eu vejo as coisas erradas, vou lá, reclamo. Já aconteceram vários casos de desrespeito, principalmente em fila de supermercado e ônibus. Que aqueles jovens sentam no lugar dos idosos e faz de conta que tá dormindo, e não sai. E em supermercado, gente nova que quer entrar na fila dos idosos. Daí eu fui à gerência, reclamei, e pedi que tomasse as providencias.	Conhece as leis e sempre solicita que sejam cumpridos seus direitos de cidadania.	Conhecimento da lei e reivindicação do seu cumprimento	Respeito às leis de proteção ao idoso.

Entrevistado D:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Conheço todos! Inclusive, eu tenho assim uma aparência mais ou menos jovem e às vezes acho assim umas caras feias quando eu me ponho assim naquelas filas preferenciais. Mas, é um direito adquirido na lei, então como eu tenho mais de sessenta eu gosto de usufruir os meus direitos. Quando faz uma cara feia... já me pediram até pra mim mostrar a minha carteira de identidade, eu mostro com a maior simplicidade.	Tem conhecimento da lei e procura usufruir dos seus direitos	Conhecimento da lei de proteção ao idoso	Respeito às leis de proteção ao idoso.

Entrevistado E:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Eu vejo falar muito, mas eu... o pessoal transgride muito essa parte aí. Eu não reclamo muito não, pra não	Conhecimento de seus direitos divulgados pela	Constrangiment o por parte da sociedade	Desrespeito às leis por parte da sociedade.

<p>estressar, porque ele tá vendo que o idoso tá ali, ele não respeita porque não quer. Porque a televisão tá direto dizendo... A televisão direto tá dizendo, a televisão. Mas eu não reclamo dos meus direitos não. Eu conheço meus direitos. Eu sei, mas os jovens hoje não respeitam mais o idoso. Eu já passei por muitas situações de desrespeito.</p>	<p>mídia.</p>		
--	---------------	--	--

Entrevistado F:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Conheço, conheço e grito por eles. Até o momento nunca me aconteceu nenhuma situação de desrespeito, nem nos ônibus, nem em qualquer outro lugar. Mas se acontecesse, eu brigava, aliás, brigava não, eu ia mostrar pra pessoa que estava errada, e ela tem que entender que nós devemos saber respeitar sempre uns aos outros, não só o idoso, mas todas as classes.</p>	<p>Tem conhecimento da lei e procura usufruir dos seus direitos</p>	<p>Conhecimento da lei de proteção ao idoso</p>	<p>Respeito às leis de proteção ao idoso.</p>

Entrevistado G:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Ah conheço! Já aconteceram algumas situações onde meu direito foi ferido, mas é, porque o pessoal ainda não tá acostumado né e tal, mas vai se impondo aos poucos e vai chegando lá. Nessas filas de banco, e tal... O pessoal, "ah você não tem cara de idosa não" e tal, "tá ali, a partir de 60 anos é idoso, então eu sou idosa, então dá licença". Quando esse tipo de situação acontece eu vou e reclamo, agora eu já estou mais ativa pra isso. O idoso poderia ser mais respeitado, não acho que já tá assim no grau bom não, ainda pode ser mais, no trânsito, eu acho que ainda está muito a desejar.</p>	<p>Conhece as leis e sempre solicita que sejam cumpridos seus direitos de cidadania.</p>	<p>Conhecimento da lei e reivindicação do seu cumprimento</p>	<p>Respeito às leis de proteção ao idoso.</p>

