

O USO DO LÚDICO PARA IDOSOS DEPENDENTES

Susana Maria Carpeggiani Cabral¹
Marina Matiello²

Resumo: O presente artigo teve por objetivo analisar de que forma a psicologia, dentro de uma UBS, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de idosos dependentes. Para tal, relatou-se a experiência vivida no estágio da ênfase no curso de psicologia da Faculdade da Serra Gaúcha, com um grupo de interação entre jovens e idosos dependentes, desenvolvendo atividades lúdicas e promovendo o autocuidado. Utilizou-se como estratégia metodológica jogos, dinâmicas e brincadeiras educativas, momentos de trocas de experiência e a promoção de vínculos. Com a elaboração deste trabalho percebeu-se que as atividades lúdicas, os momentos de ensino/lazer, a interação com jovens e familiares são essencialmente benéficos à saúde e são necessários para a melhoria da qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Idosos. Autocuidado. Lúdico.

Abstract: This article aimed to analyze how psychology, in an UBS, can contribute to the improvement of dependent elderly's lives. To do this, the lived experience during the emphasis phase of Faculdade da Serra Gaúcha's psychology course, with an interaction group between young and dependent old people, developing ludic activities and promoting self-care was reported. Dynamic and educational games, moments to share experiences and the beginning of relationships were used as methodological strategy. With the preparation of this work it was noticed that the ludic activities, the learning/leisure time and the interaction with young people and relatives are required to the improvement and essentially beneficial to the health of elderly people.

Keywords: Elderly. Self-care. Ludic.

1 INTRODUÇÃO

Pensar o envelhecimento nos dias de hoje é pensar em novas perspectivas de vivências que proporcionam melhorias na qualidade de vida do idoso. Perceber o significado deste envelhecimento em nossa sociedade é abrir espaço para sua integração.

Desta forma, torna-se necessária a criação de ambientes de convivência e participação social a fim de que os idosos não fiquem somente restritos em suas casas e dependentes dos familiares, mas possam sair e participar de atividades diversas, bem como receber informações sobre os aspectos do envelhecimento, sobre as necessidades e limitações características dessa fase.

Buscando-se responder a problemática: “De que forma a psicologia, dentro de uma UBS, contribui para a melhoria da qualidade de vida de idosos dependentes?”, resolveu-se constituir um grupo de interação entre jovens e esses idosos, mais precisamente do bairro Aparecida da cidade de Antônio Prado, a fim de realizar atividades terapêuticas, recreativas,

¹ Susana Maria Carpeggiani Cabral, acadêmico do Curso de Psicologia da Faculdade da Serra Gaúcha.

² Mestre em Educação. Professora no Curso de Psicologia da Faculdade da Serra Gaúcha. Endereço eletrônico: marinamatiello@fsg.br

de lazer e cultura, com participação dos alunos da escola Aparecida, do setor da enfermagem e da psicologia da UBS Aparecida.

O grupo tem como objetivos principais, desenvolver atividades lúdicas educativas, proporcionar momentos de integração social e resgate à vida, treinar educandos do ensino fundamental dos anos finais para interagir com os idosos em atividades diversas, visando melhoria da qualidade de vida, o bem-estar, a autoestima e proporcionar integração social, fornecer orientações em saúde, no cuidado das necessidades apresentadas pelo grupo e no autocuidado, e estimular a participação dos familiares no processo de cuidar.

As atividades foram elaboradas previamente e executadas de forma segura, sem deixar de serem atraentes e diversificadas, proporcionando ao idoso, níveis de satisfação e, ao mesmo tempo, gerando autoconfiança, bem-estar e interação social.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento é um processo natural que ocorre desde o nascimento até a morte, mostrando-se único para cada indivíduo. O desgaste do organismo, com o passar dos anos é inevitável, deixando o homem cada vez mais suscetível a doenças. A velhice envolve várias transformações, não é uma etapa da vida que se apresenta sempre da mesma forma, ou que represente uma realidade definida. Apesar de ser um fenômeno biológico, acarreta consequências psicológicas. “Ser velho não é o contrário de ser jovem. Envelhecer é simplesmente passar para uma nova etapa da vida, que deve ser vivida da maneira mais positiva, saudável e feliz possível.” (ZIMMERMAN, 2000. p.28).

