

COLÔNIA DE FÉRIAS PARA IDOSOS NO PROGRAMA VIDA ATIVA EM BELO HORIZONTE–MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Giselle Alves de Moura ¹

Lúcia Helena Alves Netto Ferreira ²

RESUMO

Objetivo: Descrever um relato de experiência de uma colônia de férias para idosos, que são participantes de um programa de atividade física, o qual tem sido desenvolvido pela Prefeitura de Belo Horizonte – MG, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. A proposta da atividade visou oportunizar vivências lúdicas de lazer em uma colônia de férias, realizada no período de 07 a 24 de janeiro de 2020, no Centro de Referência da Pessoa Idosa (CRPI). A ação envolveu quatro profissionais e doze estagiários, ambos da área de Educação Física, atuantes no PVA e 03 profissionais do CRPI. Todos os idosos vinculados ao programa foram convidados a participar. **Resultados:** O evento ofertou as seguintes atividades: caminhada orientada; dança; ginástica (alongamentos); *Lian Gong*; atividades recreativas com bola; jogos adaptados; jogos de mesa; cinema e teatro. Foram atendidos 380 idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 e 80 anos. **Conclusão:** Observou-se que as atividades propostas tiveram grande aceitação dos participantes, proporcionando momentos de descontração e de envolvimento com as atividades. Destaca-se que essas ações contribuíram para maior interação social e contato com novas experiências de lazer, as quais estimularam o gosto pelas atividades ofertadas para vivenciar no tempo livre.

Palavras-chave: Práticas Educativas, Interação Social, Vivências Lúdicas, Lazer.

INTRODUÇÃO

O número de pessoas acima de 60 anos aumenta de forma vertiginosa no Brasil e no mundo. Segundo dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2018), em 2050, a população de idosos no mundo chegará a 2 bilhões de pessoas, sendo que 80% desse segmento etário viverá em países de rendas baixa e média.

Ao mesmo tempo que este envelhecimento populacional representa uma conquista para a humanidade é também uma responsabilidade, no sentido de direcionar políticas públicas e serviços que possam garantir os direitos desses cidadãos, sobretudo a manutenção do bem-estar e a qualidade de vida (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). No entanto, a consolidação

¹ Analista de Políticas Públicas - Secretaria Municipal Esportes e Lazer de Belo Horizonte; Mestre em Estudos do Lazer, Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, giselle.a.moura@pbh.gov.br.

² Analista de Políticas Públicas - Secretaria Municipal Esportes e Lazer de Belo Horizonte; Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, luciahanf@pbh.gov.br.

desses direitos depende da integração dessas políticas públicas nos âmbitos federal, estadual e municipal, a fim de alcançar maior efetividade em termos de implementação e execução prática (SIQUEIRA, 2007).

Na cidade de Belo Horizonte – MG, o Programa Vida Ativa (PVA) é uma política pública municipal de lazer para idosos, desenvolvido pela Secretaria de Esportes e Lazer (SMEL/PBH). Nos diferentes locais de atuação, são desenvolvidas práticas de atividades física e recreativa, de forma continuada, objetivando diminuir o sedentarismo, aumentar a interação social e oportunizar vivências de lazer.

No intuito de ofertar outras possibilidades de lazer no PVA, em janeiro de 2020, organizou-se a primeira colônia de férias para idosos, em caráter experimental. A ação visou dar um novo sentido ao período de recesso das aulas ministradas nos núcleos. O objetivo da ação foi oportunizar — além de descanso e diversão — desenvolvimentos pessoal e social (DUMAZEDIER, 1980; MARCELLINO, 2002).

Os resultados advindos dessa iniciativa são importantes, na medida em que a proposta se baseia em ideais democráticos e participativos, para preparar as pessoas na busca de um lazer autônomo, a partir do duplo aspecto educativo para e pelo lazer (MARCELLINO, 2008; MELO, 2008). No cotidiano, este aspecto educativo do lazer poderá ser assimilado, a partir das práticas experimentadas; transferindo-as, assim, para outros momentos da vida e escolhendo opções de lazer que realmente façam sentido para a vida do idoso.

