



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DO AGRESTE
NÚCLEO DE GESTÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

ISRAEL VICTOR LÉO DA SILVA

"CADA MOMENTO É UMA OPORTUNIDADE PRA SER FELIZ, NÃO IMPORTA QUANTOS ANOS A GENTE VIVEU": Organizações voltadas à terceira idade e a valorização dos idosos

Caruaru
2023

ISRAEL VICTOR LÉO DA SILVA

"CADA MOMENTO É UMA OPORTUNIDADE PRA SER FELIZ, NÃO IMPORTA QUANTOS ANOS A GENTE VIVEU": Organizações voltadas à terceira idade e a valorização dos idosos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Administração do Campus Agreste da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, na modalidade de monografia, como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel/licenciado em Administração.

Área de concentração: Organizações.

Orientador (a): Aline Fábria Guerra de Moraes

Caruaru

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Israel Victor Léo da.

"CADA MOMENTO É UMA OPORTUNIDADE PRA SER FELIZ, NÃO IMPORTA QUANTOS ANOS A GENTE VIVEU": organizações voltadas à terceira idade e a valorização dos idosos / Israel Victor Léo da Silva. - Caruaru, 2023.

70, tab.

Orientador(a): Aline Fábica Guerra de Moraes

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, Administração, 2023.

Inclui referências, apêndices.

1. terceira idade. 2. valorização . 3. qualidade de vida. 4. organizações sociais.
I. Moraes, Aline Fábica Guerra de. (Orientação). II. Título.

060 CDD (22.ed.)

ISRAEL VICTOR LÉO DA SILVA

"CADA MOMENTO É UMA OPORTUNIDADE PRA SER FELIZ, NÃO IMPORTA QUANTOS ANOS A GENTE VIVEU": Organizações voltadas à terceira idade e a valorização dos idosos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Administração do Campus Agreste da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, na modalidade de monografia, como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel/licenciado em Administração.

Aprovada em: 25.09.2023

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Aline Fábila Guerra de Moraes
(Orientadora)

Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Luciana Cramer
(Examinadora Interna)

Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Denise Clementino de Souza
(Examinadora Interna)

Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho às várias versões de mim que fui no passado, pois sem o Israel de cada fase, nada disto seria possível: Ao Israel jovem e pequenino, que perdido estava e não sabia qual seria seu futuro, seu curso ou sua profissão, apenas sonhava em administrar bens e ser rico. Ao Israel adolescente que escolheu Administração por achar que era o que mais lhe afinizava, mas ainda guardava em si receio e incertezas. E ao Israel que iniciou, cursou, e agora finaliza esta graduação, o qual por vezes pensou em desistir, em muitas noites chorou e clamou aos céus, e mesmo diante tudo não desistiu, e tomou todas as decisões corajosamente, me fazendo chegar até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu bom e amado Velho, pois sem sua ajuda divina e sua constante e celeste presença em minha vida, nada disto teria sido possível.

Agradeço à minha querida orientadora, que para além de sua função, me foi sempre uma compreensiva amiga e compassiva companhia, me apoiando, norteando, calmamente me ouvindo, e aconselhando de maneira tão gratificante durante tantos meses. Meus mais sinceros agradecimentos.

Agradeço à minha noiva, a qual foi também uma grande e fiel amiga, além de um dos pilares fundamentais para a realização deste TCC, me ajudando, dando suporte psicológico, emocional, atentamente me ouvindo e sempre presente em conselhos assertivos, os quais em todas as vezes renovava meu ânimo e confiança. O seu amor e sua amizade me trouxeram até aqui.

Agradeço aos meus bons e leais amigos, que permaneceram comigo durante anos, e sempre me deram o suporte necessário para continuar seguindo em frente e não desistir, apesar das dificuldades. Obrigado a cada um de vocês.

Agradeço a todas as boas mãos, através das quais, de algum modo, me trouxeram até aqui. Que iluminados sejam os caminhos dos que no meu depositaram um pouco de luz.

E por fim, agradeço a todas as versões de mim, através das quais, hoje, realizo este trabalho. Agradeço ao Israel de cada fase passada, por não ter desistido, ter acreditado e depositado confiança num futuro desconhecido. Obrigado pelas lágrimas, pelo esforço e pelo amor sempre presente e profusamente depositado e cultivado.

"Viva"

Viva como se cada segundo bastasse

Como se cada minuto usasse

Como se cada hora ganhasse

Mais um instante

Para tudo outra vez se viver.

(SILVA, 2021).

RESUMO

Este estudo investigou o impacto de uma organização social na qualidade de vida e valorização de idosos na cidade de Caruaru, Pernambuco. A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa e envolveu entrevistas semiestruturadas com um grupo diversificado de 16 idosos, 3 organizadores e o professor responsável pelas atividades de dança oferecidas pela organização. Os achados deste estudo revelaram que a participação nas atividades proporcionadas pela organização resultou em melhorias significativas na vida dos idosos, reduzindo a solidão, aprimorando sua saúde física e mental, fortalecendo sua confiança, autonomia e senso de pertencimento à comunidade. A pesquisa enfatiza a relevância das organizações voltadas para a terceira idade na promoção do bem-estar dos idosos. As descobertas sugerem que investir em iniciativas similares pode enriquecer e aprimorar a qualidade de vida da Terceira Idade. O estudo contribui para o entendimento de como tais organizações desempenham um papel crucial na valorização dos idosos, destacando a necessidade de continuar a desenvolver e apoiar essas iniciativas.

Palavras-chave: terceira idade; valorização; qualidade de vida; organizações sociais.

ABSTRACT

This study investigated the impact of a social organization on the quality of life and appreciation of elderly people in the city of Caruaru, Pernambuco. The research adopted a qualitative approach and involved semi-structured interviews with a diverse group of 16 elderly people, 3 organizers and the teacher responsible for the dance activities offered by the organization. The findings of this study revealed that participation in activities provided by the organization resulted in significant improvements in the lives of elderly people, reducing loneliness, improving their physical and mental health, strengthening their confidence, autonomy and sense of belonging to the community. The research emphasizes the relevance of organizations focused on seniors in promoting the well-being of the elderly. The findings suggest that investing in similar initiatives can enrich and improve the quality of life of the Elderly. The study contributes to the understanding of how such organizations play a crucial role in valuing the elderly, highlighting the need to continue to develop and support these initiatives.

Keywords: third age; appreciation; quality of life; social organizations.

LISTA DE SIGLAS

CIDH	Centro Integrado de Direitos Humanos
CMDI	Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
SDSDH	Secretaria de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	Objetivos	13
1.1.1	Objetivo Geral.....	13
1.1.2	Objetivos Específicos	13
1.2	Justificativa da Pesquisa	14
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
2.1	Discussões acerca do ageísmo e o conceito de terceira idade	20
2.2	A importância das organizações voltadas para a terceira idade.....	23
2.3	Tipos de organizações voltadas para a terceira idade	24
2.4	Serviços oferecidos pelas organizações voltadas para a terceira idade ...	27
3	METODOLOGIA	29
4	ANÁLISE DE DADOS	35
4.1	Impacto emocional positivo.....	35
4.2	Autonomia e empoderamento	37
4.3	Vínculos sociais e comunidade	39
4.4	Bem-estar físico e mental	42
4.5	Superando desafios emocionais	43
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
	REFERÊNCIAS	55
	APÊNDICE A – Perguntas direcionadas aos idosos participantes.....	68
	APÊNDICE B – Perguntas direcionadas aos organizadores	69
	APÊNDICE C – Perguntas direcionadas ao professor de dança	70

1 INTRODUÇÃO

A representatividade da população idosa vem ampliando-se de maneira acentuada no Brasil e no mundo. No Brasil, o número de idosos cresceu 18% em cinco anos e excedeu a marca de 30 milhões em 2017, o que demonstra o expressivo aumento deste grupo etário na sociedade, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2017). Na base de dados pesquisada notou-se uma janela de tempo de três anos na qual não se notam quaisquer dados, sendo assim o IBGE (2020) pontua que no 2º trimestre de 2020, em pesquisa para saber o contingente de ocupados, se observou que 8,6% correspondiam à faixa etária da terceira idade, o que equivale a mais de 8 milhões de idosos ativos laboralmente no Brasil.

Esses números indicam as alterações demográficas e relacionadas à saúde que ocorreram no transcorrer dos últimos anos, as quais resultaram no processo de envelhecimento como um fenômeno global, onde não só os países desenvolvidos presenciaram essa mudança, como também os países em desenvolvimento, no qual se encaixa o Brasil (MARINHO; VIEIRA; COSTA; ANDRADE, 2013). Em complemento, a Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua que para um sujeito ser considerado idoso necessita apresentar, no mínimo, idade de 60 anos nos países de terceiro mundo e em desenvolvimento, e nos países de primeiro mundo e mais desenvolvidos a idade de 65 anos (CUNHA; CUNHA; BARBOSA, 2016; CAMARGOS, GONZAGA, 2015).