A trajetória de vida do ser humano é um somatório de experiências vividas, dos valores, das metas, da compreensão e das interpretações pessoais que cada um tem do mundo em que vive. Estamos em nossa existência humana condicionados as determinações do fator hereditário, do social e cultural, como geradores de nossas escolhas e modo de vida.

De acordo com Santos:

[...] a velhice, tal como a infância, a juventude e a idade adulta, é circunscrita como uma etapa de transformação, tanto física como biológica, emocional e sexual. A forma como cada pessoa envelhece está determinada por suas condições subjetivas, incluindo-se aí a forma como foi vivida sua história pessoal em todos os períodos da existência e também está atrelada as condições socioculturais. (2003, p. 13).

A forma como cada um enfrenta e resolve seus problemas existenciais será determinante no enfrentamento das questões vitais da velhice. O envelhecimento é marcado por peculiaridades de cada indivíduo, tornando-se necessário levar em consideração a capacidade de cada um para realizar atividades cotidianas, já que a maneira de enfrentar o processo desencadeado pelo mesmo contribui para a qualidade de vida na velhice. O apoio e suporte familiar são considerados fundamentais para o enfrentamento de problemas que possam surgir no decorrer do processo do envelhecimento.

Vários problemas podem surgir com a idade avançada, esses problemas orgânicos como visão, audição, locomoção e perdas dessas capacidades vai tornando o velho mais limitado e dificultando sua convivência com outras pessoas de outras gerações, é preciso que as pessoas que rodeiam tenham paciência, acostumar-se a falar mais alto quando dirigem ao velho e aceitem seu ritmo, é de fato importantíssimo que os familiares auxiliem a recuperação desses problemas, para os velhos, há algumas técnicas que podem auxiliar, como a prática de exercícios e o aprendizado da leitura labial. (ZIMMERMAN, 2000, p. 60).

Com a perda das capacidades orgânicas o idoso vai ficando cada vez mais limitado, dificultando assim a sua convivência. É importante nessa fase o apoio da família mantendo-os integrados ao ambiente onde vivem, procurando se relacionar com as pessoas dentro e fora do convívio familiar, tendo amigos com quem conversar e mantendo as atividades prazerosas.

Existem fatores que contribuem para o desenvolvimento de conflitos e crises comuns a esta fase da vida que, segundo o mesmo autor são: surgimento de doenças crônicas que deterioram a saúde e estão frequentemente acometendo os idosos; modificações orgânicas frente a autoimagem, viuvez, morte de amigos e parentes e dificuldades financeiras.

Segundo Zimmerman (2000), é preciso ter sabedoria para aceitar as limitações inevitáveis impostas pela velhice e para encarar a plenitude da vida, permitindo-se falar abertamente sobre a morte ao invés de evitar o assunto. (p.29).

Para Beauvoir (1990), “a tristeza das pessoas idosas não é provocada por um acontecimento, ou por circunstâncias singulares, ela se confunde com o enfado que as devora, com o amargo e humilhante sentimento de sua inutilidade, de sua solidão no meio de um mundo que só lhes tem insegurança”. (p. 659). O mesmo autor argumenta que: “geralmente o rancor do velho não se evidencia tão abertamente, nem com tanta virulência, mas fica encubado nele. O idoso sente-se excluído de seu tempo, sobrevive mais do que vive.” (1990, p. 585).

Neri (2001) salienta algumas alternativas possíveis para este enfrentamento, como apoio e suporte familiar, como sendo fundamentais para o idoso, pois ele passa a preservar sentimentos de reconhecimento e pertencimento junto às pessoas que ama. Fortalece a participação em grupos de terceira idade, pois elas oportunizam novas possibilidades e perspectivas de vida.

A relação dos velhos entre eles é prazerosa, pois se sentem confortáveis de estarem juntos, revivem lembranças próprias do seu tempo e trocam confidências, como nas antigas amizades. Dessa maneira, torna-se necessária a busca de novas estratégias de ação, para que as atividades sejam atrativas e motivadoras, para uma maior interação no grupo.

Castro afirma que:

Parece-me que, para um sujeito que envelhece, o grupo se torna um fator importante e possibilitador de identificações e novas construções. Além da escuta, o trabalho em grupo permite o surgimento de um outro semelhante, oportunizando vínculos que a sociedade já não mais mantém. (2001, p. 68).

