



## ENVELHECIMENTO ATIVO ATRAVÉS DO TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS DO SESC - CE: ESTUDO DE REVISÃO

Nilmara Serafim Chagas <sup>1</sup>  
Giulyanne Maria Silva Souto <sup>2</sup>  
Iraquitan de Oliveira Caminha <sup>3</sup>

### RESUMO

O envelhecimento ativo é acompanhado através da saúde, segurança e participação individual ou em grupos, com o objetivo de aumentar a qualidade e a expectativa de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, proporcionando mais autonomia e independência. O objetivo da presente revisão foi analisar o envelhecimento ativo através do trabalho social com idosos do SESC – CE. Identificando a relação entre atividades em grupo e envelhecimento ativo e quais os principais aspectos que as atividades em grupos e prática da atividade física pode favorecer ao idoso. Trata-se de uma revisão de literatura, a busca ocorreu nas bases de dados Realizada através de uma análise de dados da literatura, de produções científicas no Brasil e através de fontes como: PubMed, Cientific Eletronic Library Online - SCIELO, Biblioteca Regional de Medicina – BIREME, Literatura Latino – Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACAS e Sport Discus (Bases de dados Indexadas) para selecionar artigos sobre SESC, Atividade Física, Envelhecimento e Lazer para Idosos. A seleção dos estudos foi conforme as seguintes etapas: I) leitura dos títulos dos artigos; II) leitura dos resumos dos artigos que apresentaram texto completo; III) leitura na íntegra dos artigos selecionados a partir dos resumos. O estudo permitiu identificar que através das atividades proporcionadas aos idosos promove a autoestima e integração nos diferentes ambientes e reconstruindo autonomia por meio de cursos, atividades e lazer. Dessa forma as práticas realizadas por grupos de idosos são hoje alvo de várias discussões pois trazem benefícios para um envelhecimento ativo.

**Palavras-chave:** Programas, Exercício, Saúde, Idoso.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população hoje é um fenômeno mundial caracterizado pelo aumento de uma média da população em relação às demais camadas etárias. Um processo dinâmico, progressivo e irreversível que acontece em todos os indivíduos indistintamente, através de fatores biológicos, psíquicos e sociais (DIAS, 2013).

Nesse contexto, o tema envelhecimento populacional tem sido mais do que nunca destaque nas pautas de discussões sobre os direitos para os idosos de saúde, através da Política Nacional do Idoso (PNI) (BRASIL, 2006), Organização Mundial de Saúde – OMS (2005) e Plano de Ação Internacional para o “Envelhecimento Ativo – Uma Política de

<sup>1</sup> Mestre do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, [nschagas@hotmail.com](mailto:nschagas@hotmail.com);

<sup>2</sup> Doutora do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, [giulyanne.ufpb@gmail.com](mailto:giulyanne.ufpb@gmail.com);

<sup>3</sup> Doutor do Curso de Filosofia da Université Catholique de Louvain, [caminha@gmail.com](mailto:caminha@gmail.com).

Saúde”. O envelhecimento ativo é acompanhado através da saúde, segurança e participação individual ou em grupos, com o objetivo de aumentar a qualidade e a expectativa de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, proporcionando mais autonomia e independência, (ALMEIDA et al., 2014). Tudo isso, pode acontecer através da participação de atividades em grupos, ofertando-se a oportunidade de ampliação do conhecimento por meio de saúde, educação, arte-cultura e atividade física para os idosos.

Hoje temos inúmeras entidades de iniciativas públicas e privadas no Brasil, com o objetivo de contribuir através de contatos sociais pela participação em programas de atividade para idosos que ajudam na manutenção de suas atividades diárias. Dentre as instituições temos: a Fundação Perseu Abramo; Universidade Aberta da Terceira Idade; Serviço Social do Comércio (SESC), Serviço Social da Indústria (SESI), Associação Cristã de Moços (ACM), Prefeituras Municipais, Paróquias, Associação de Moradores, Clubes Esportivos e Sindicatos. Instituições não governamentais como o Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde, Instituto de Educação Física e Desportos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ.