Entrevistado H:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Conheço. Problema de ônibus são muito irresponsável, agora mesmo com toda essa mudança a gente ainda pega ainda grosseria de motorista, mas mudou muito, mudou, mudou, foi cem por cento, mas foi horrível. Chega nos bancos, as vezes eu to na fila, o povo vem, “Ah, mas né essa fila aí não”, eu nem ligo, vou direto o chefe, é o chefe, “onde é a preferencial?” “Aí um dia uma mulher chegou pra mim, “essa fila não é pra senhora não”, minha filha eu conheço os meus limites, não precisa... Quando alguém desrespeita o direito do idoso, o certo era a gente procurar reclamar, mas tem que anotar a hora que foi feita a ação, o nome do carro né, aqueles detalhes, e ligar pro numero X que eu tenho, mas às vezes eu tenho pena. Sabe por quê? Porque tudo é ignorância, eu olho assim, “meu Deus, ah ignorância”. Um dia desse eu vinha na 55, tem um velho, que o velho nojento, um branco, eu botei o pé, só faltei cair pra trás, “rapaz, respeite o direito dos outros, eu digo “olhe, o senhor”, eu fui bem em cima dele, todo mundo gostou, digo “olhe, o senhor que é o motorista, o senhor devia fazer como eu estou, já era pra tá aposentado, não tá nem morrendo em cima desse ônibus, vá viver a vida, aproveite, deixe de ser revoltado”, aí eu fui grosseira, depois pedi até desculpa, eu digo “olhe, desculpe a minha expressão com o senhor, eu só acho que o senhor, a sua idade é igual a minha, eu já tenho 70 e tantos anos, acho que você tá nessa faixa”, aí todo mundo achou graça. Então eu reclamo mesmo. Por exemplo, outra coisa que eu reclamo, quando eu faço compra que não me dão a nota fiscal, eu quero. Porque, um dia desse...digo “olha, é um direito que me assiste”, aí o homem parece que deu... aí, não, eu tenho, “me dê”, aí eu fui olhar, que eu conheço, aí assim que veio a SEFAZ eu me inscrevi logo, eu sei todos os direitos, aí olhei, “dá, me dê mesmo”... Tem que reclamar.</p>	<p>Conhece as leis e sempre solicita que sejam cumpridos seus direitos de cidadania.</p>	<p>Conhecimento da lei e reivindicação do seu cumprimento</p>	<p>Respeito às leis de proteção ao idoso.</p>

--	--	--	--

PERGUNTA 4: O QUE VOCÊ CONSIDERA ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL?

Entrevistado A:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Ahhh é uma maravilha.... no meu ponto de vista eu...eu nunca coloquei história de idade na minha cabeça. Eu sou uma pessoa que, porque esse pé tá machucado eu num deixo de dizer eu posso, e eu gosto de dizer eu posso e vou fazer. Eu sou esse tipo, eu, né. Então, ser ativo é isso, é a pessoa resolver seus problemas, ir para o banco, resolver suas contas, tirar seu dinheiro, saber fazer os pagamentos das pessoas que você deve ter sua lojas pra você comprar, você saber dirigir sua casa, nunca entregar filho antes do tempo. E o saudável é a gente ir pra uma festinha, sair com as colegas do tempo da gente, que conversa a mesma língua e tomar as vezes até uma cervejinha não faz mal (risos)...</p>	<p>Não reclamar dos problemas do cotidiano e enfrentar a velhice com autonomia; de maneira ativa.</p>	<p>Autoestima elevada.</p>	<p>Ser independente e ter uma vida ativa e saudável.</p>

--	--	--	--

Entrevistado B:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
É isso que eu tô fazendo. Quando a gente interage com as pessoas, com a comunidade. Quando você faz exercício físico e mental. E quando se participa, atua na comunidade. Envelhecer saudavelmente é isso. O Raízes da Vida é um programa excelente, eu conheci agora, mas se eu tivesse conhecido há mais tempo já tinha me beneficiado muito mais. Excelente! Deve continuar viu.	Interação e prática de exercício físico de forma atuante.	Envelhecimento saudável	Entrosamento e qualidade de vida.

Entrevistado C:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Acho que é esse nosso, dos alunos, do grupo Raízes. E todos somos praticamente jovens, fazemos atividades físicas, vamos pra onde a gente quer, não tem esse negócio de tá de moleta, nem com uma pessoa segurando. Então ser ativo é não ficar parado. E o saudável é viver bem, tanto aqui como na família. O Raízes é..., não tem nem como dizer, não tenho nem palavras pra tá explicando.	Poder tomar decisões sozinha e se locomover sem ajuda de acessórios ou de outra pessoa.	Independência de locomoção.	Autonomia e liberdade.

Entrevistado D:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Do jeito que eu faço... Eu faço minhas atividades, eu procuro cuidar da minha saúde e procuro cuidar também do meu lado espiritual, porque a saúde da	Saúde da mente e do corpo como equilíbrio do organismo.	Vida saudável e oportunidade de fazer novos amigos	Interação e melhoria na qualidade de vida.