Nos grupos o indivíduo tem oportunidade de integrar-se, formando vínculos, os quais dão segurança, apoio, compreensão e liberdade entre si. É por meio das interações e das oportunidades de vivências que surgirão mudanças no comportamento, criando boas expectativas para a vida, como salienta a autora:

[...] as pessoas de mais idade dentro de um grupo sociocultural podem afirmar a sua própria identidade, expandir as fronteiras de seu valor, reconhecerem-se como participantes da vida atual do grupo, por meio da memória compartilhada, porque a identidade individual é uma instância que depende de outro. (NERI, 2001, p.144).

Como forma de proporcionar interação no grupo e promover a própria valorização do idoso pode-se utilizar ludicidade, com atividades prazerosas e descontraídas que promovam a interação entre as pessoas, fortalecendo assim vínculos, amizades e promovendo uma participação ativa. Nos grupos os idosos conseguem interagir com os outros integrantes, transmitindo as suas experiências vividas, os conhecimentos acumulados pelo tempo que até então poderiam estar tolidos ou adormecidos. O jogo, além de ser uma atividade terapêutica, proporciona momentos prazerosos para o idoso.

Conforme afirma Bacelar “o jogo entra com o objetivo de proporcionar alegria, prazer, para ajudar a eliminar inibições e como entretenimento. Devem ter poucas regras e dar a

oportunidade para a criatividade dos participantes, devendo acentuar o caráter sociável”. (2002. p. 54).

Como as pessoas de mais idade sentem dificuldades em realizar determinadas atividades devido a seus corpos e mentes estarem mais lentos, é necessário uma atenção especial, assim como oferecer opções que favoreçam a estimulação. De qualquer forma o lazer é visto como elemento integrante da vida da pessoa, pois estabelece uma relação afetiva com as pessoas, contribuindo para melhoria da saúde, de socialização e mesmo de interesse pela vida. De acordo com Dumazedier, para a maioria dos idosos “é o lazer que constitui o conjunto mais extenso e mais significativo desta idade, mesmo quando a doença ou a miséria erguem seus obstáculos”. (1994, p. 14).

O idoso, ao participar de atividades de lazer em conjunto com outras pessoas, estabelece uma relação afetiva com as mesmas, o que contribui significativamente para a melhoria da saúde, bem como do seu interesse pela vida. Idoso saudável, nos dias de hoje, já está sendo uma realidade muito presente em nossa sociedade e ajudar o ser que envelhece a descobrir os ganhos da maturidade, dos novos aprendizados e de integrar a sabedoria que o acompanha é fundamental para esta fase da vida.

Neste sentido Zimmermam (2000) afirma que:

As pessoas mais saudáveis e mais otimistas têm condições de se adaptarem às transformações trazidas pelo envelhecimento. Elas estão mais propensas a verem a velhice como um tempo de experiências acumuladas, de maturidade, de liberdade para assumir novas ocupações e, até mesmo, de libertação de certas responsabilidades. (p.25).

As atividades realizadas ao longo da vida baseiam-se em projetos e metas, ao idoso não poderia ser diferente, porém é importante que sejam revistos e precisam estar constantemente sendo adaptados dentro de suas novas condições de vida. A amizade e o respeito que os idosos encontram nos grupos, favorecem a formação de vínculos, os quais dão segurança, apoio, liberdade, permitindo a cada um o sentido de pertinência no mesmo, melhorando consideravelmente sua autoestima e valorização da vida.

3 METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma pesquisa qualitativa exploratória, com objetivo de buscar informações, observações e relatos de experiências vivenciais. RICHARDSON (1999), ressalva que a abordagem qualitativa pode “contribuir no processo de mudança de determinado grupo e possibilitar, em maior nível de profundidade, o entendimento de particularidades do comportamento do indivíduo”. (p.80).

Com o intuito de viabilizar socialização e o bem-estar do idoso, desenvolveu-se um grupo operativo formado por idosos dependentes, que vieram acompanhados por seus familiares, alunos do 8º e 9º ano da Escola Aparecida. O grupo foi coordenado de forma integrada pela enfermeira chefe da UBS, pela estagiária de psicologia e técnicas de enfermagem. Os alunos se integraram no grupo, participando e interagindo nas atividades propostas.