Destacando o SESC, que tem o grupo do Trabalho Social com Idosos – TSI – Carmo, São Paulo. Este grupo é pioneiro no Brasil e na América Latina pela oferta de atividades de esporte e lazer para seus ex-alunos que se aposentaram (OLIVEIRA, 2013). Ao longo dos anos, o grupo do TSI foi se modificando, ampliando e estendendo para todo o Brasil, na busca de atender as necessidades iniciais e básicas de convivência, atenção, cuidado e amparo com uma perspectiva assistencial (SESC, 2012). No estado do Ceará, o TSI iniciou suas atividades em 1983. Inicialmente em Fortaleza (capital), e expandindo-se para o interior nas cidades de Sobral, Juazeiro do Norte, Crato e Iguatu.

A partir do grupo do TSI muitas pesquisas foram realizadas com os idosos brasileiros, relacionadas ao envelhecimento em uma perspectiva de atividades em grupos, contribuindo para sua reinserção na sociedade, com uma nova percepção positiva do processo de envelhecimento (ANDRADE et al., 2014; BATISTA et al., 2014; CASTRO; LIMA; DUARTE, 2015). Cada pessoa vivência o envelhecimento de acordo com sua história, classe, gênero, etnia, saúde, educação e condições econômicas. De acordo com o contexto abordado, o objetivo da presente revisão foi analisar o **SESC – CE E ENVELHECIMENTO ATIVO ATRAVÉS DO TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS**. Identificando a relação entre atividades em grupo e envelhecimento ativo e quais os principais aspectos que as atividades em grupos e prática da atividade física pode favorecer ao idoso.

## METODOLOGIA

A artigo caracteriza-se como uma revisão sistemática, pesquisa essas que são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte e interpretação de dados. Entende-se por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa abordada em primeira mão” (GALVÃO; PEREIRA, 2014).

Realizada através de uma análise de dados da literatura, de produções científicas no Brasil e através de fontes como: PubMed, Cientific Eletronic Library Online - SCIELO, Biblioteca Regional de Medicina – BIREME, Literatura Latino – Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACAS e Sport Discus (Bases de dados Indexadas) para selecionar artigos sobre SESC, Atividade Física, Envelhecimento e Lazer para Idosos. Foram utilizados como descritores: “SESC”, “Atividade Física” e “Idosos”. Os operadores lógicos *and*, *or*, *not* foram usados para combinar os descritores e termos utilizados.

A seleção dos estudos foi realizada conforme as seguintes etapas: I) leitura dos títulos dos artigos; II) leitura dos resumos dos artigos que apresentaram texto completo; III) leitura na íntegra dos artigos selecionados a partir dos resumos.

## ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo que não acontece da mesma forma para todos, provocando modificações biológicas, psicológicas e sociais, seguido por perdas progressivas de função e papéis sociais, dependendo das capacidades básicas adquiridas e do meio ambiente (FREITAS et al., 2013).

O ser humano envelhece na medida em que sua idade aumenta, sendo um envelhecimento cronológico medido entre a data de nascimento e a data atual, este vivenciado pelo idoso, como pela família e sociedade que o envolve. Os estudos apontam que envelhecimento é um processo individual que não acontece da mesma forma para todos os idosos, dependerá das condições sociais, culturais e econômicas onde estes indivíduos estão inseridos (OLIVEIRA, 2013, p. 21).

Um dos grandes desafios da sociedade do ponto de vista mundial, é o enfrentamento das dificuldades ocasionadas pelo aumento do número de pessoas com mais de sessenta anos,

pois está em contínuo crescimento em relação às outras camadas etárias, devido à queda da fertilidade e aumento da longevidade, sendo caracterizado o envelhecimento populacional.