Conforme Caramano e Kanso (2009), o grupo etário formado pela população idosa no Brasil, o qual em 2010 era constituído por 20,6 milhões de pessoas, encaminha-se para 57 milhões em 2040. Dentre as últimas pesquisas realizadas pelo IBGE, podemos verificar que a população idosa correspondia a uma fatia percentual de 13% no Brasil (IBGE, 2014). Enquanto a região Nordeste apresentava uma fatia de 12,4%, no estado de Pernambuco esse número aumentava para 13,5% (IBGE, 2014). Em 2060, a terceira idade representará um terço da população brasileira (CAETANO; RANGEL; PEREIRA; ANSILLIERO; PAIVA; CONSTANZI, 2016).

Os fatores mais relevantes e presentes para o crescimento da população idosa decorrem principalmente da correlação entre a diminuição dos índices de

natalidade e mortalidade e do expressivo aumento da expectativa de vida da população como um todo (PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA, 2015).

Orta (2014), salienta que além da mudança dos padrões fatoriais de natalidade e mortalidade, outros princípios como o avanço biotecnológico voltado para a medicina preventiva, aperfeiçoamento das condições sanitárias e uma maior conscientização sobre a saúde, corroboram e influenciam diretamente para o aumento dessa população mais velha.

Todavia, em meio a esse crescimento da população idosa, avoluma também um fenômeno denominado por Butler (1969) como ageísmo, mas conhecido também como etarismo; e refere-se a qualquer ação intolerante para com o indivíduo por causa da sua idade. Segundo Nelson (2011), o ageísmo está diretamente relacionado às atitudes as quais a sociedade e os indivíduos têm com seus semelhantes por causa da idade, o que compreende os estereótipos e preconceitos estabelecidos. Em complemento, França, Siqueira-Brito e Valentini (2017) afirmam que o ageísmo é um preconceito consequente à idade, fazendo com que esses indivíduos idosos sofram discriminação e estereótipos.

Butler (1980) pontua que este discurso ocasiona a discriminação dentro e fora do mundo organizacional, espalhando para múltiplos âmbitos sociais e setores diversos nos quais estes indivíduos estão inseridos. De tal modo que impossibilita e abstém a presença desses idosos no mercado de trabalho, os conduzindo – por vezes contrariamente à vontade – à informalidade e atividades sem vínculo empregatício e muitas vezes temporárias (BARROS; MUNIZ, 2014).

Entretanto, compreende-se importante lembrar que mesmo diante o natural processo de envelhecimento, o sujeito idoso permanece imbuído de sonhos, desejos, possibilidades e vontades diversas as quais não desaparecem ou perdem-se com o tempo; e considerando o aumento da força de trabalho idosa e sua maior participação na população economicamente ativa (PEA), é relevante a preocupação com tal fenômeno (VANZELLA, LIMA NETO E SILVA, 2011).

Mesmo tendo ciência de variáveis que influenciam diretamente a todos os aspectos da vida, como fatores biológicos, genéticos, condições socioeconômicas e hábitos de vida, Neri (2004) evidencia que uma velhice bem-sucedida caminha lado a lado com autonomia, independência e uma participação ativa com a vida

pessoal, família, amigos, lazer e a vida social no geral; preservando e conservando o papel social do idoso, sua produtividade e reconhecimento externo, por saber que, ainda em idade avançada, se vê como um produto de ativa e relevante importância social por poder contribuir à sociedade.

Tendo em vista que o envelhecimento populacional é uma realidade crescente em todo o mundo, há uma demanda cada vez maior por serviços voltados à terceira idade, no entanto, muitos idosos ainda enfrentam desafios em relação à qualidade de vida e valorização dentro da sociedade (KAMKHAGI, 2008). Conforme a Secretaria de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos (SDSDH) da cidade de Caruaru – PE, na cidade há 17 instituições voltadas à pessoa idosa, dentre elas o Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa (CMDI) e o Centro Integrado de Direitos Humanos (CIDH), estas duas dentre as demais promovem o estímulo a grupos de convivência voltados à pessoa idosa, assim como coordenam os mais variados tipos, como grupos de música, dança, ginástica e crochê.

Nesse contexto, questiona-se o seguinte problema: **De que forma as organizações voltadas para a terceira idade podem contribuir para a valorização dos idosos e melhorar sua qualidade de vida?**

1.1 Objetivos

1.1.2 Objetivo geral

O objetivo geral desta pesquisa é analisar como uma organização pública contribui para a vida e valorização dos idosos na cidade de Caruaru-PE.

1.1.3 Objetivos específicos

- Conhecer os serviços oferecidos pela organização pesquisada.
- Investigar como esses serviços promovem a qualidade de vida da pessoa idosa.

- Identificar as principais dificuldades enfrentadas pela organização estudada na realização de suas atividades.
- Entender como a valorização da pessoa idosa acontece.

1.2 Justificativa da Pesquisa

A presente pesquisa acede uma relevância substancial tanto para a sociedade como um todo, como para a área de administração, ao prover contribuições significativas para esta seara de estudo. Primeiramente, é essencial assimilar a importância dessa pesquisa em termos sociais, levando em consideração o crescente contexto do envelhecimento da população, um fenômeno cada vez mais preponderante. Ao discutir a maneira como as organizações voltadas à terceira idade podem contribuir para a valorização e aprimoramento da qualidade de vida da terceira idade, o estudo visa prover aportes intelectuais pertinentes para a promoção de um envelhecimento mais saudável e digno, impactando decerto a qualidade de vida e o bem-estar dessa parcela populacional positivamente (CORREA, 2009; PEREIRA et. al. 2015; OLIVEIRA, 2019).

A originalidade deste trabalho reside na sua abordagem singular, pois, após uma esmerada pesquisa em renomadas bases de dados acadêmicos, como a Scielo e a Spell, não foram identificados estudos que se concentrasse, especificamente na análise dos impactos das atividades oferecidas por organizações sociais na qualidade de vida e na valorização de idosos, com um enfoque nas experiências proporcionadas por tais atividades. Esta lacuna literária ressalta a relevância deste estudo ao preencher um espaço de conhecimento ainda não explorado de maneira abrangente, fornecendo uma perspectiva única sobre como as atividades oferecidas por organizações sociais podem contribuir para o bem-estar emocional e mental dos idosos.

No âmbito administrativo a pesquisa se mostra fundamental, pois explora e esquadrinha o papel das organizações direcionadas à terceira idade, trazendo válidas perspectivas para a gestão dessas instituições. O entendimento perscrutado a respeito de como essas organizações podem efetivamente

colaborar para a vida e uma valorização dos idosos ensejará o desenvolvimento de práticas gestionárias mais eficazes. Por conseguinte, a identificação de estratégias bem-sucedidas, a otimização dos recursos disponíveis e a superação dos desafios específicos enfrentados por essas instituições podem ser analisados de forma mais refinada, beneficiando significativamente a prática administrativa. (TENÓRIO, 1998; XAVIER et. al. 2015; CAMARGOS; DIAS, 2003; LEAL; MARQUES; AUSTREGÉSILO, 2009).

Ademais, a pesquisa contribui para a esfera administrativa ao ampliar o conhecimento e suscitar o desenvolvimento teórico no que tange à gestão organizacional dirigida à terceira idade. Ao perquirir os serviços ofertados por tais organizações, como também seus impactos na qualidade de vida dos idosos, as intempéries enfrentadas e a valorização da pessoa idosa, o estudo busca preencher lacunas acadêmicas e oferecer elucidações que podem aprimorar práticas gerenciais e a tomada de decisões estratégicas. Outrossim, ao oferecer uma análise abrangente sobre o tema, a pesquisa pode servir como base teórica para estudos futuros, e assim fomentar o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes no contexto do envelhecimento e da promoção do bem-estar da pessoa idosa. (CARVALHO, 1995; CARNEIRO et. al. 2007; CARMAGOS; DIAS, 2003; FILHO, 2005).

Ao analisar os serviços oferecidos por essas organizações, será possível apontar o amplo espectro de possibilidades de apoio e assistência disponibilizadas aos idosos, incluindo cuidados relacionados à saúde, atividades de lazer, auxílio social, entre outros. Serbim e Figueiredo (2011) frisam a necessidade de perquirir como esses serviços promovem a qualidade de vida da pessoa idosa, além de compreender também os impactos positivos decorrentes dessas atividades e cuidados, dentre eles alguns como a ampliação da autonomia, melhoria da saúde física e mental, estímulo à participação social e fortalecimento dos vínculos interpessoais.