Os encontros foram realizados semanalmente nas terças-feiras no Salão da UBS Aparecida, com duas horas de duração e com uma previsão de 6 meses. Foram realizadas atividades recreativas, que facilitaram a expressão de sentimentos e pensamentos emergentes, através de estratégias que proporcionaram reflexão, diversão e alegria, bem como as propostas oferecidas de autoestima e qualidade de vida, trabalhando não somente o lúdico, mas também a cognição e o afetivo de uma maneira harmoniosa, pois acredita-se que a estimulação permitiu a prática das atividades recreativas. Nestes encontros além das atividades lúdicas e recreativas, também foram tratados assuntos de interesse do grupo, realização de escutas, reflexões, apoio diante das necessidades que possuem nesta fase, tais como conflitos com familiares, adoecimento, discriminação, preconceitos, perdas entre outros.

As atividades foram fundamentadas na metodologia participativa, isto é com atuação efetiva dos participantes, valorizando os seus conhecimentos, suas experiências e suas vivências, utilizando-se de técnicas de ensino diferenciadas e lúdicas, resultando assim uma construção conjunta de saberes, respeitando seus limites e possibilidades.

Segundo Gil (2008), o relato de experiência dá margem para o pesquisador relatar suas experiências e vivências lincando com o saber científico. Neste trabalho foi abordado como técnicas de coleta de dados a observação participante que segundo Gil (2008) é:

A observação participante, ou observação ativa, consiste na participação real do conhecimento na vida na comunidade, do grupo ou de uma situação determinada. Neste caso o observador assume, pelo menos até certo ponto, o papel de um membro do grupo. Daí por que se pode definir observação participante como a técnica pela

qual se chega ao conhecimento da vida de um grupo a partir do interesse dele mesmo. (p.103).

As conversas informais enriqueceram a metodologia e ampliaram os conhecimentos, o diálogo entre os participantes propiciaram momentos prazerosos e de integração. Freire (1980) argumenta:

O diálogo é o encontro entre os homens mediatizados pelo mundo, para designá-lo. Se ao dizer suas palavras, ao chamar ao mundo, os homens o transformam, o diálogo impõe-se como o caminho pelo qual os homens encontram seu significado enquanto homem o diálogo é, pois, uma necessidade existencial. (p.82-83).

Através das conversas realizadas e dos relatos das experiências dos idosos e os jovens poderão ter uma consciência melhor e mais equilibrada a respeito do idoso, estimulando-os, dedicando a eles maior atenção e envolvimento. Entende-se que os idosos podem e devem ser responsáveis pela sua saúde, mas necessitam constantemente de estímulos e de ajuda para perceberem e se conscientizarem das necessidades de uma forma satisfatória e estimulante, ajudando assim a sentirem-se mais felizes.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os encontros aconteceram semanalmente, com duas horas de duração cada, durante o período de maio a novembro de 2014, com a participação de uma média de 8 a 10 idosos dependentes, sendo realizado em quatro momentos. Em cada encontro inicialmente um tema era desenvolvido, sempre com algum recurso, como técnicas de dinâmica de grupos, algum texto ou exposição de vídeo, material didático motivacional e outros, ocasião em que o grupo tinha momentos de reflexão e partilha de experiências vivenciadas. Num segundo momento eram oferecidas palestras com profissionais sobre o “autocuidado” ou mesmo esclarecimentos sobre higiene, prevenção de doenças e saúde alimentar. Num terceiro momento atividades de recreação, de lazer, confecção de trabalhos manuais, atividades físicas, jogos de atenção e memória, música e descontração. E num quarto momento lanche festivo. O grupo foi coordenado pela estagiária de psicologia e pela enfermeira chefe da UBS Aparecida.

É importante considerar que: “Um grupo só se torna grupo, isto é, mais do que a soma de indivíduos, quando desenvolve um determinado tipo de relacionamento, um vínculo, uma força que dá a ele um sentido de pertencer.” (ZIMERMAN, 2000, p. 75).

No decorrer dos encontros, percebeu-se que as experiências vivenciadas, as histórias compartilhadas e os laços de amizades construídos, geraram comportamentos diferentes entre os idosos. Aos poucos foram sendo criados vínculos afetivos, momentos de alegria e descontração e total interação com o grupo, como relataram as idosas:

“Eu gosto muito de vir nos encontros, me sinto bem, venho sempre que posso”. (Fem. I. - 74 anos).