O envelhecimento populacional é caracterizado pelo crescimento da população com uma média de idade em uma dimensão superior as mais jovens que amplia a sua participação relativa ao total da população em um período de tempo (SESC, 2010). O envelhecimento populacional é o resultado da manutenção por um período de tempo razoavelmente longo de taxas de crescimento da população idosa superiores às da população mais jovem. (FREITAS et al., 2013, pg. 134,)

A população de idosos nos países da América Latina, Bolívia, Guatemala, Honduras, Nicarágua e Paraguai, são os que possuem um percentual mais baixo, sendo considerado um envelhecimento principiante. Entretanto, Colômbia, Costa Rica, Equador, México, República Dominicana e Venezuela tem um percentual moderado de 6% a 8% de envelhecimento. O Brasil e o Chile com 8% a 10% de moderado avançado, Cuba e Argentina com percentual alto de idosos (ARANTES et al., 2013).

No Brasil, os estudos apontam que até 2025 teremos um aumento de 2,4% da população idosa por ano. Esse aumento passará de 18 milhões, representando 12% da população (DIAS, 2013).

No Brasil, esse aumento da população idosa é justificado pela queda da fecundidade, que conseqüentemente diminuiu a quantidade de jovens e um aumento da população idosa, como também um aumento da longevidade.

As transformações no padrão demográfico até então vigente iniciaram-se de forma tímida, a partir dos anos 1940, quando se nota um consistente declínio dos níveis gerais de mortalidade, não acompanhados, concomitantemente, por uma redução dos níveis de natalidade. Esse quadro de mudanças se acentuou após a década de 1960, em decorrência de quedas expressivas nos níveis de fecundidade, redução esta que, quando comparada com situações vivenciadas por outros países, mostra o Brasil realizando uma das transições da fecundidade mais rápidas do mundo. (SIMÕES, 2016, p. 6)

É importante destacar que o Brasil por apresentar diferenças regionais, proporciona um processo de envelhecimento heterogêneo, potencializado pelas diferenças de renda, urbanização, industrialização, condições de trabalho, migração e a supervalorização da juventude, em detrimento do idoso através do progresso tecnológico (OLIVEIRA, 2013).

As mulheres predominam entre a população idosa por apresentarem uma menor taxa de mortalidade. Os homens têm uma vida marcada pelo trabalho, como chefes do lar e as mulheres para a vida doméstica do lar e cuidar dos filhos. Porém, a partir dos anos 60 a

mulher tem uma nova perspectiva, a partir das transformações sociais que ocorrem na família, o aumento do nível de escolaridade, sua participação no mercado de trabalho, o avanço da tecnologia e da ciência.

O nordeste é a terceira população de idosos do país com (12,9%) atrás das regiões sul (15%,2) e sudeste (15%). Contudo, os estados de Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba e Pernambuco apresentam um destaque no envelhecimento populacional, pelas suas características do clima semiárido como uma realidade da região (SILVA, 2016).

No Ceará, especificamente, o número de idosos com 60 anos ou mais aumentou 61% em dez anos. Uma taxa de envelhecimento de 7,45 e de expectativa média de vida de 73 anos, sendo a maior entre os estados de toda a região do Nordeste, ressaltamos que para os sexos o feminino é mais significativo (FERNANDES et al., 2016).

Um dos fatores que podem explicar esse acontecimento está relacionado às questões demográficas, pois o estado é conhecido pelo clima árido, quente, estrutura agrária rígida, secas periódicas, vegetação escassa e desigualdades sociais profundas, sua população na grande maioria tem características sertanejas (OLIVEIRA, 2013).

## **ATIVIDADES EM GRUPOS**

Os grupos de convivência surgiram da implantação de programas nacionais e internacionais direcionados aos idosos com o objetivo de proporcionar saúde e uma vida ativa através da sua participação efetiva na comunidade. Os grupos de convivência estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, qualidade de vida, senso de humor e promover sua inclusão social. (WICHIMANN et al., 2013, p. 823).

A WHO (2005, p. 13) caracteriza a vida ativa através da participação contínua nas questões sociais, econômicas e culturais, não somente a capacidade de estar fisicamente ativo aumentando a expectativa de vida saudável com qualidade para todas as pessoas.