De igual modo, Filho (2005) erige a importância de se identificar as principais dificuldades enfrentadas pelas instituições direcionadas à pessoa idosa na efetivação de suas atividades, e reitera que essas dificuldades podem variar desde recursos financeiros limitados à burocracia na obtenção de financiamento, falta de profissionais capacitados, infraestrutura inadequada, entre outros

desafios. É indispensável compreender como ocorre a valorização da pessoa idosa nessa conjuntura, pois isso efetiva a compenetração dos benefícios das estratégias e práticas adotadas pelas organizações na promoção de fatores como a autoestima, autonomia e participação social dos idosos, fatores estes que reconhecem a importância do respeito ao idoso, a inclusão e valorizam a experiência e sabedoria acumuladas ao longo da vida (FILHO, 2005).

Portanto, esta pesquisa se apresenta como pertinente tanto para a sociedade, por abordar um tema de relevância social, como para o meio administrativo, ao fornecer importantes contributos intelectivos para a gestão de organizações direcionadas à pessoa idosa. A sua contribuição para o espectro estudado se fundamenta na ampliação do conhecimento acerca do tema, no aprimoramento das práticas gestionárias, e no melhor desenvolvimento de estratégias mais eficazes para promoção da valorização e qualidade de vida dos idosos. (CANÇADO; TENÓRIO; PEREIRA, 2011; KAMKHAGI, 2007; LOBATO et. al. 2012; CARNEIRO et. al. 2007).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

É expressiva a presença e relevância do fenômeno envelhecer em nossa sociedade atualmente. Como demonstra o IBGE (2017), o país tendencia-se cada vez mais a observar o processo de envelhecimento e crescimento da parcela idosa como algo comum e gradativamente aumentada. Porém, como pontua Silva(2016), o envelhecimento é único e distinto de indivíduo para indivíduo, variando de acordo com seus desejos, condições sociais e financeiras, biopsíquicas, físicas e fatores emocionais decorrentes à sua própria vivência.

Infelizmente esse natural processo biológico comum à existência e cada vez mais aparente é percebido deturpada e equivocadamente pela sociedade contemporânea, onde valoriza-se em pedestais a vivacidade do novo em detrimento à sabedoria e experiência de vida, que, não raro, são negligentemente descartadas e desconsideradas (SILVA, 2016).

Assim como afirma Silva (2016), Cunha, Cunha e Barbosa (2016) assentam que no decorrer das fases vivenciais de um indivíduo, há mudanças corpóreas, psíquicas, emocionais e sociais que necessitam de uma percepção mais delicada, e em sua fase mais avançada, pede por cuidados distintos; assim como, visto o acelerado crescimento populacional idoso no Brasil, enseja da sociedade também, uma eficaz adaptação à essa nova realidade para que se atenuem as atuais dificuldades e deturpadas percepções encontradas copiosamente no meio social (KAMKHAGI, 2008).

Para Dawalibi, Anacleto, Witter, Goulart e Aquino (2013), o processo de envelhecer necessita ser percebido como uma “contínu(ação)”, e não como um finamento e surgimento de disfunções patológicas. Mesmo com dados e evidências que apontam o envelhecimento como algo cada vez mais crescente socialmente, Kamkhagi (2008) salienta a dificuldade ainda tão presente na vida dos idosos, os quais precisam alimentar e sustentar uma imagem de “velho jovem” - em contrariedade ao natural e lógico desgaste biofísico ao longo dos anos - com plena e perfeita saúde, dinamicidade e atividade diante uma sociedade que diviniza a juvenildade e euforia hipomaníaca.

Barros, Santos, Gonzaga, Lisboa e Brand (2016) apontam que no processo de envelhecimento ocorrem inúmeras alterações culturais,

socioeconômicas e institucionais no conjunto de crenças e princípios, o que também pode ser observado na mudança dos arranjos familiares, onde antes era tão dificultoso para a mulher ingressar no mercado de trabalho, visto sua tradição de cuidadora, hoje mesmo diante às atuais dificuldades ainda encontradas, sua ingresso mercadológica é muito mais fácil do que em épocas passadas; isso denota uma relevante alteração sociocultural do modelo de percepção social a respeito da figura idosa.

Se faz necessário reiterar que independentemente de gênero, a capacidade funcional de um indivíduo é determinada pela habilidade do mesmo de cuidar de si próprio e viver de maneira independente, mantendo preservadas suas plenas capacidades físicas e mentais, de atividades básicas e instrumentais a mais elaboradas (SIQUEIRA; REBESCO; AMARAL; MAGANHINI; AGNOL; FURMAHH; MASCARENHAS, 2017).

Sposito, Neri e Yassuda (2016) afirmam que a qualidade de vida da parcela populacional idosa está diretamente atrelada a elementos que englobam não somente particularidades físicas, mas também aspectos psicossociais; como também reiteram que alguns fatores como o bem-estar físico e mental, a inserção social, o proveito e rendimento pessoal e uma adequada estrutura familiar colaboram veementemente para um processo saudável de envelhecimento.

É fundamental frisar que o processo de envelhecimento não é sinônimo de doença, e a saúde e o bem-estar da pessoa idosa está consideravelmente atrelado à autonomia e independência que esses indivíduos possuem (OLIVEIRA; GOMES; OLIVEIRA, 2006). Complementam Oliveira et al (2006) que o afastamento e solidão, muito presentes nessa fase da vida, facultam à patologia depressiva, doença psíquica comumente observada entre os idosos, a qual perigosamente afeta a qualidade de vida e pode decorrer em suicídio.

Teixeira, Corrêa, Rafael, Miranda e Ferreira (2012) inteiram que esse mesmo processo saudável de envelhecimento é marcado por disposições afetuosas, animosidade de espírito e satisfação com a vida, bem como, também, por medições objetivas como morbidades, mortalidade e independência. Envelhecer de maneira ativa e ocupar-se com atividades aprazíveis contribui para que as pessoas longevas tenham uma vida mais feliz e com mais qualidade. O indivíduo deve envolver-se por espontânea vontade nas atividades ocupacionais

as quais lhe beneficiem e ajudem a sua participação social voluntária, assim como a sua capacidade criativa, e essas atividades podem ser tanto para descansar, divertir ou recrear, contanto que os estimule positivamente (MARI; ALVES; AERTS; CAMARA, 2016).

Salientam Foron e Santos (2012) que atualmente existe uma expressiva visibilidade da sociedade quanto ao crescimento do número de idosos, o que gera e traz diversas alternativas para inseri-los em muitos ambientes sociais, objetivando a uma maior qualidade de vida e a um reconhecer e identificação dessa pessoa idosa como cidadão. Um dos fundamentais contribuintes para um envelhecer saudável está diretamente relacionado ao espectro de relações pessoais e influências ambientais no qual o indivíduo idoso está inserto, em outras palavras, um indivíduo que passa precisamente pelas mesmas circunstâncias, sejam positivas ou negativas, podem manifestar posturas comportamentais completamente distintas de acordo com suas influências externas, como círculo de amizades e família, e suas próprias influências internas, como autopercepção (SANTOS et. al. 2016).

Victor et. al. (2007) evidenciam que há um risco muito maior para a solidão no estado mais avançado da idade, pois nessa fase da vida é muito comum encontrar idosos os quais já perderam seu eixo social laboral, muitos se encontram viúvos, perdendo seus entes queridos e na maior parte dos casos seus filhos deixaram já seus lares. Neste panorama, as atividades em grupo possibilitam ao idoso a superação de seus problemas e dificuldades, permitem sua inserção em atividades sociais, relacionais e de mobilidade física; além de, na terceira idade, as atividades sociais proporcionarem o estabelecimento de elos e meios de comunicação entre os indivíduos, o que tem provocado nesses grupos consideráveis mudanças comportamentais, criando círculos de amizade e diminuindo a solidão (VICTOR; VASCONCELOS; ARAÚJO; XIMENES; ARAÚJO, 2007).

Todavia, existem discursos preconceituosos que injuriam e notam o indivíduo idoso como um sujeito desprovido de utilidade, pelo simples fato de não contribuírem com o processo de produção de capital (BARROS; MUNIZ, 2014), típico da sociedade capitalista em que estamos inseridos. Barros e Muniz (2014) acrescentam que essa perspectiva acaba limitando o espectro de possibilidades

desse sujeito, o qual passa a ser percebido e entendido a partir de superficialidades personalísticas efêmeras, e não a partir de construções, inscrições e competências singulares as quais o fazem ser quem é. Compreende-se assim que, frequentemente, o idoso não é notado pelo reconhecimento de suas faculdades, e completamente sitiado por descrições estigmatizadas e preconceituosas (BARROS; MUNIZ, 2014). Sobre essa estigmatização, veremos na sessão seguinte as discussões em torno do ageísmo.