“É bom vir aqui, só assim a gente sai de casa, se diverte e conversa com os amigos, volto para casa e tenho assuntos novos para conversar com a família.” (Fem. V. - 70 anos.)

“Quase não enxergo, mas percebo tudo e com a ajuda do meu marido faço comida e o serviço de casa. É bom participar do grupo, fico feliz. Ele sempre está do meu lado.” (Fem. G. - 78 anos).

Nesses depoimentos percebe-se que é através dos relacionamentos, que se consolida a amizade entre os participantes. Muitos deles não têm oportunidade de saírem de casa e este projeto proporcionou para que eles fossem até a UBS Aparecida e participassem de todas as atividades programadas.

Valério (2001) identificou três motivos que levaram os idosos a participarem de programas em grupos de convivência, o primeiro está relacionado à saúde, o segundo envolve aspectos psicológicos, visando, entre outros, a autoestima e o bem estar, o terceiro refere-se à ocupação do tempo livre, através da realização de novas atividades e possibilitando estabelecer novas amizades.

Pode-se perceber a valorização da autoestima, a alegria de participar do grupo, pois a mudança que é provocada na vida deles é prazerosa, isso é presenciado através da fala do idoso:

“Eu aprendi no grupo que eu não sou velho, sou idoso. Nada de ficar em casa, agradeço a todos pelas reuniões e festinhas que acontecem aqui. É tudo muito bom... Revi e conheci novos amigos.” (Masc. Z, - 78 anos). O grupo tem proporcionado a convivência e a amizade entre as pessoas, a valorização das experiências, o resgate da cultura através do lúdico e também promove uma melhoria na qualidade de vida. Segundo Lafin:

Programas de atividades para idosos têm como uma das características o trabalho em grupo, o que propicia aos participantes a possibilidade de interação social. Este aspecto tem se mostrado como um forte determinante na manutenção das pessoas no programa, evidenciando a importância do grupo social, pois permite aos integrantes ter uma identidade física, que é a do próprio grupo, sentir e ter compromisso com algo, sentir reforços sociais provenientes do grupo, poder sentir-se estimulado a competir, desenvolver um grande grau de amizade com outros participantes, viver a relação de companheirismo e sentir o apoio de lideranças. (2007, p. 93).

Os idosos possuem sua expectativa de vida que não compreende só a idade, interessam-lhes viver intensamente o hoje, pois não sabem quantos anos ainda lhes restam. Esta etapa da vida deve ser vivida de maneira positiva, saudável e feliz. Propiciar momentos de lazer, descontração e de alegria são fundamentais para os idosos e percebe-se claramente isso em suas falas:

“Eu me renovei, me sinto alegre, pois em casa vou conversar com quem? Gostei do modo como me receberam, melhor que em minha casa...” (Masc. A. - 86 anos).

“Me convidaram, gostei do convite, é muito bom o encontro. Tem amigos e idosos. Parabéns para quem iniciou o projeto.” (Fem. J. - 90 anos).

Percebe-se que os discursos revelam a satisfação de participarem destes encontros, pois manifestaram que tiveram oportunidade de saírem de casa e interagirem com outras pessoas, uma vez que antes não era vivenciado, pois ficavam em casa sozinhos, levando uma vida sedentária e, segundo eles, muito triste. Através dos encontros começaram a perceber que ser um idoso saudável não era tão difícil como imaginavam e que, ao participarem do grupo, ampliaram a sua rede social e sentiram apoio mútuo, diante das necessidades que cada um possuía.

A participação de jovens nos encontros foi fundamental para a ajuda aos idosos, bem como a alegria e satisfação de estarem em contato com pessoas mais velhas e perceberem a importância do relacionamento, pois a amizade construída com a convivência propicia um grande aprendizado para a vida, como se observa na fala da aluna:

Para mim é uma honra participar desse grupo. Mudei muito minha maneira de refletir sobre a vida. Eles me ensinaram a valorizar coisas que antes não tinha importância na minha vida. Este grupo não proporcionou apenas momentos de diversão, mas também de reflexão e conhecimento de quem mais entende e sabe da vida. Sem dúvida nenhuma, digo que esse projeto é o melhor que já participei. (Fem. K, 14 anos – estudante de Escola Aparecida).