Em 1982, foi realizada em Viena pela ONU uma assembleia mundial sobre o envelhecimento e desta partiram recomendações que orientaram sobre políticas sociais de todos os países interessados que repercutiu de modo positivo no cenário mundial (CAMARATO; PASINATO, 2017). Porém, ainda existe um distanciamento entre essas recomendações e a realidade, por diversos fatores, principalmente pela falta de compromisso das esferas públicas, como também a falta de consciência da população, independente da faixa etária.

Por essa ausência junto com as medidas governamentais, inúmeras entidades assumiram o compromisso de ações e iniciativas públicas e privadas no desenvolvimento de programas de atividade, como: a Fundação Perseu Abramo; Universidade Aberta da Terceira Idade; Serviço Social do Comércio (SESC), Serviço Social da Indústria (SESI), Associação Cristã de Moços (ACM), Prefeituras Municipais, Paróquias, Associação de Moradores, Clubes Esportivos e Sindicatos. Instituições não governamentais como o Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde, Instituto de Educação Física e Desportos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, que vem ampliando projetos de pesquisa, ensino e extensão com o objetivo de ofertar aos idosos programas de atividade física regular proporcionando conhecimento sobre as relações entre a atividade física, saúde e envelhecimento.

A Universidade Aberta da Terceira Idade, efetivada pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) em 1992, foi criada com o objetivo de promoção da saúde, socialização de saberes, práticas de esporte, o exercício da cidadania, as relações sociais, o lazer, a arte, a cultura, a inclusão digital, a reinserção no setor produtivo, a reintegração sócio comunitária, o fortalecimento dos vínculos familiares, o equilíbrio psicossomático, a preparação para a terceira idade e a educação permanente. O programa oferece aos idosos, ações com práticas inclusivas, contribuindo para a vida ativa com várias atividades, oficinas e cursos de curta duração, com eixos de promoção da saúde, arte-educação, educação permanente e lazer.

Destacamos aqui o Serviço Social do Comércio – SESC, que é uma instituição social, de caráter privado e sem fins lucrativos, mantida por empresários do comércio de bens e serviços criado em 3 de setembro de 1946, na cidade do Rio de Janeiro – RJ, através da Lei 9853, decretada pelo então presidente Eurico Gaspar Dutra. Esta lei foi criada por empresários do comércio e organizações sindicais, que tinham o objetivo de subsidiar as necessidades dos funcionários por meio de ações sociais (LEMOS, 2004). O SESC tem oficialmente o caráter educativo de contribuir para o desenvolvimento humano e social dos indivíduos e conseqüentemente para a melhoria de sua qualidade de vida (SESC, 2012).

O SESC faz parte do sistema S (SESI – Serviço Social da Indústria, SENAC – Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial e SESC), e é mantido com recursos do setor correspondente, 1,5% das empresas devidamente registradas no comércio e estes recursos são revertidos para atender as necessidades psicossociais e o bem-estar físico de seus usuários (MELO, 2016).

São beneficiários do SESC: seus comerciários e dependentes, os servidores e estagiários do SESC e SENAC, os empregados de entidades sindicais do comércio e dos comerciários e seus dependentes em atividades e aposentados. Atuando em cinco áreas no âmbito nacional, incorporados em cada unidade, que são: saúde, lazer, assistência, cultura, assistência e educação (SESC, 2012, p. 6).

O lazer por meio de atividades de recreação, turismo, esporte e educação com a oferta de campeonatos, gincanas, excursões e passeios, além de terem à disposição equipamentos para prática de atividades físicas, piscinas e quadras de esportes. A saúde por meio de assistência médica, com ações destinadas ao diagnóstico, à prevenção e tratamento de doenças, atendimento odontológico, nutrição e projetos de educação para saúde. A cultura surge para permitir o acesso dos cidadãos ao cinema, teatro, concertos, museus e bibliotecas. A educação aparece em todas as ações com o objetivo é instruir, educar e orientar de maneira completa nas mais diferentes áreas do conhecimento. A assistência é proposta por meio de trabalho com grupos com o objetivo estimular a integração e confraternização de jovens, adultos, pais, mães e trabalhadores aposentados (SESC, 2018).