De acordo com Assunção (2004), as colônias de férias referem-se a espaços organizados para a fruição do lazer, as quais possibilitam aos participantes romper com o cotidiano. Além disso, são espaços propícios para a produção, ampliação e ressignificação cultural mediante vivências lúdicas historicamente construídas. Quanto às práticas de lazer desenvolvidas nas colônias de férias, a autora cita que aquelas podem ser experimentadas por meio do jogo, da dança, das brincadeiras, da troca de experiências culturais e do imaginário; representando, desse modo, um tempo-espaço de propagação dos valores do lazer. Com relação à classificação das colônias de férias, essas foram tipificadas quanto à forma de organização, o local de desenvolvimento e os profissionais envolvidos na ação, tanto no âmbito público quanto privado.

Ainda que estudos encontrados na literatura sobre colônias de férias mencionem sobre as ações voltadas para trabalhadores, crianças e adolescentes na fase escolar (ALMEIDA; SUGIYAMA, 2006; BERTO; NETO; SCHNEIDER, 2009; KARKLIS, 2008; RONCONI, 2008; SILVA; BRETAS; CALDAS, 2012; VIGORENA; HEIN, 2003), foi possível identificar em divulgações midiáticas, iniciativas do setor público e privado ofertando colônia de férias

para idosos. Nesses canais de divulgação, apresentados a seguir, percebem-se algumas semelhanças com as tipificações das colônias de férias, citadas por Assunção (2004).

Em textos jornalísticos, foram encontradas diferentes cidades do Brasil, que já têm desenvolvido colônia de férias para idosos, na iniciativa pública. Esta envolve profissionais de diversas áreas de atuação, tais como: Educação Física, Psicologia, Assistência Social e, geralmente, acontece em espaços públicos das prefeituras. A título de exemplo, foram encontradas essas divulgações na mídia feitas pelas Prefeituras de São José dos Campos³ – SP; João Pessoa⁴ – PB; Pará de Minas⁵ – MG; Porto Alegre⁶ – RS. As atividades de lazer citadas foram dança, atividades musicais, jogos, ginástica e recreação. O objetivo principal mencionado pelos organizadores foi a promoção do lazer, aumento da socialização e melhora da qualidade de vida dos participantes. O período de realização do evento referia-se à temporada de férias dos grupos de convivência.

Por outro lado, quando as colônias de férias são ofertadas pelo setor privado, observam-se outras características quanto à sua realização. Geralmente, elas estão mais associadas a atividades turísticas, como, por exemplo, aquelas promovidas pela instituição patronal de direito privado: Serviço Social do Comércio (SESC⁷), ou pelas empresas de turismo e hotelaria. Quanto ao período de realização, as colônias acontecem no decorrer do ano e não estão vinculadas a um período específico de férias; atendendo, desse modo, simultaneamente, trabalhadores e idosos.

Diferentemente das atividades turísticas, outra forma de atendimento no setor privado são as colônias de férias para idosos, que objetivam apoiar as famílias que trabalham ou necessitam tirar férias, e não têm onde deixar esses idosos. De acordo com a entidade organizadora desse tipo de evento⁸, além do suporte familiar, essa ação visa também amenizar a solidão dos idosos, aumentar e estimular o convívio social.

Pode-se inferir que tanto no âmbito público quanto privado a colônia de férias representa um incentivo para idosos vivenciarem as práticas de lazer. O contato com experiências diversificadas poderá contribuir para melhora da interação social, aumentar o interesse por

³Disponível em: <<http://www.jornal3idade.com.br/?p=12052>>. Acessado em: 14 de abril de 2020.

⁴Disponível em: <<http://cabedelo.pb.gov.br/prefeitura-inicia-atividades-da-colonia-de-ferias/>>. Acessado em 14 abril de 2020.

⁵Disponível em: <<https://parademinas.mg.gov.br/prefeitura-realizou-colonia-de-ferias-para-os-idosos/>>. Acessado em 14 abril de 2020.

⁶Disponível em: <<https://bancodeimagens.portoalegre.rs.gov.br/imagem/20078>>. Acessado em 14 abril de 2020.