2.1 Discussões acerca do ageísmo e o conceito de terceiridade

O termo ageísmo surgiu inicialmente em 1969, quando Robert Butler o conceituou definindo como o preconceito referente à idade, abarcando todas as faixas etárias que lhe são suscetíveis (MINICHIELLO; BROWNE; KENDIG, 2000). Sequentemente, Palmore (2004) demarcou o termo à discriminação e preconceito à pessoa idosa. Sob este aspecto, considera-se, na sociedade, o ageísmo como o terceiro grande “ismo”, a par da existência de outras formas discriminatórias como sexismo e o racismo (COUTO; KOLLER; NOVO; SOARES, 2009).

Couto, Koller, Novo e Soares (2009) evidenciam dois pontos de diferenciação relevantes entre o ageísmo e demais grupos de ordem étnica, racial e religiosa. O primeiro ponto assume o imutável fato de que qualquer indivíduo que viva o bastante, em algum momento, integrará esse grupo; secundamente, se refere à maneira velada e tácita com a qual se direciona a discriminação às pessoas idosas, visto que, não raro, o indivíduo não possui um consciente controle sobre o teor discriminatório de seus pensamentos e ações preconceituosas aos membros da faixa etária idosa (COUTO, et al., 2009; ARONSO; WILSON; AKERT, 2015).

Couto et al. (2009) sublinham como um dos aspectos mais vividamente perversos do ageísmo, ao contrário de outras formas discriminatórias, como a religiosa, étnica e racial, é que o mesmo se encadeia de maneira incôscia, obscura e desprovida de controle e intenção prejudicial ao seu alvo. Tal aspecto encontra-se tão submerso e enraizado em meio à homogeneidade cultural e aos discursos sociais, que acaba por gerar uma internalização de diversos auto

estereótipos pelos sujeitos vitimizados; e tais estereótipos são, em grande maioria, tendenciosos a reforçar e perenizar estas mesmas crenças sociais, ou seja, o próprio exercício do ageísmo (VERGUEIRO; LIMA, 2010). Este preconceito acaba gerando uma sociedade excludente, que derrisca o idoso e o ignora, o fazendo um ser de mínimo valor, ou que merece estar à margem da sociedade (PAOLINI, 2016).

Segundo Nelson (2009), alguns acontecimentos históricos foram fundamentais para a mudança de perspectiva tão significativa quanto à terceira idade pela sociedade. Dentre eles salienta-se a criação da mídia impressa, onde anteriormente o conhecimento histórico e informação eram guardados e preservados somente na memória dos indivíduos idosos; e logo após, passaram a ser documentados e difundidos em massa, o que proporcionou a qualquer pessoa dispor das memórias e conhecimento, sem haver a necessidade da consulta aos mais velhos (NELSON, 2009).

O conceito de terceira idade, por sua vez, tem passado por transformações significativas ao longo dos anos. A princípio, o termo “terceira idade” fora empregado para denominar a fase da vida que sucede a juventude e posteriormente a idade adulta. Entretanto, a aceção desse conceito evoluiu para além de uma simples categorização fundada sobre critérios cronológicos.

Afirmam Rosso e Santos (2010) que a concepção contemporânea da terceira idade é tipificada como uma abordagem multidimensional, que valida não somente a idade cronológica, como também aspectos psicossociais, culturais e relativos à saúde. Sob essa ótica, a terceira idade é assimilada como uma fase da vida que abarca um amplo espectro de transformações físicas, sociais e emocionais, sinalada pela transição para a aposentadoria e pelo enfrentamento de desafios e circunstâncias específicas (ROSSO; SANTOS, 2010).

Diversos teóricos contribuíram para a compreensão mais completa e definição mais precisa da terceira idade, entre eles um dos enfoques mais significativos é o modelo sociológico alvitado por Cumming e Henry (1961), no qual dividem a vida em três fases: a primeira infância, a idade adulta e a terceira idade. Nessa perspectiva, a terceira idade é assinalada como um período de declínio físico, todavia, também, de crescimento pessoal e busca por significado e propósito de vida.

Por outro espectro observável, Neugarten (1974) apresenta a teoria da “idade subjetiva”, salientando a importância das percepções individuais sobre o envelhecimento. De acordo com essa abordagem, a terceira idade é vivenciada de maneira distinta por cada pessoa, sendo influenciada por fatores como saúde, o contexto socioeconômico e as experiências de vida (NEUGARTEN, 1974).

Outrossim, Baltes e Baltes (1990) propõem o modelo da “teoria do envelhecimento bem-sucedido”, o qual destaca a capacidade de adaptação e resiliência dos idosos frente às alterações físicas e sociais. Por esse ângulo, a terceira idade é observada como uma fase de desenvolvimento contínuo, onde os indivíduos podem alcançar um envelhecimento salutar e ativo.

Muitos autores contribuem para uma compreensão rica e única do conceito de terceira idade, Franchi e Montenegro (2005), por exemplo, reiteram a importância da autonomia e do empoderamento dos idosos, sublinhando a necessidade de reconhecer e valorizar suas experiências e contribuições para a sociedade. Alves e Neri (2009), por sua vez, enfatizam a importância da promoção do envelhecimento saudável e ativo, por meio do estímulo à participação social, à prática de atividades físicas e ao acesso a serviços de saúde adequados.

Entretanto, perante à diversidade de concepções, se faz imperativo denotar a pessoa idosa de modo a abarcar os múltiplos e facetados aspectos abordados neste trabalho. De tal modo, o conceito optado para a pessoa idosa será aquele que reputa sua autonomia, participação social ativa, bem-estar físico e emocional, evidenciando sua capacidade de contribuição contínua à sociedade e saindo do espectro no qual o ageísmo coloca os idosos. Esta abordagem propicia um arcabouço conceitual sólido para a inquirição dos contributos das organizações voltadas à terceira idade na promoção de qualidade de vida e no soerguimento do papel social dos idosos (LEITE et al. 2002; LIMA; BITTAR, 2012; BOTELHO, 1999; FLORES et al. 2010; GOMES et al. 2021; FONSECA et al. 2010; MOREIRA et al. 2014).

2.2 A importância das organizações voltadas para a terceira idade

Complementando o conceito de terceira idade, é essencial explorar a importância das organizações voltadas para essa fase da vida. Essas instituições desempenham um papel fundamental na difusão do bem-estar e valorização da pessoa idosa, oferecendo serviços, programas e atividades que objetivam suprir às suas necessidades específicas.

E de acordo com Leite et al. (2002), essas organizações desempenham um fundamental papel no intento de promover a qualidade de vida e valorização dos idosos. Essas instituições ofertam uma ampla gama de serviços e atividades que visam praticar a manutenção das demandas físicas, emocionais sociais e intelectuais dos idosos, colaborando para uma vida mais atuante e sadia.

Propõem Araújo et al. (2005) que as organizações dirigidas à pessoa idosa desempenham crucial papel na socialização e convívio entre esses indivíduos, combatendo o isolamento social e a solidão, males insidiosos e recorrentes nessa fase da vida. Ao oferecer espaços de encontro e atividades em grupo, essas entidades sociais providenciam oportunidades com as quais os idosos possam se conectar com seus pares, compartilhar experiências, estabelecer laços afetivos e desenvolver uma rede de apoio (ARAÚJO et al. 2005).

Adicionalmente, conforme aponta Almeida et al. (2017), as organizações especializadas na terceira idade exercem uma função de destaque ao fomentar a autonomia e empoderamento dos idosos, além de, também, oferecer programas e cursos que se destinam a capacitar os idosos em diferentes áreas, lhes permitindo desenvolver novas habilidades e aprimorar suas já presentes, adquirir conhecimentos e se manterem ativos e produtivos.

Em conformidade, Morais (2009) salienta que, além dos já conhecidos frutos gerados por essas organizações, elas também desempenham um papel substancial na defesa dos direitos e interesses dos idosos. Elas atuam como agentes defensores dos direitos dessa parcela populacional, buscando sensibilizar a sociedade e os governos sobre as necessidades e demandas específicas dessa população, além de incitar à criação de políticas públicas que

busquem garantir seus mais fundamentais direitos, como saúde, moradia adequada, acesso a serviços e participação social (MELO, 2010).