<p>gente não é só do corpo, tem que cuidar do organismo por dentro e também da saúde espiritual. Então eu acho isso tudo ótimo. Sobre o Raízes eu quero assim parabenizar aos professores pela dedicação, à Maira que nos proporciona muitas atividades, inclusive não só destas ginásticas, como a de computação, aos passeios, que nos temos a oportunidade de fazer aqui pela escola. Então, eu acho assim excelente, então eu gostaria de parabenizar à dedicação dos professores e assim à Maira que num momento de inspiração divina fez esse projeto, e é assim um maior sucesso.</p>			
--	--	--	--

Entrevistado E:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>O ativo é, é a gente estar com o consciente tranquilo. A gente faz o exercício da gente, a gente conversa com os amigos, a gente gosta de palestrar, dar conselhos aos netos, aos filhos mesmo, que eles tudo cheio de razão, mas no fim, quando quebra as coisas, vem atrás da gente. Eles são muito mais inteligentes que a gente. Mas quando eles têm uma dificuldade vem atrás do avô, do pai. Assim, o nosso programa aqui é muito bom, o nosso programa... A Maira nos trata muito bem, viu. Eu gosto muito do nosso tratamento aqui. Inclusive nós temos, todo ano nós fazemos a viagem pra fora que a gente quer ir, quem não quer. A gente vai pra Florianópolis, Rio Grande do Sul, Argentina. Tudo é no Raízes, né... Aí o Raízes faz. A gente paga isso parceladamente, em longas prestações. A empresa de turismo não ganha muito porque nós somos muita gente. Aí nós vamos nessa viagem, e bate no orçamento de todo mundo.</p>	<p>Interação e atividade física, além de maior harmonia familiar.</p>	<p>Maior interação</p>	<p>Socialização</p>
<p>O ativo é, é a gente estar com o consciente tranquilo. A gente faz o exercício da gente, a gente conversa com os amigos, a gente gosta de palestrar, dar conselhos aos netos, aos filhos mesmo, que eles tudo cheio de razão, mas no fim, quando quebra as coisas, vem atrás da gente. Eles são muito mais inteligentes que a gente. Mas quando eles têm uma dificuldade vem atrás do avô, do pai. Assim, o nosso programa aqui é muito bom, o nosso programa... A Maira nos trata muito bem, viu. Eu gosto muito do nosso tratamento aqui. Inclusive nós temos, todo ano nós fazemos a viagem pra fora que a gente quer ir, quem não quer. A gente vai pra Florianópolis, Rio Grande do Sul, Argentina. Tudo é no Raízes, né... Aí o Raízes faz. A gente paga isso parceladamente, em longas prestações. A empresa de turismo não ganha muito porque nós somos muita gente. Aí nós vamos nessa viagem, e bate no orçamento de todo mundo.</p>	<p>Importância do entrosamento grupal, proporcionando lazer.</p>	<p>Ampliação do conhecimento de mundo</p>	<p>Vivências grupais e lazer</p>

--	--	--	--

Entrevistado F:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Pelo menos o meu tá sendo saudável. Então é aquele que você põe tudo em prática, todo o raciocínio, seu pensamento, o seu movimento. Então eu acho que essa... o seu alimento, saber se alimentar também saudável, porque quando eu to envelhecendo, não é só o fisionômico, é todo o meu organismo que está me acompanhando no envelhecimento, então eu tenho que aprender a me alimentar, não sou mais, diferente da alimentação de hoje, não é mais a que ela traz. Então eu tenho que me alimentar hoje saudavelmente, que vai ajudar na minha digestão, que vai me ajudar alguma coisa, que vai criar vitaminas que eu necessito para o meu organismo também melhorar. E o envelhecimento ativo é justamente o movimento, é você fazer exercício, caminhada, e pra vir participar do Raízes da Vida.</p>	<p>Importância da alimentação saudável para manutenção de uma vida ativa e um envelhecimento de forma plena.</p>	<p>Qualidade de vida</p>	<p>Consciência da boa alimentação para manutenção e saúde do corpo.</p>

Entrevistado G:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>É isso que eu to passando, é plenitude assim, é reconhecer que a partir de uma certa idade você tem limitações e que se você fizer por onde, fizer atividade física, ter um círculo de amizade, de passear, ter momentos de lazer, que isso o grupo proporciona pra nós, sabe. Festas, passeios, excursões, fora o que eu te falei que eles trabalham diariamente com a gente, essa questão da</p>	<p>Reconhecimento de suas limitações e conhecimento da importância da atividade física, boa alimentação e boa convivência social, para uma velhice de forma saudável.</p>	<p>Longevidade e qualidade de vida</p>	<p>Interação e melhoria na qualidade de vida.</p>