⁷Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/portal/lazer/Sobre+o+Turismo+Social/>>. Acessado em 14 junho de 2020.

⁸Disponível em: <<http://emadcare.com.br/colonia-de-ferias-para-idosos/>>. Acessado em 14 de abril de 2020.

novas atividades, além de aumentar a autoestima; tornando-os, assim, mais extrovertidos, participativos e felizes.

Nessa direção, o problema de pesquisa que orienta este relato se configura na seguinte questão: as colônias de férias em espaços públicos podem favorecer a oportunidade de espaços e diálogos, para que os idosos façam suas escolhas de lazer? A partir desse questionamento, o objetivo do presente estudo é descrever e discutir uma experiência de colônia de férias para idosos, dentro de um programa público de atividade física e de lazer da Prefeitura de Belo Horizonte, em 2020.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência (APPOLINÁRIO, 2006). Esse estudo descreve uma colônia de férias no PVA, organizada pela Gerência de Programa de Atividade Física e Qualidade de Vida (GPATI) da SMEL/PBH. Para organizar o evento, foi necessário encontrar um local com as seguintes características: espaço amplo com piso seguro, centralizado e com, no mínimo, duas áreas cobertas.

O espaço pensado foi o Centro de Referência da Pessoa Idosa (CRPI). Esse local foi lembrado por se tratar de um equipamento público centralizado com amplo salão coberto para práticas corporais; sala multimídia; pista de caminhada e quadra poliesportiva descoberta. Além disso, é um local que abriga vários projetos que contemplam o segmento idoso.

Em dezembro de 2019, foi feito contato com o órgão gerenciador do CRPI – Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania (SMASAC), para discutir a proposta do evento, e solicitar parceria na forma de sessão do espaço. Após a reunião e a concordância da SMASAC em disponibilizar o espaço físico, foram agendados outros encontros entre as gerências do PVA e CRPI, para planejar a ação. Primeiramente, ambos gestores verificaram o número de profissionais necessários para acompanhar o evento. A seguir, elaboraram um plano de atividades para servir como roteiro, incluindo datas e horários das modalidades a serem ofertadas.

Ficou estabelecido, por parte do PVA, que quatro analistas de políticas públicas e 12 estagiários — profissionais e estudantes de Educação Física do PVA — estariam disponíveis para conduzir, acompanhar e desenvolver o evento. Como apoio para outras atividades, o CRPI disponibilizaria três profissionais para acompanhar algumas oficinas. Seria distribuída uma lista de presença para todos os participantes, uma vez que era esperado que idosos de outras regionais comparecessem.

As atividades selecionadas foram: caminhada orientada; zumba; ginástica — alongamentos; *Lian Gong*; atividades recreativas com bola; voleibol adaptado; boliche adaptado; jogos teatrais; show de talentos; cinema — sessão pipoca; tênis de mesa; buraco — canastra; dominó; jogo de dama; pebolim (totó); sinuca; *videokê*; oficinas de *WhatsApp* e aplicativos. A escolha de diferentes atividades objetivou envolver e motivar o maior número possível de idosos de ambos os sexos, participantes do evento.

No planejamento e desenvolvimento das ações ficou previsto que a caminhada orientada aconteceria como primeira atividade da manhã para os interessados, com acompanhamento de estagiários. Ao mesmo tempo, outros participantes seriam encaminhados para as oficinas de lazer propostas, seguindo o planejamento semanal. Desse modo, as atividades propostas ocorreriam no formato de rodízio.

Quanto à duração das oficinas de dança; ginástica; voleibol e boliche, cujas regras são adaptadas, estabeleceu-se o tempo de 50 minutos para cada uma delas. Assim, a pessoa poderia escolher sua atividade de interesse. Os jogos de mesa: buraco; dominó; jogo de dama, sinuca e pebolim seriam ofertados nos dois turnos e disponíveis por duas horas para os participantes. As atividades de *videokê*, oficinas de *WhatsApp*; aplicativos; jogos teatrais e cinema — sessão pipoca, ficariam a cargo de outros profissionais do CRPI. As mesmas oficinas ofertadas pela manhã aconteceriam também à tarde.