Em síntese, as organizações voltadas à pessoa idosa executam um função crucial na promoção do bem-estar e valorização dos idosos. Por meio da oferta de serviços, atividades e programas diversificados, essas entidades colaboram para a manutenção da qualidade de vida, socialização, autonomia e defesa dos direitos dessa população. A compreensão desses aspectos é primordial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de gestão e aprimoramento dessas corporações, visando maximizar seu positivo impacto na vida dos indivíduos idosos (CORREA, 2009; FILHO, 2005; CANÇADO et al. 2011; MELO, 2010).

2.3 Tipos De Organizações Voltadas Para A Terceira Idade

As organizações voltadas para a terceira idade podem ser catalogadas em distintas categorias, cada qual com suas características e objetivos específicos. De acordo com Camarano e Barbosa (2016), uma das categorias mais comuns é a das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), também denominadas popularmente como casas de repouso ou asilos. Essas instituições têm como objetivo acolher e fornecer cuidados integrais a indivíduos idosos que necessitam de assistência contínua (CAMARANO; BARBOSA, 2016).

Outro tipo de organização dirigida à pessoa idosa são os Centros de Convivência de Idosos (CCIs), identificados por Derhun et al. (2019). A presente pesquisa foi direcionada ao estudo de uma organização pública, mais especificamente; também enquadrada como CCI. Estes centros, por vezes atrelados a organizações não governamentais ou instituições de caráter comunitário, têm como intuito prover um ambiente acolhedor e enriquecedor para os indivíduos na terceira idade. Nesses espaços físicos, a ênfase recai na promoção da socialização, interação e desenvolvimento pessoal dos idosos, através de programas variados. Estes programas abarcam não apenas atividades recreativas e de lazer, como também iniciativas educacionais que objetivam à capacitação contínua e a à estimulação intelectual (DERHUN et al. 2019; CARAMANO; BARBOSA, 2016; FERNANDES, 2014; TAVARES, 2007).

Além disso, a progressiva percepção da importância da inclusão social e da manutenção de um senso de pertencimento entre os idosos tem carreado à oferta de atividades que ultrapassam as fronteiras do lúdico (DERHUN et al. 2019). Os CCIs têm como norteamento não somente mitigar o isolamento social, mas também fomentar a participação ativa em projetos que englobam desde grupos de discussão até ações de voluntariado, proporcionando aos idosos não somente o benefício das atividades, como a contribuição para com suas habilidades, propensões e experiências em prol da comunidade (CORREA, 2009; MELO, 2010).

Ademais, o amplo espectro de abordagens aderidas por esses centros atende às distintas demandas e preferências dos idosos, testemunhando a heterogeneidade desse grupo demográfico, como apontam Teixeira et al. (2006). Enquanto alguns idosos podem encontrar satisfação em atividades físicas e culturais, outros podem buscar um espaço de aprendizado e troca de experiências. Tais centros, por conseguinte, sobrenadam como agentes de transformação, estimulando a capacidade de adaptação e aquisição de novas competências, primordiais à manutenção de uma vida significativa e enriquecedora na terceira idade (MORAIS, 2009).

De tal modo, os Centros de Convivência de Idosos denotam uma abordagem multifacetada com o destino a fortalecer a qualidade de vida dos idosos, indo além do âmbito sumariamente recreativo, e empreendendo um papel fulcral na promoção da socialização, participação ativa e bem-estar, convergindo com as perspectivas esboçadas por Derhun et al. (2019) e Araújo et al. (2005).

Outrossim, as instituições direcionadas à terceira idade podem incluir ofertar os Serviços de Atenção Domiciliar (SADs), conforme apontado por Ferreira et al. (2014). Esses serviços têm como objetivo fornecer assistência e cuidados dirigidos aos idosos em suas próprias residências, objetivando proporcionar conforto, segurança e autonomia (FERREIRA et al. 2014).

Como um elemento fundamental no contexto das organizações voltadas para a terceira idade, se faz necessário reiterar a importância da cultura organizacional, a qual acaba por influenciar a maneira como essas instituições operam e interagem com os idosos. Conforme sublinhado por Kuhnen (2019), a cultura organizacional nessas instituições valoriza e salienta princípios como o

respeito, a empatia, a valorização da dignidade e a promoção dos idosos (BARROS, 2015).

Autores como Carvalho (2019) ressaltam a importância da cultura organizacional voltada para a terceira idade como um fator determinante para a qualidade dos serviços prestados. A cultura organizacional molda as práticas, valores e crenças que norteiam e orientam o atendimento aos indivíduos idosos, se refletindo em aspectos como a atenção singularizada, o acolhimento afetivo e o cuidado humanizado (KAI et al. 2020).

Além do apresentado, a cultura organizacional nessas entidades focalizadas na terceira idade também pode abarcar a valorização da participação dos idosos na tomada de decisões e ensejar a criação de espaços que promovam a expressão de suas opiniões e desejos. Como pontuado por Machado (2012), uma cultura organizacional participativa e inclusiva contribui para a construção de um ambiente favorável ao empoderamento e à autonomia dos idosos (BARROS, 2015; PERES, 2005).

É válido salientar que uma parcela significativa das organizações voltadas para a terceira idade é de cunho governamental, conclusões de políticas públicas que visam promover o envelhecimento saudável e à inclusão social (DALMOLIN et al. 2011). No contexto da cidade de Caruaru, localizada no estado de Pernambuco, se observa a presença de muitas destas instituições as quais se dedicam ao bem-estar e ao desenvolvimento dos idosos.

Se evidenciam exemplos como o Centro de Convivência do Idoso, o qual oferta uma ampla gama de atividades recreativas e educacionais, o Programa Vida Ativa, que promove a prática de exercícios físicos e a interação social, e o Núcleo de Convivência do Idoso, este oportuniza espaços para discussões e ações coletivas. Essas instituições de caráter governamental presentes em Caruaru refletem um rijo compromisso com o enriquecimento da qualidade de vida dos idosos, ratificando a importância da colaboração entre setores público e privado na construção de uma sociedade mais inclusiva e atenta às necessidades dessa faixa etária (DALMOLIN et al. 2011; MORAIS, 2009; LEITE et al. 2002).

Em síntese, a compreensão abrangente dos distintos tipos de organizações voltadas à terceira idade e da cultura organizacional intrínseca a essa conjuntura é de fundamental importância para uma análise mais

aprofundada e contextualizada desse tema. Através das contribuições dos autores mencionados anteriormente, é possível vislumbrar a notável diversidade de abordagens e práticas adotadas por tais instituições, todas elas empenhadas em criar um ambiente acolhedor, respeitoso e propício ao bem-estar, auto independência e valorização dos idosos (CARVALHO, 2019; PERES, 2005; DERHUN et al. 2019; MACHADO, 2012; BARROS, 2015).

2.4 Serviços oferecidos pelas organizações voltadas para a terceira idade

As organizações voltadas à terceira idade ofertam uma ampla gama de serviços inclinados ao bem-estar físico, mental e social dos idosos. Dentre esses serviços, se ressaltam as atividades físicas e esportivas, as quais desempenham um papel crucial na promoção da saúde e na manutenção da funcionalidade dos indivíduos idosos. Segundo Benedetti et al. (2012), essas atividades englobam exercícios físicos adaptados às necessidades e capacidades dos idosos, estimulando o fortalecimento muscular, o desenvolvimento da flexibilidade, a melhora do equilíbrio e coordenação motora, além de contribuir para a prevenção de doenças crônicas e favorecer uma melhor qualidade de vida (MOURÃO; SILVA, 2010).

Além das atividades físicas, as instituições dirigidas à pessoa idosa também ofertam atividades culturais e de lazer, que objetivam incentivar a participação dos idosos em diferentes formas de expressão artística e cultural. Conforme destacado por Nascimento et al. (2019), essas atividades podem incluir aulas de dança, música, teatro, pintura, artesanato, entre outras. Elas facultam uma oportunidade para os idosos se envolverem em atividades criativas, evidenciando a autoexpressão, a socialização e a sensação de realização pessoal (MENEZES; FROTA, 2012; SANTOS, 2015).

No que concerne aos cuidados com a saúde, as entidades direcionadas aos indivíduos mais velhos desempenham uma atribuição imprescindível na difusão do bem-estar físico e mental dos idosos. De maneira consentânea, Ferro et al. (2012) afirmam que essas instituições oferecem serviços de assistência médica, enfermagem, fisioterapia e psicologia, tentando atender às demandas

de saúde singulares à população idosa. Ademais, promovem campanhas de conscientização e prevenção de doenças, como hipertensão, diabetes e demência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos (RESENDE et al. 2011; WICHMANN et al. 2013; LEITE et al. 2012).