Todas as atividades realizadas no decorrer dos encontros foram elaboradas de maneira consciente para que fossem executadas de forma segura, juntamente com o apoio das técnicas de enfermagem. No desenrolar das mesmas os participantes interagiram uns com os outros, criando vínculos e expressando seus desejos e suas vivências.

Segundo Azevedo e Santos (2004) “as atividades lúdicas constituem-se em trabalhos educacionais, recreativos e de socialização, valorizando a criatividade, a sensibilidade e a busca da afetividade por parte de quem a experimenta”. (p.29).

Sendo assim percebeu-se que é com a convivência no grupo que as pessoas aprendem a estabelecer com o outro uma relação para o crescimento conjunto, utilizando-se do lúdico para construir momentos de aprendizado, buscando realizar-se na prática, independentemente da idade de cada um, interessando-lhes viver o hoje em toda sua plenitude.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que as ações educativas praticadas no decorrer dos encontros contribuíram para mudanças de hábitos, atitudes, de conduta de forma voluntária, favorecendo consideravelmente o estado de saúde de cada idoso.

Os jogos educativos e as atividades lúdicas, autocuidado, bem como o convívio com as pessoas, proporcionaram momentos prazerosos, o que pressupõe benefícios à saúde física, social e mental. Foi possível observar que os idosos, ao participarem das brincadeiras, riam e se divertiam, sanando suas dúvidas sobre o tema a ser trabalhado.

A atuação da psicologia neste grupo foi fundamental, pois atuou como facilitadora do processo de mudanças significativas na vida de cada participante, promovendo o autocuidado, momentos de diálogo, de interação e de melhoria da qualidade de vida.

É inegável o valor que os idosos dão para os encontros com os amigos e a participação no grupo como ações de bem-estar e promotoras de saúde. Evidenciam claramente que o grupo proporciona a oportunidade de saírem de casa e interagirem com outras pessoas, o que antes não era vivenciado, uma vez que ficavam em casa, muitas vezes sozinhos e levando uma vida sedentária, e tendo comportamentos que acarretavam perdas nas funções físicas e psíquicas. Argumentaram que a participação no grupo, proporcionou risos, brincadeiras, divertimento, amenizando suas angústias e ansiedades.

Dessa forma, as atividades com grupos de idosos oportunizaram novas perspectivas de vida, valorização pessoal e ajuda na manutenção de estratégias para o enfrentamento do processo do envelhecimento.

Trabalhar com idosos é sempre gratificante e a experiência realizada com o projeto “o uso do lúdico em idosos dependentes” constatou-se que as atividades desenvolvidas no decorrer deste, foram extremamente educativas, pois proporcionaram momentos de alegria, diversão e principalmente de interação social, visto que todos os participantes apresentavam como queixa maior de não terem oportunidades de saírem de casa, motivo este que nos impulsionou para a realização deste projeto.

6 REFERÊNCIAS

AZEVEDO, D. M.; SANTOS, J.J.S. **Relato de experiência nas atividades lúdicas em unidade pediátrica**. Nursing, v.78, n7, p.29-33, Nov. 2004.

BACELAR, R. **Envelhecimento e produtividade: processos de subjetivação**. 2.ed.rev. Recife: Fundação Antônio dos Santos –Abranches – FASA, 2002.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. Simone de Beauvoir – 1908-1986.

CASTRO, O. P.(org) **Envelhecer: um encontro inesperado (realidade e perspectivas na trajetória do envelhecete)**. Sapucaia do Sul: Nota Dez, 2001.

DUMAZEDIER, J. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Nobel, 1994.

FREIRE, P. **Conscientização: teoria e prática da libertação – uma introdução ao pensamento de Paulo Freire**. 3ed. São Paulo: Moraes, 1980.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ed. São Paulo: Atlas, 2008.

NERI, A.L. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas, SP: Papyrus (Links)- 2001.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SANTOS, Sueli Souza dos. **Sexualidade e amor na velhice**. 1ªed. Porto Alegre: Sulina, 2003.

VALÉRIO, M.P. **A pouca adesão masculina aos grupos de atividades físicas para terceira idade.** 2001. Dissertação (Mestrado em ciências do movimento humano) UFSM. Santa Maria RS. Site: cascavel.ufsm.br/revistas/ofs-2.2.2/index.php/sociais/humanas/.../2862.

ZIMERMAN, G.I. **Velhice: aspectos biopsicossociais.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.