Programas para idosos também acontecem em academias, instituições públicas e privadas de diversos seguimentos, principalmente direcionadas para dinamizar o cotidiano dessas pessoas. Nas áreas da cultura, esporte e lazer os programas buscam oferecer ao idoso o incentivo e a participação de atividades que proporcionem a qualidade de vida e sua participação na comunidade (PNI, 1994).

Stigger (2002) destaca que atualmente as atividades de esporte e lazer têm sua importância enquanto fenômeno social e cultural, sendo praticado em todo o mundo. As práticas realizadas por grupos de idosos são hoje alvo de várias discussões pois trazem benefícios como o deslocamento de uma vida sedentária para uma vida mais ativa, alterações na rotina, melhor qualidade de vida, bem-estar físico, inclusão social e entre outros.

## **SESC E O TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS**

O SESC tem unidades distribuídas em todos os Estados da Federação, atendendo a mais de 4,6 milhões de beneficiários matriculados, distribuídos na seguinte estrutura organizacional: Administração Nacional – AN, com jurisdição em todo o país, composto pelo Conselho Nacional – CN, Departamento Nacional – DN e Conselho Fiscal – CN; e

Administração de Regionais – Ars, que é composto pelo Conselho Regional – CR e Departamento Regional – DR (SESC, 2018).

Nas unidades regionais destacamos o SESC/Carmo, em São Paulo, que no início da década de 1960 começou a realizar atividades de grupos de convivência através do TSI. O TSI tem como objetivo principal oferecer atividades que promovam o envelhecimento ativo, inicialmente com ações individuais trabalhando em grupo.

O grupo do TSI iniciou a partir da ausência de seus alunos nas atividades por abandono e/ou aposentadoria por causa do crescimento demográfico no Brasil. Com isso os técnicos começaram a organizar medidas que pudessem atrair os seus alunos e preencher o espaço da solidão e abandono convidando os que estavam no restaurante ou dependências da unidade a permanecerem, como também convidando os que estavam nas filas de instituto de previdência aguardando para receber seu salário (OLIVEIRA, 2013).

O SESC como instituição [...] vem contribuir de forma efetiva para esse processo fazendo com que os idosos garantam sua autonomia e bem-estar, contudo as atividades do SESC não atuam com indivíduos e grupos em vulnerabilidade e se apresentam de formas seletivas, pois a instituição só atende aos comerciários e suas famílias (MELO, 2016, p. 14).

Com o êxito na participação dos idosos nas atividades de grupo, o SESC participou de duas Assembleias Mundiais do Envelhecimento da ONU: em Viena (1982) e Madri (2002), do Conselho Nacional de Direito do Idoso desde 2002, contribuiu na formulação da Política Nacional do Idoso – PNI (1994) e Estatuto do Idoso (2003) (SESC, 2018). Com isso, o programa passou a ser ofertado em todo o Brasil, atualmente em 27 estados em 150 municípios, cerca de 150 mil idosos. No Ceará foi implantado em 1983 e hoje funciona nas cidades de Fortaleza, Sobral, Juazeiro do Norte, Crato e Iguatu (ROCHA, 2015).

O TSI tem como objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida para os idosos através da participação de atividades em grupos com pessoas da mesma idade ou de outras gerações (intergeracionalidade), promovendo autoestima e integração nos diferentes ambientes e reconstruindo autonomia por meio de cursos, atividades e lazer. Desenvolve ações através de um trabalho diversificado que reúne profissionais das distintas áreas do saber científico buscando estimular a integração social por meio da convivência do grupo como forma de melhorar as suas condições de vida (SESC, 2012).

Os grupos de convivência para idosos mostram-se como espaços de grande importância, pois neles os idosos podem fazer amizade, ter uma vida social ativa, ter



acesso ao lazer, à saúde física e emocional, rompendo com os limites impostos pela solidão e o isolamento social. (OLIVEIRA, 2013, p. 53).