Outro aspecto pertinente a respeito dos serviços ofertados por essas organizações é o estímulo à inclusão social. Essas instituições voltadas ao idoso visam criar um ambiente acolhedor e propício ao convívio e interação entre os demais idosos, encorajando a participação em grupos de discussão, atividades recreativas e projetos comunitários. Consonantemente, Dalmolin et al. (2011) aduzem que a inclusão social fortalece a autoestima, a sensação de pertencimento e a troca de experiências entre os idosos, colaborando para uma melhor qualidade de vida e valorização dessa fatia populacional (KURZ; MORGAN, 2012; THOMAZ; VALENCIA, 2012; TORRES; SÁ, 2008).

Sumariamente, as organizações voltadas para a terceira idade disponibilizam um amplo espectro de serviços com o intento primevo de promover o bem-estar, a saúde, a inclusão social e o desenvolvimento pessoal dos idosos. As atividades físicas e esportivas, as atividades culturais e de lazer, os cuidados com a saúde e a promoção da inclusão social são elementos essenciais desses serviços, facultando uma abordagem lata e holística no que diz respeito ao cuidado e valorização da população mais velha. Através dessas múltiplas dimensões de cuidado, as organizações voltadas à terceira idade se comprometem em propiciar uma experiência enriquecedora, que englobe e abarque tanto aspectos físicos quanto emocionais e sociais, com a finalidade de fomentar uma qualidade de vida aprimorada e bem-estar integral para os idosos atendidos (SCHOFFEN; SANTOS, 2018; THOMAZ; VALENCIA, 2012; MOURÃO; SILVA, 2010; SANTOS, 2015; FERRO et al. 2012).

3 METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa é um componente essencial para qualquer investigação acadêmica, conferindo-lhe um arcabouço estruturado e rigoroso. Segundo Rodrigues (2007), a metodologia se refere ao conjunto de abordagens, técnicas, e procedimentos empregados para a coleta, análise e interpretação das informações com o intuito de responder às questões de pesquisa alvitadas. Fundamentalmente, ela delinea o caminho metodológico a ser traçado, corroborando à validade e confiabilidade dos resultados obtidos (RODRIGUES, 2007).

Neste estudo, a abordagem qualitativa foi selecionada como o método de pesquisa mais adequado para o aprofundamento da compreensão a respeito das experiências, percepções e significados atribuídos pelos idosos participantes do Centro Integrado de Direitos Humanos. Como aponta Godoy (1995), a pesquisa qualitativa é voltada para a compreensão das complexidades da vida social, privilegiando o contexto no qual os fenômenos sucedem.

Consonantemente a Godoy (1995), a seleção da abordagem qualitativa para este estudo revela um compromisso intrínseco com a profundidade e a contextualização das experiências humanas; tal abordagem permite uma exploração minuciosa das complexidades subjacentes aos fenômenos sociais, enfatizando a importância do contexto e da subjetividade na compreensão dos temas em análise (POUPART et al. 2008).

Por meio da análise qualitativa, se busca capturar não apenas o que é observável, mas também o que é sentido, interpretado e internalizado pelos participantes, de tal modo que a sensibilidade a nuances, peculiaridades e perspectivas individuais tornam-se intrínsecas a esta abordagem; dessa maneira, a abordagem qualitativa confere à pesquisa uma riqueza interpretativa que, em congruência com Godoy (1995), colabora para o conseguimento de uma apreensão mais profunda e significativa do contexto em questão, ressaltando as vozes, vivências e significados dos idosos, dos organizadores e do professor de dança envolvidos neste estudo (POUPART et al. 2008).

A organização estudada, o Centro Integrado de Direitos Humanos (CIDH), é uma instituição pública e foi inaugurada há cerca de 2 anos pela prefeitura da

cidade de Caruaru. Acolhe uma ampla diversidade de indivíduos, incluindo pessoas com deficiência, que participam de atividades como natação e hidroginástica. Além disso, presta apoio psicológico a pessoas em situação de vulnerabilidade, com o suporte de profissionais da organização. Uma parte significativa dos frequentadores do CIDH é composta por idosos, para os quais são oferecidas aulas de dança, ginástica e crochê. As atividades de crochê ocorrem semanalmente, das 7:00 às 10:00, todas as quartas-feiras. Já as aulas de dança são realizadas pela manhã, das 7:00 às 10:00, às terças-feiras e quintas-feiras, e à tarde, das 13:30 às 16:30, às segundas-feiras e quartas-feiras. O espaço destinado às aulas de dança possui capacidade para acomodar até 50 participantes.

A coleta de informações foi conduzida mediante a aplicação de entrevistas semiestruturadas. Essa abordagem possibilitou a obtenção de informações prolíficas e contextualizadas diretamente dos participantes envolvidos no CIDH, incluindo 16 idosos participantes, 3 organizadores e o professor responsável pelas aulas de dança. As entrevistas semiestruturadas foram elaboradas com base nas diretrizes acadêmicas e nos objetivos específicos da pesquisa. Essa escolha metodológica possibilitou uma abordagem flexível, na qual perguntas predefinidas coexistem com a oportunidade exploratória de respostas melhormente detalhadas (BARDIN, 1977; MINAYO, 2009).

Neste estudo, a análise de conteúdo, seguindo a metodologia proposta por Bardin (1977), foi estrategicamente eleita como a abordagem analítica central. Essa decisão metodológica se revelou fundamental para a condução de uma investigação minuciosa e criteriosa das informações qualitativas coletadas por meio de entrevistas semiestruturadas. Esta escolha proporcionou uma estrutura sólida e contundente para a aceção profunda dos efeitos das atividades ofertadas pela organização na vida dos idosos. A análise de conteúdo, de cunho sistemático e interpretativo, desempenhou um papel vital na classificação e no entendimento dos relatos dos participantes, contribuindo de forma significativa para a validade e confiabilidade dos resultados obtidos (BARDIN, 1977).

Fundamentado sobre o que fora abordado previamente neste trabalho, foram elaborados e estruturados três roteiros semiestruturados: o primeiro direcionado aos idosos integrantes do Centro Integrado de Direitos Humanos, o

segundo objetivado à obtenção de informações conjuntamente aos coordenadores e responsáveis pelo direcionamento da pasta idosa do CIDH, e o terceiro e último norteado pelo intento de analisar a percepção do professor de dança o qual gere as aulas de ginástica ao grupo de idosos. Estes roteiros podem ser visualizados nos Apêndices A, B e C deste trabalho.

A aplicação das entrevistas intercorreu de maneira individual e presencial, respeitando a privacidade dos participantes. As perguntas direcionadas aos idosos procuraram assimilar suas percepções a respeito do impacto emocional das atividades realizadas no Centro, em especial as de dança; a melhora da saúde e o empoderamento. Já as questões destinadas aos organizadores e ao professor abordaram aspectos mais abrangentes, voltados à coordenação das atividades, aos desafios enfrentados e às estratégias adotadas (OLSEN, 2015; SAMPIERI et al. 2013).

Após a elaboração das questões destinadas às entrevistas e a realização destas, recolhidas as respostas dos entrevistados e suas singulares percepções, procedeu-se à definição das categorias destinadas à análise de conteúdo. A abordagem adotada para essa categorização foi a grade mista, uma vez que, mesmo tendo estabelecido as categorias iniciais, a flexibilidade existente nesta abordagem permite reconsiderações posteriores e seu devido acréscimo, como aprofundado na exploração do material esclarecido por Bardin (1977). De tal modo, foram formuladas cinco categorias, apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 — Quadro 1 - Categorias e descrições do que será avaliado em cada categoria

CATEGORIA	MOTIVO
Impacto Emocional Positivo	Analisar como as atividades do centro influenciam as emoções dos idosos, identificando os fatores que contribuem para um estado emocional mais positivo
Autonomia e Empoderamento	Investigar de que forma a participação nas atividades do centro contribui para um senso aumentado de controle sobre suas próprias vidas, bem como para o fortalecimento da autoestima e confiança
Vínculos Sociais e Comunidade	Examinar como as interações entre os idosos no centro e as atividades em grupo influenciam o desenvolvimento de laços sociais,

CATEGORIA	MOTIVO
	destacando a importância do suporte da comunidade para o bem-estar emocional
Bem-Estar Físico e Mental	Analisar como o engajamento em atividades diversificadas, incluindo as físicas e as intelectuais, contribui para a promoção do bem-estar tanto físico quanto mental dos idosos
Superando Desafios Emocionais	Explorar como o ambiente do centro e suas atividades fornecem oportunidades para lidar com desafios emocionais, como solidão ou ansiedade, e como essas experiências podem influenciar positivamente o enfrentamento

Fonte: O autor (2023).