Por tratar-se de um projeto experimental, com curto espaço de tempo entre o planejamento e a execução do evento, as inscrições prévias aconteceram apenas no CRPI, por isso não foram estabelecidos os limites de vagas para os participantes. Caso o idoso não realizasse inscrição prévia, poderia inscrever-se no momento da ação. A divulgação ficou a cargo do CRPI, dos analistas e dos estagiários em seus respectivos núcleos de atuação. Ao final do evento, estava prevista uma avaliação geral entre organizadores, estagiários e parceiros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento da ação aconteceu entre os dias 07 e 24 de janeiro de 2020, de segunda a sexta-feira, em dois turnos (7h e 30 min. às 10h e 30 min. e 13h e 30 min. às 16h e 30 min.). No primeiro dia, 07 de janeiro, foi organizada uma reunião geral com analistas e estagiários, a fim de informar sobre aspectos técnico-administrativos e a dinâmica geral do evento. As atividades para os idosos iniciaram em 08 de janeiro, e contaram com a participação de 380 pessoas, com idades entre 60 e 80 anos. Assim que os idosos eram recepcionados,

disponibilizava-se a lista de presença. O maior número de participantes foi do sexo feminino (353); em menor proporção, pessoas do sexo masculino (27).

A caminhada foi a primeira atividade da manhã e contou com muitos participantes, uma vez que essa prática já faz parte do cotidiano das pessoas ali presentes. Após a caminhada, muitos idosos se dirigiram para a oficina de dança e mostraram-se muito motivados. Na percepção dos profissionais, a dança foi o momento da diversão e da comunicação entre os participantes. Okuma (1998) menciona que o ato de dançar é muito salutar para idosos, pela possibilidade de estimular a integração; o convívio coletivo; o fortalecimento de amizades e ocupação do tempo; evitando, com isso, as angústias e as incertezas.

O interesse dos participantes pelas atividades e a frequência deles nas práticas foram diferenciados nos turnos da manhã e tarde. No período da manhã, os participantes estavam mais dispostos à prática de atividades corporais, diferentemente da tarde, em que as atividades mais desejadas foram os jogos de mesa.

Quanto ao voleibol, a divergência de opiniões entre idosos que conheciam as regras e aqueles inexperientes com a atividade, trouxe conflitos entre os integrantes. É compreensível e natural esses confrontos entre pessoas envolvidas em disputa de jogos. De acordo com Rosamilha (1979), esse comportamento se deve ao fato de que o jogo reflete a possibilidade de nós lidarmos com os absurdos da condição humana. Além disso, essas vivências propiciam experimentar o contato com as sensações entre o mundo em que gostaríamos de estar, e o mundo no qual precisamos viver. Aliás, visto que o jogo é um componente do lúdico, é possível vivenciar, nesse tipo de experiência de lazer, o exercício da saúde emocional e a convivência em sociedade.

No jogo de boliche adaptado, houve boa aceitação dos participantes, tanto no turno da manhã quanto no da tarde, uma vez que o local era coberto e havia a proteção contra o sol e contra a chuva. Observou-se nessa modalidade, a troca de experiências e o entusiasmo entre os participantes no momento do jogo; estabelecendo, portanto, competições amigáveis entre as equipes.

É interessante destacar que atividades como: sinuca, pebolim e baralho foram muito apreciadas pelo sexo masculino, e percebeu-se grande interação entre participantes e organizadores do evento. O estudo de Ronconi (2008) comunga com essas percepções, ao descrever uma colônia de férias para idosos, que foi desenvolvida no município de Tramandaí – RS. Para esse autor, a ação é compreendida como atividade de lazer, na medida em que o tempo livre das pessoas é utilizado de forma prazerosa. Não é a atividade em si que causa a satisfação, mas a percepção de sentirem-se integrados socialmente.

Quanto às atividades de cinema, teatro e show de talentos, o público atendido demonstrou muita satisfação, especialmente ao assistir filmes de comédia. Nas oficinas de *WhatsApp* e aplicativos com os idosos, percebeu-se troca de experiências entre todos os envolvidos na ação, ou seja, entre eles mesmos e entre os profissionais que ministravam as oficinas.