O estatuto do idoso (2003), em seu artigo 10º vem trazendo que é dever do Estado e da sociedade em geral assegurar a pessoa idosa o direito à liberdade, prática de esportes e a participação na vida familiar e comunitária. O grupo do TSI oferta através do programa assistência várias atividades na área de educação em saúde (campanhas de saúde e prevenção de doenças e seminários e palestras com especialistas), voluntariado (visitas a entidades sociais – asilos, hospitais e orfanatos, campanhas solidarias e arrecadação de doativos e prestação de trabalhos comunitários), recreação (bailes, danças e discotecas, excursões e passeios, festas e comemorações regionais, almoço e jantares de confraternização e colônia de férias), cinema (exibição de filmes, oficinas de criação e debates sobre as obras), cursos e oficinas (artesanato e bordado, literatura e línguas estrangeiras, teatro, instrumentos musicais e coral) e o “projeto era uma vez...” (SESC, 2018).

O “projeto era uma vez” é desenvolvido no Ceará desde 1993, consiste em um encontro intergeracional entre as crianças e os idosos proporcionando o desenvolvimento de atividades sociais, educativas e culturais através de uma aproximação das gerações. Com o intuito de uma troca de conhecimento, como também uma construção sobre a concepção do envelhecimento para as crianças e os idosos como parte integrante da sociedade. E desenvolvido através da literatura infantil, com uma metodologia de ações complementares como: jogos, dinâmicas, oficinas, visitas e apresentações culturais (OLIVEIRA, 2013).

## **ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física está associada a diminuição do risco de deficiência, quedas e o atraso no aparecimento de comprometimento funcional, como também resultando em um efeito positivo na cognição para idosos com demência (AZEVEDO FILHO et al., 2018). As quedas em idosos constitui um dos principais problemas públicos da saúde devido a sua alta incidência, as consequências e o alto custo assistencial. O risco de quedas pode ser amenizados com um comportamento positivo através da prática de atividade física regular (FRIEDRICH; MANNETTI; MARTINS, 2004)

O comportamento positivo, através da prática de atividade física ainda apresenta índices baixos, revelados através do Ministério da Saúde, avaliaram as atividades físicas em adultos brasileiros distribuídos nas capitais nos domínios de tempo livre (lazer), atividade

ocupacional, deslocamento e âmbito das atividades doméstica, equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. Destacamos a capital Fortaleza (Ceará) obteve um percentual de 48,1% e para a faixa de idade entre 55 a 64 anos com percentual de 22% para a prática regular de atividade física moderada por semana.

A capacidade funcional está relacionada as Atividades Básicas da Vida Diária – ABVD e as Atividades Instrumentais da Vida Diária – AIDV. Para os idosos está diretamente ao seu nível de independência nas atividades como: tomar banho, caminhar, arrumar a cama, cozinhar, subir escadas e etc (BARBOSA et al., 2014). Com isso, a pratica de atividade física regular contribui para que os níveis de capacidade funcional do idoso não sejam tão acelerados, como também a manifestação de diversas doenças. Tribess e Virtuoso Júnior (2005) realizaram um estudo de revisão sobre a prescrição de exercícios para idosos e apontaram que o declínio no processo de envelhecimento nos níveis fisiológicos e funcionais contribuem para a dependência do idoso.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas realizadas por grupos de idosos são hoje alvo de várias discussões pois trazem benefícios como o deslocamento de uma vida sedentária para uma vida mais ativa, alterações na rotina, melhor qualidade de vida, bem-estar físico, inclusão social e entre outros. Destacamos a importância da realização de novas pesquisas com grupos de idosos, pois não temos a intenção de esgotar o assunto, mas contribuir sobre o tema, principalmente o comportamento ativo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. F. et al. Promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento - a experiência do projeto "em comum-idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades de Viçosa - MG". **Revista ELO - Diálogos em Extensão**, v. 3, n. 2, p. 71-80, dez. 2014,

ANDRADE, A. N.; et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras – PB. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 39-48, 2014.

ARANTES, R. C. et al. Population ageing and the demographic challenges in Cuba and Brazil: similarities, differences and complementarities. **Novedades en población**. n. 17, p. 1-13, jan./jun. 2013.