A seleção dos entrevistados foi baseada na amostragem por conveniência, uma estratégia adequada para situações nas quais a acessibilidade e disponibilidade dos participantes são fatores determinantes. Delineiam Prodanov e Freitas (2013) que essa abordagem permite a escolha de participantes os quais possam fornecer informações precisas para a pesquisa, considerando a proximidade e facilidade de contato (FREITAG, 2018).

O grupo de idosos participantes, composto por 16 membros, representou uma amostra relevante e diversificada das perspectivas dos beneficiários das atividades ofertadas pelo Centro. Esta seleção levou em consideração a heterogeneidade em relação a gênero, idade e histórico, oferecendo um contributo expressivo para uma compreensão abrangente das experiências abarcadas (OLSEN, 2015). Ademais, a inclusão de 3 organizadores do CIDH e do professor de dança possibilitou a consecução de elucidações imperiosas sobre as estratégias de coordenação, implementação das atividades e percepções dos profissionais envolvidos (SAMPIERI et al. 2013; OLSEN, 2015).

No Quadro 2, podemos visualizar a descrição do perfil dos entrevistados, identificando-os por meio de letras representativas, juntamente com suas respectivas idades e gêneros, além de seus perfis:

Quadro 2 — Quadro 2 – Perfil dos entrevistados no Centro Integrado de Direitos Humanos

ENTREVISTADO	PERFIL	IDADE	SEXO
A	Idoso Assistido	61	Feminino
B	Idoso Assistido	63	Feminino
C	Idoso Assistido	64	Feminino
D	Idoso Assistido	62	Feminino
E	Idoso Assistido	60	Feminino
F	Idoso Assistido	72	Feminino
G	Idoso Assistido	69	Feminino
H	Idoso Assistido	66	Feminino
I	Idoso Assistido	68	Feminino
J	Idoso Assistido	73	Feminino
K	Idoso Assistido	82	Feminino
L	Idoso Assistido	71	Feminino
M	Idoso Assistido	69	Feminino
N	Idoso Assistido	67	Feminino
O	Idoso Assistido	74	Feminino
P	Organizador	-	Masculino
Q	Organizador	-	Feminino
R	Organizador	33	Feminino
S	Professor	-	Masculino

Fonte: O autor (2023).

A coleta das informações seguiu rigorosas normas éticas. Foi obtido o consentimento informado de todos os participantes, esclarecendo-os sobre o propósito da pesquisa e a confidencialidade das informações fornecidas, seguindo as reiterações indeclináveis de Schmidt (2008). Cada entrevista foi registrada de forma precisa através de gravador de áudio, garantindo a fidelidade e a integridade das informações coletadas e transcritas posteriormente.

As informações obtidas foram submetidas a análises qualitativas, empregadas estas sob técnicas de codificação e classificação, alinhadas à metodologia sugerida por Richardson (1999). Essa abordagem propiciou uma

investigação criteriosa das respostas dos entrevistados, possibilitando a identificação de padrões subjacentes, tendências emergentes e concepções valiosas. Através dessa análise foram revelados nuances e correlações entre as informações, enriquecendo a compreensão dos fenômenos abordados.

A inclusão de idosos, organizadores e o professor de dança como fontes de dados, permitiu a aplicação de um entrelaçamento informacional e melhores possibilidades reflexivas no que concerne à valorização da vida dos idosos no Centro Integrado de Direitos Humanos. Este tratamento analítico defendido por Zappellini e Feuerschütte (2015), fortalece a validade e a segurabilidade dos resultados, incorporando perspectivas diversas e corroborantes.

4 ANÁLISE DE DADOS

Nesta seção, serão conduzidas análises detalhadas das entrevistas, empregando as cinco categorias temáticas previamente elaboradas. Os entrevistados serão identificados por letras de A a S para assegurar a confidencialidade das repostas. O objetivo primeiro desta aferição é a compreensão das percepções e vivências singulares dos indivíduos entrevistados. A abordagem será realizada em etapas metodológicas, enunciando os principais lampejos aceptivos obtidos em cada capítulo do trabalho. Adicionalmente, serão realizadas arguições abrangentes das informações coletadas, buscando identificar relações intrincadas e padrões subjacentes. Com base nessa inquirição, se procederá à avaliação da confirmação ou refutação da suposição proposta, culminando na apresentação de uma resposta fundamentada ao problema de pesquisa proposto (GIL, 2021).

É importante salientar que a composição predominantemente feminina nas entrevistas reflete a característica demográfica da organização em questão, na qual a maioria dos membros é composta por mulheres. Isso não apenas espelha a realidade da instituição, como também avulta a relevância de compreender as percepções e experiências únicas dessas mulheres idosas, dadas as nuances sociais, culturais e de gênero que podem influenciar suas concepções e o atual cenário de prevalência feminina na instituição estudada (RIBEIRO; SCHUTZ, 2019).

As informações a respeito da experiência do pesquisador na organização durante o decorrer da pesquisa, se encontram em sessão subsequente à Conclusão.

4.1 Impacto emocional positivo

De acordo com Leal e Hass (2006), a categoria em análise se manifesta como um componente essencial na apreensão das consequências das atividades de dança no cenário da terceira idade. Por intermédio das entrevistas, foram desveladas percepções únicas sobre como a participação nesses eventos pode

afetar positivamente as emoções e o bem-estar emocional dos indivíduos. Um dos entrevistados, identificado como “F”, descreve com um sorriso: “Ah, quando eu tô dançando, parece que tudo que não tá certo some, é só alegria, meu filho. A dança mexe com a gente de um jeito que até esqueço das dores e preocupações”. Tão simples quanto cirúrgicas, suas palavras mostram que a dança é capaz de aliviar preocupações e proporcionar uma sensação de alegria leveza.

Além disso, a categoria perquirida revela como a dança corrobora com a melhora da autoestima e da autoimagem corporal dos idosos. Uma entrevistada, identificada como “D”, transmitia entusiasmo ao partilhar suas experiências: “Às vezes a gente se sente meio apagada, mas a dança me faz sentir bonita, me dá um brilho diferente”. Sua fala denota o poder transformador da dança na vida desses idosos, o qual vai muito além de uma mera atividade física; influencia, acima de tudo, a percepção pessoal da própria aparência (OLIVEIRA et al. 2017). Essa sensação de importância e autovalorização se coaduna com os achados do estudo de Oliveira et al. (2017), o qual esquadrinhou os fatores psicoemocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. A dança, como evidenciado tanto por “D” quanto pela pesquisa mencionada, parece agir como um forte impulsionador positivo da autoimagem e da autoconfiança.

As vozes dos entrevistados refletem ainda a dimensão social e emocional profundamente enraizadas nas atividades de dança. Contente, “B” destaca: “A dança aqui é quase como uma família, a gente ri, conversa, é como um remédio pro coração”. A alusão à família alteia a criação de laços afetivos durante as aulas, ilustrando como as atividades de dança não somente ofertam exercício físico, como criam um ambiente acolhedor e enriquecedor em termos sociais. Em suma, a categoria presente expõe que a dança transcende a mera movimentação corpórea, atingindo um profundo patamar de alegria, autoestima elevada e laços emocionais fortalecidos (SOUZA; METZNER, 2013).

Observando este espectro, as palavras dos entrevistados possibilitam uma ótica clara quanto às singularidades pessoais e suas perspectivas individuais. Suas narrativas revelam de igual modo como a dança atua como uma via para a livre expressão das emoções, o aumento do ânimo e o cultivo de conexões sociais. A categoria presente converge com essas vozes, evidenciando como a

dança se torna um veículo não apenas para movimentação, como para uma transformação emocional profunda e benéfica (NUNES, 2003; OLIVEIRA et al. 2017). A entrevistada “C” expressa essa conexão ao compartilhar:

Quando eu danço, é como se tudo ao redor simplesmente desaparecesse. As preocupações, o cansaço, tudo some e eu me sinto plenamente presente no momento. É uma sensação única, como se eu estivesse me reconectando comigo mesma de uma maneira profunda. Acho que é essa conexão que me traz tanta alegria e bem-estar. É como se a dança fosse um portal para um lugar onde só existe a felicidade e a energia boa. E não importa quantos anos a gente tenha, essa sensação é valiosa demais (Entrevistada C).

Como abordado nesta seção, após examinar os efeitos emocionais positivos gerados pela dança entre os idosos, se adentrará agora na inquirição das percepções relacionadas à autonomia e empoderamento dos participantes. Esta próxima sessão visa assimilar como a prática da dança influencia a sensação de independência e a habilidade de avocar o controle sobre suas próprias vidas.