Ressaltamos, no entanto, que alguns idosos não demonstraram interesse em participar das atividades, pois não queriam compromissos com horários. Estavam ali para aproveitar a companhia de outras pessoas, conversar e se divertirem. Desse modo, cada participante, à sua maneira, experimentou vivenciar momentos de descontração, de alegria, de novos contatos e do compartilhamento das emoções por intermédio do lúdico.

Luckesie (2005), sob uma perspectiva subjetiva, compreende o lúdico como uma experiência interna do indivíduo. Para esse autor, as atividades lúdicas não se limitam apenas às atividades exemplificadas, como jogos e brincadeiras. Em verdade, elas perpassam por atividades que propiciam o desejo de participar da experiência vivenciada no momento, e envolvem entrega dos participantes sem o sentimento de julgamento ou censura. O objetivo principal dos participantes é sentir prazer, brincar livremente e vivenciar o momento presente. Não há lugar para outra ação, além daquela que está sendo praticada, e integra o pensar, o sentir, o fazer e o imaginar.

Nesse mesmo sentido, Pimentel; Pimentel (2009) compreende o lúdico como atitude e estado de espírito. Ainda no campo do subjetivo, Moraes (2009) atribui a grande importância das vivências lúdicas na formação de vínculos, preservação da autonomia, contato com emoções positivas e melhora do humor.

Como o processo educacional e de conscientização para a transformação social não ocorre apenas no ensino formal, mas também em vários ambientes sociais, o lazer pode ser compreendido como espaço propício para o processo educacional. Assim, a prática social da educação pelo lazer pode ser uma alternativa ao aprendizado, troca de saberes e recuperação do lúdico na condição de tempo-espço dos desenvolvimentos pessoal e social, além da possibilidade de descanso e divertimento entre todos os envolvidos na ação. (GALANTE; GONÇALVES JÚNIOR, 2006).

Desse modo, entende-se que a ação desenvolvida possibilita identificar o lazer como portador do duplo aspecto educativo — veículo e objeto de educação — como proposto por Marcellino (2008). A educação para o lazer envolve o aprendizado. Pode ser compreendida quando, a partir das opções das atividades ofertadas e das experiências exteriores, há uma transmissão de conhecimentos e habilidades para o lazer, por meio da oportunidade de

participação. Assim as pessoas passam a buscar o lazer por si mesmas, em função das experiências positivas experimentadas e orientam-se pela sua livre escolha (MELO, 2008; ROLIM, 1989).

Na educação pelo lazer, as ações podem ser percebidas por meio da participação nas atividades e pelo prazer de realizar as vivências ofertadas, se apropriando delas; refletindo, assim, sobre elas e ressignificando-as. Sua finalidade é auxiliar as pessoas a encontrar uma qualidade de vida desejável por intermédio de experiências vividas, e ter autonomia para usufruir culturalmente do seu tempo-espaço de lazer (MELO, 2008; PINTO, 2008).

As atividades planejadas para a colônia de férias deste relato, além do caráter prazeroso, contribuíram para o fortalecimento das relações interpessoal, emocional e espírito de equipe. Essas percepções foram identificadas principalmente nas tarefas que envolviam desafios e regras, como nos jogos de dama, buraco, voleibol e boliche adaptados. Para Bordignon; Camargo (2013) essas atividades experimentadas por meio de vivências lúdicas, podem indicar oportunidades para o resgate de possíveis dificuldades cognitivas que envolvam aspectos da aprendizagem; cooperação; organização; estratégias; entendimento; assimilação e interação social.

Além disso, Freire (1996) argumenta que a participação em práticas de lazer contribui também para a conquista da autonomia. Esta faz parte de um processo de amadurecimento que se dá por intermédio de experiências, vivências e decisões. Desse modo, a participação em diferentes práticas experimentadas no ambiente sociável mobiliza aspectos positivos, como criatividade; imaginação; superação; autocontrole e conhecimento, além de colaborar para uma boa saúde mental (MORAIS, 2009).