AZEVEDO FILHO, E. R.; et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 4, n. 10, p. 1-8, 2018.

BATISTA, K. M. M.; et al. A Percepção do Idoso sobre sua Vivência em Instituição de longa Permanência. **Revista de Enfermagem**, Recife, v. 8, n. 7, p. 988-996, jul. 2014.

BARBOSA, A. C. A.; ROCHA, R. F.; RABELO, A. S. Aspectos Motivacionais para a Permanência de Idosos no programa de Atividade Física Vida Ativa na Regional Barreiro. **Revista e-Scientia**, v. 7, n. 2, p. 10-16, 2014.

BORGES, L. J. *et al.* Qual a Intensidade das Aulas de um Programa de Exercício Físico para Idosos? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.17, n.5, p. 527-538, 2015.

BRASIL. Estatuto do Idoso. **Lei 10.743 de 1 de outubro 2003**. Brasília: Senado Federal, Subsecretaria de edições Técnicas, 2003.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, 2006.

CAMARATO, A. A.; PASINATO, M. T. **O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas**. Disponível em: [http://ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/livros/Arq\\_16\\_Cap\\_08.pdf](http://ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/livros/Arq_16_Cap_08.pdf). Acesso em 08 de setembro de 2019.

CASTRO, M. R.; LIMA, L. H. R.; DUARTE, E. R. Jogos Recreativos para a Terceira Idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 38, n. 3, p. 283-289, 2015.

DIAS, E. F. O envelhecimento populacional e o direito a saúde da pessoa idosa. **Revista Jurídica Direito, Sociedade e Justiça**. v.1, n.1, 2013.

FERNANDES, A. L. et al. Considerações sobre indicadores demográficos da região Nordeste do Brasil – 2000/ 2010. **Revista Alteridade**, Montes Claros/MG, v. 2, n. 1, p.04-17, maio, 2016.

FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013

FRIEDRICH, M. A. G.; MANNETTI, E. R.; MARTINS, S. O. Implementação da Terapia Trombolítica no Hospital São Lucas da PUCRS e no Hospital Mãe de Deus em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 61-67, abr./jun., 2004.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, n. 23, v. 1, p. 183-184, jan-mar 2014

INÁCIO, R. F.; SALVADOR, E. P.; FLORINDO, A. A. Análise descritiva da prática de atividade física no lazer de idosos residentes em uma região de baixo nível socioeconômico



da Zona Leste de São Paulo, SP. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 16, n. 2, p. 150-155, 2011.

MELO, L. B. **A importância dos grupos de terceira idade**: uma perspectiva de autonomia e bem-estar dos idosos do SESC da cidade de Campina Grande – PB. 2016, 28 f. Monografia (Bacharel em Serviço Social) Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016.

NERI, A. L.; YASSUDA, M. S.; CACHIONI, M. (orgs.). **Velhice bem-sucedida**: aspectos efetivos e cognitivos. 4 ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 2012.

OLIVEIRA, N. S. et al. Percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 8, n. 22, fev. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento Ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

SESC. **Modelo trabalho social com idosos**: Modulo Político. Rio de Janeiro: SESC, Departamento Nacional, 2010.

\_\_\_\_\_. **Política de lazer**. Rio de Janeiro: SESC, Departamento Nacional, 2012.

\_\_\_\_\_. **Trabalho social com idosos**. Disponível em:  
<http://www.sesc.com.br/portal/assistencia>. Acesso em: 12 de dezembro de 2018.

SILVA, P. P. C.; SANTOS, A. R.M.; DOS SANTOS, P. J. C.; RODRIGUES, E. A. P. C.; FREITAS, C. M. S. M. Pluralismo metodológico nas ciências da saúde: desafios para a educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. v. 4, n. 24, p. 187–198, 2016.

SIMOES, C. C. S. Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica Brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população. Rio de Janeiro: **IBGE**, Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilos de vida**: um estudo etnográfico. Campinas, SP: Autores Associados, chancela editorial Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), 2002.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde.com**, Salvador, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

WICHMANN, F. M. A. et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, v. 4, p. 821-832, 2013.