<p>solidariedade, da espiritualidade e do físico. O envelhecimento saudável está relacionado principalmente ao pensamento, a alimentação e o exercício físico, a condição física que você consegue. Queria dizer que eu acho que tem muitos grupos por aí de idade, mas eu nem vou atrás, porque aqui eu encontrei, aqui pra mim é uma grande família, é um grupo assim idôneo, é um grupo que deixa a gente assim acolhida, eu acho que ele nunca deve morrer, acho que ele deve continuar, porque melhora as pessoas. Você chega, você vê pessoas chegando aqui caquético, com algum problema de coração e tal, e quando de repente já tá fazendo os movimentos todos, bem devagar, vai começando, cada um no seu limite, é uma coisa que a gente vê aqui é que eles também trabalham com a gente essa questão da idade, que a gente tá se preparando pra subir melhor no ônibus . Todo o físico eles trabalham, em prol disso também, e essa parte também de um tá ajudando o outro, eu acho o máximo, adoro vir pra cá, eu amo vir pra cá. Eu venho quatro vezes aqui no CEFET, eu faço informática, eu faço Dança Sênior, e dois dias de ginástica, e adoro, amo, amo! Pra mim, foi a coisa melhor que me aconteceu, foi uma vitória pra mim ter encontrado esse grupo Raízes.</p>	<p>Saúde da mente e do corpo como equilíbrio do organismo.</p>	<p>Solidariedade</p>	<p>Vida saudável e oportunidade de fazer novos amigos</p>
---	--	----------------------	---

Entrevistado H:

UNIDADE DE REGISTRO	UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<p>Eu acho que ativo é a pessoa ter saúde né, bem estar. O saudável é você ser alegre com você e com os outros, participar das coisas, não ser velha revoltada, a gente vê tanta velha nojenta, ai meu deus. Tem gente que acha que tem o rei na barriga, tá velha, mas acha que é a tal, melhor do que as outras, aqui</p>	<p>Não reclamar dos problemas do cotidiano e enfrentar a velhice com autonomia; de maneira ativa.</p>	<p>Autoestima e aceitação da velhice de forma harmoniosa.</p>	<p>Ser independente e ter uma vida ativa e saudável.</p>

tem é muita, lá onde eu to também tem é muita, lá no SESC tem um bocado. A pessoa com saúde, a pessoa faz tudo, tem disposição pra tudo. Eu tô, envelhecendo com saúde, bem estar, aceito minha velhice do jeito que ela vem, não sou revoltada não, de jeito nenhum.			
---	--	--	--

APÊNDICE 6 - TERMO DE CONSENTIMENTO

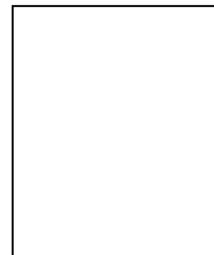
TERMO DE CONSENTIMENTO

O(a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa científica sobre **A contribuição do Programa Raízes da Vida para o resgate da autonomia de idoso participante**. Para tanto, é necessário apenas participar de uma entrevista que terá o áudio gravado e a assinatura do termo de consentimento. A metodologia empregada não traz nenhum risco ou dano ao participante. Sua participação é importante e voluntária não terá gasto algum valor financeiro com a pesquisa e caso queira desistir de participar poderá fazê-lo em qualquer tempo. As informações aqui solicitadas deverão ser respondidas com total isenção e veracidade sendo mantido o sigilo e a integridade física e moral do participante colaborador. No caso de aceitar fazer parte desta pesquisa, assinale ao fim deste documento, que está em duas vias, sendo uma delas sua e a outra do pesquisador responsável.

Diante do exposto, Eu, _____ li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendo para que sirva o estudo e qual procedimento

serei submetido e dou consentimento para possível publicação dos resultados.

Fortaleza, CE, ____ / ____ / 2012



Assinatura do Participante

Muito obrigada por sua participação!

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador responsável, Assistente Social Ana Maria Nóbrega Cavalcanti Telefone: (0__85) 87043019
Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

ANEXOS

ANEXO A – Fotos das atividades desenvolvidas no PRV



Foto 1 - Idosos participando da Hidroginástica



Foto 2 - Idosos participando da Dança Sênior.



Foto 3 - Idosos participando da Ginástica.



Foto 4 - Idosos participando da Musculação.



Foto 5 - Idosos participando de Atividades Culturais.



Foto 6 - Idosos participando de Palestras Educativas.