No que diz respeito à experiência profissional para estagiários do PVA, na condição de atuantes na ação, foram relatados os seguintes ganhos: exercício da criatividade; troca de experiências com outros estagiários; busca de estratégias de ação para aumentar o incentivo à participação dos idosos. Na percepção dos demais profissionais envolvidos no evento, as difíceis condições climáticas — fortes temporais — e divulgação tardia da colônia de férias implicou o comparecimento de um público menor que o esperado. Conseqüentemente, o número de participantes envolvidos eram, em sua maioria, idosos que residiam nas imediações do CRPI .

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral do presente estudo é relatar uma experiência de colônia de férias para idosos participantes do PVA. A apresentação deste trabalho se justifica pela possibilidade de reflexão, discussão e divulgação da temática colônia de férias para idosos, sendo essa ação um meio de ofertar um conjunto de atividades que podem estimular uma interação de forma significativa para os idosos. Por meio dessas vivências é possível recordar as brincadeiras da infância, experimentadas ou não, resgatar valores culturais e o senso de integração no meio social (MELO, 2003). Ademais, é possível que os idosos reencontrem por intermédio da ludicidade um significado para o uso do tempo disponível, com atividades de livre escolha, e como interesse pessoal; estimulando, assim, a criatividade, a expressividade e a comunicação (SANTOS, 1997).

De acordo com os profissionais envolvidos na ação, percebeu-se que os participantes ficaram muito satisfeitos com o evento proposto. Os benefícios percebidos, na perspectiva do profissional, foram: oportunidade de convívio social; bem-estar; novos vínculos afetivos; diversão; quebra da ociosidade no período de férias coletivas para aqueles, que usufruem apenas do PVA; assim como para idosos, que frequentam o PVA e outros programas paralelos.

Na avaliação final do evento, de uma forma geral, alguns desafios foram observados pelos analistas e estagiários, tais como: o período chuvoso, que se instalou em Belo Horizonte, no mês de janeiro, bem como a divulgação tardia do evento. Como sugestão para próximos eventos, os profissionais da SMEL sugeriram o fortalecimento de parcerias entre os setores público e privado. Para elaborar novas propostas de atividades, também foi sugerido convidar uma comissão de idosos para auxiliar e apresentar demandas em futuros eventos dessa natureza. A finalidade dessa inclusão é encontrar atividades contextualizadas, além de estimular o empoderamento dos participantes, como sujeitos no processo de construção coletiva das práticas de lazer.

Embora essa ação no programa tenha sido um projeto piloto, espera-se que a colônia de férias seja implantada em outras regionais, com o intuito de beneficiar maior número de idosos. Como limitação do estudo se destaca a não realização de uma avaliação mais específica, após o evento, envolvendo os parceiros, participantes e organizadores da ação.

REFERÊNCIAS

- APPOLINÁRIO, F. **Metodologia da Ciência**: filosofia e prática da pesquisa. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2006.
- ALMEIDA, F. E.; SUGIYAMA, M. S. G. Colônia de férias: turismo e lazer do trabalhador. In: Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul, v. 4, 2006. Caxias do Sul. *Anais...* Caxias do Sul: GT Turismo Social, 2006. p. 1-15.

- ASSUNÇÃO, C. Q. S. Verbete: Colônia de Férias. In: GOMES, C. L. (Org.). **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p. 45-47.
- BERTO, R. C.; NETO A. F.; SCHNEIDER, O. Parques infantis e colônia de férias como espaços/tempo de educação da infância (1930-1940). **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n.1, p.1-12, 2009.
- BORDIGNON, J. G. C.; CAMARGO G. B. Ludicidade e educação: uma parceria que contribui para a aprendizagem. In: **Os desafios da Escola Pública Paranaense na perspectiva do professor**, v. 1, versão on-line ISBN 978-85-8015-076-6. Cadernos PDE. Paraná, 2013. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uepg_ped_artigo_jacqueline_goncalves_cordeiro_bordignon.pdf>. Acessado em: 06 de junho de 2020.
- DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GALANTE, R. C.; GONÇALVES JÚNIOR, L. Educação pelo lazer: a perspectiva do programa Curumim do SESC Araraquara. In: VI EDUCERE - CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO PUCPR - PRAXIS, 2006, Curitiba. **Anais...** Curitiba: PUCPR, 2006, v. 1. Disponível em <<http://www.defmh.ufscar.br/spqmh/pdf/curumim.PDF>> . Acessado em 25 de maio de 2020.
- KARKLIS, L.R. **Organização, estrutura e impactos das colônias de férias de trabalhadores: alguns estudos de caso**. 2008. 120 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Departamento de Geografia da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- LUCKESI, C. C. **Ludicidade e atividades lúdicas: uma abordagem a partir de experiências internas**. Salvador, 2005. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/92769538/Ludicidade-e-Atividades-Ludicas>>. Acessado em 27 de abril de 2020.
- MARCELLINO, N.C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2002.
- MARCELLINO, N.C. Lazer e Sociedade: algumas aproximações. In: MARCELLINO, N.C. (Org.). **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. Campinas: Alínea, 2008. p. 11-26.
- MELO, V. A. de. Programas de lazer para idosos no Brasil: sugestões com base em um panorama. In: MELO, V. A. de. **Lazer e minorias sociais**. São Paulo: Ibrasa, 2003, p. 57-71.
- MELO, V. A. de. "Projetos Sociais" de esporte e lazer: reflexões, inquietações, sugestões. **Quaderns d'Animació i educació social**, Barcelona, n. 7, p. 1-24, 2008. Disponível em: <<http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/siete/numero7.htm>>. Acessado em: 05 de junho de 2020.
- MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA DA A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 19, n.3, p. 507-519, 2016.
- MORAIS, M. L. S. Ludicidade, humor, diversão e participação social: motivos de bem-estar em todas as idades. **BIS, Boletim do Instituto de Saúde (Imp.)**, São Paulo, n. 47, p. 84-86, 2009. Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200022&lng=pt&nrm=iso>. Acessado em: 18 de maio de 2020.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papirus, 1998.
- OPAS - Organização Pan Americana da Saúde. **Folha Informativa - Envelhecimento e Saúde**. Brasília. DF; 2018. Disponível

- em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820>. Acessado em 08 de maio de 2020.
- PIMENTEL, R. M. L.; PIMENTEL G. G. A. Discurso do lúdico nos discursos sobre o lúdico. **Forma Y Función**, Bogotá, v. 22, n. 1, p. 161-179, 2009.
- PINTO, L. M.S. M. Lazer e Educação: desafios da atualidade. In: MARCELLINO, N.C. (Org.). **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. Campinas: Alínea, 2008. p. 45-61.
- ROLIM, L. C. **Educação e lazer: a aprendizagem permanente**. São Paulo: Ática, 1989.
- RONCONI, A. M. O significado da colônia de férias para os idosos dos núcleos vida saudável - UFRGS/ESEF. In: IX SALÃO DE EXTENSÃO, 09., 2008, Porto Alegre. **Caderno de Resumos...** Porto Alegre: UFRGS/ PROEXT, 2008. p. 177. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/186623>>. Acessado em 18 de abril de 2020.
- ROSAMILHA, N. **Psicologia do jogo e aprendizagem infantil**. São Paulo: Pioneira, 1979.
- SANTOS, M. P. S. **Brinquedoteca: o lúdico em diferentes contextos**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.
- SILVA, S. R.; BRETAS. P.; CALDAS C. D. P. C. Colônia de Férias: uma experiência de formação, **Kinesis**, Santa Maria, v. 30, n. 2, p. 93-102, 2012.
- SIQUEIRA, M. E. C de. Velhice e políticas públicas. In: NERI, A. L. (Org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2007. p. 209 - 223.
- VIGORENA, D. P. L.; HEIN, F. Relato de experiência - Colônia de Férias: "Recreando com a natureza". **Caderno de Educação Física: Estudos e reflexões**, Marechal Cândido Rondon, v. 5, n. 10, p. 209-216, 2003.