4.2 Autonomia e empoderamento

No âmbito da terceira idade, o conceito de autonomia e empoderamento ganha contornos fundamentais, englobando aspectos psicológicos, sociais e emocionais. Os relatos dos entrevistados facultam uma visão nítida sobre como as atividades de dança ensejam um espaço propício ao desenvolvimento desses aspectos, oportunizando esses indivíduos a alcançarem um novo patamar de autoconfiança e empoderamento (SOUZA, 2016).

A participante “A”, ao compartilhar sua perspectiva, salienta: “A dança me fez enxergar que posso fazer coisas que eu nem pensava. Me sinto mais forte e capaz”. Essa observação destaca como as experiências na dança podem catalisar a percepção pessoal de capacidade e independência. A dança, nesse contexto, como afirma Pereira e Berni (2019), funciona como um meio para compelir limitações autoimpostas e moldar uma sensação de controle sobre a própria vida.

Outra entrevistada, “L”, também externaliza essa ideia: “Antes eu ficava lá mais quietinha, como medo de tentar algo diferente. Mas agora, quando tô dançando, é como se eu me soltasse mais, me sentisse mais dona do meu próprio jeito”. O mesmo sentimento de liberdade e empoderamento é visto em falas das entrevistadas “G”, “F” e “B”. Essa liberdade recém-encontrada se concatena ao conceito de empoderamento, no que se refere a adquirir autonomia sobre a própria experiência e narrativa. A dança, como veículo de expressão e superação, proporciona aos idosos a redescoberta de sua voz e a conquista de um espaço ativo na sociedade (FORTES, 2008).

A perscrutação da categoria atual apresenta, portanto, que a dança não somente propulsiona os idosos a se aventurarem além de suas zonas de conforto, como fornece ferramentas para reorientar suas identidades pessoais. A dança, como delinea Souza et al. (2010), se torna um meio para abraçar a mudança, fortalecer o sentido de si mesmo e adotar uma postura mais ativa e influente na construção do próprio envelhecimento.

Esta categoria também elucida a maneira com a qual a dança funciona e catalisa a quebra de barreiras socioculturais e de gênero. A concepção evidenciada logo abaixo pela entrevistada “M”, aponta a importância da dança como um meio de ressignificação pessoal e de ruptura de padrões estereotipados. Ao vivenciar a dança, os idosos são capazes de contrariar normas enraizadas estruturalmente, e assim construir uma identidade que ultrapassa as limitações impostas pelo contexto histórico (SOUZA, 2016; SOUZA et al. 2010). A entrevistada “M”, com determinada expressão compartilha:

Na nossa época, as mulheres tinham menos espaço pra fazer o que gostavam. Com a dança, a gente quebra isso. Eu me sinto forte e dona do meu destino. Antes, era como se a vida passasse sem que a gente tivesse muito controle. Mas agora, quando danço, parece que eu tomo as rédeas. Sinto que posso ser quem eu sou de verdade, sem me preocupar com julgamentos. Cada passo que dou é um jeito de mostrar que ainda tenho muita vida dentro de mim. A dança é mais do que um passatempo, é uma maneira de mostrar pro mundo e pra mim mesma que sou capaz de coisas incríveis mesmo nessa fase da vida. Acho que, no fundo, a dança trouxe aquela menina que eu fui lá no passado de volta, só que agora com a experiência do que aprendi e o que eu realmente quero pra mim. É libertador... sinto que tô finalmente tomando as rédeas da minha própria história (Entrevistada M).

Outrossim, a dança surge como um veículo de reconexão com a própria individualidade. O organizador “R” enfatiza: “Nessa fase da vida, por vezes, nos distanciamos um pouco de quem fomos. A dança é como uma jornada de reencontro com o que éramos antes, uma oportunidade de simplesmente sermos quem éramos”. Essa ótica denota a habilidade notável da dança em reavivar memórias e emoções passadas, trazendo uma vívida sensação de continuidade e autorreconhecimento. É nesse resgate onde o empoderamento se manifesta, possibilitando aos idosos se sentirem mais autênticos e conectados consigo mesmos (CASSIANO et al. 2009; FORTES, 2008; PEREIRA; BERNI, 2019).

Compreendendo as narrativas que enfatizam a importância da autonomia e do empoderamento na vivência dos idosos através da dança, se passará agora à exploração das conexões sociais e do senso de comunidade os quais emergem das atividades de dança. Esta seção objetiva examinar de que maneira a participação nas atividades proporciona um espaço para interações significativas e o fortalecimento dos laços interpessoais entre os idosos, enriquecendo suas vidas por meio da partilha de experiências e histórias.

4.3 Vínculos sociais e comunidade

Decerto, o ensaio da sessão “Vínculos Sociais e Comunidade” revela um aspecto crucial no impacto da dança na vida dos indivíduos da terceira idade. Ao inquirirmos a interseção entre as atividades de dança e a construção de vínculos sociais, emergem percepções valedouras sobre como essas experiências influenciam as relações interpessoais e o senso de pertencimento dos participantes. Os idosos entrevistados trazem à luz a importância das atividades de dança como um catalisador para o desenvolvimento de laços sólidos e significativos com os colegas; de tal modo, pontua a entrevistada “N”:

Na verdade, pra mim, a dança não é só passos e música. É como uma corrente que une a gente, sabe? Eu fiz amizades aqui que são como família. A gente dança junto, ri junto, se motiva junto e até se ajuda quando precisa. É como ter um grupo de apoio, e isso é muito especial (Entrevistada N).

Oliveira et al. (2017) afirmam que as narrativas dos idosos refletem como a dança não somente oferta um âmbito para a interação, como gera uma sensação de comunidade que vai além dos limites do ambiente físico das aulas. As conexões formadas durante as atividades de dança se estendem afora do estúdio, cultivando um senso de coletividade e companheirismo entre os participantes. Uma entrevista, identificada como “O”, compartilha: “Aqui é mais do que só dançar, é como uma família. Cada um tem suas diferenças, mas durante a dança esquecemos isso. É um grupo que se apoia e cuida”. Tais palavras capturam o âmago da comunidade que se forma em torno da dança, onde os idosos encontram um espaço para compartilhar não apenas passos de dança, mas também histórias de vida e experiências (OLIVEIRA et al. 2017).

Em acréscimo ao afirmado por Oliveira et al. (2017), o organizador “P” explicita em sua fala:

Acho válido enfatizar o quanto a dança significa mais do que apenas dançar. Ela cria laços, reúne histórias e proporciona memórias que não se limitam às paredes do auditório. É como um grupo unido onde cada um se ajuda, uma comunidade que se forma em torno da dança, da interação deles e das amizades formadas ali. Essa conexão, essa sensação de pertencimento, é verdadeiramente especial para nossos idosos. Presenciamos isso diariamente (ENTREVISTADO P).

A dança proporciona um meio de interação entre os idosos, atua como um veículo para a criação de memórias compartilhadas. A possibilidade de experimentação de alegria, superação e expressão emocional em conjunto fortalece os laços entre os participantes. A interação social proporcionada pela dança parece desempenhar um papel fundamental na mitigação da solidão e do isolamento que podem ser comuns nessa fase da vida. Através da dança, os entrevistados descobrem uma rede de apoio emocional e social, a qual contribui para uma sensação de pertencimento e acaba por enriquecer suas vidas com experiências partilhadas (BELO; GAIO, 2007; MELO et al. 2018).

Em adição, as atividades de dança ocorrem de modo a fomentar a construção de novas amizades e relações. Os idosos descrevem como a dança estimula o surgimento de oportunidades para se conectarem com pessoas que têm interesses semelhantes e histórias de vida ressonantes com suas próprias. As atividades de grupo, como apontam Belo e Gaio (2007), suscitam à formação

de laços que transcendem a barreira do espaço físico das aulas, proporcionando aos idosos o envolvimento em rede social mais abrangente. Essa perspectiva reforça a importância da dança como uma plataforma para a construção de relacionamentos mais significativos, estes considerados para além das aulas e estendidos às esferas sociais e emotivas das vidas dos entrevistados (LEAL; HAAS, 2006). Em comentário complementar, o professor de dança, entrevistado “S”, afirma:

Ao longo dos anos, tenho testemunhado como a dança tem um poder incrível para unir pessoas. A sala de dança é um espaço onde os participantes não só movem seus corpos, como compartilham alegria, histórias, aprendizados e conquistas. A dança não é apenas uma atividade física, ela é uma experiência social. Vejo idosos que, no início, eram tímidos e reservados, e à medida que participavam das aulas iam se abrindo ao mundo e a novas amizades. As aulas de dança proporcionam a eles um ambiente seguro, acolhedor, compreensivo... Onde eles podem ser eles mesmos, sem julgamentos. Eu acredito que essas atividades em grupo criam oportunidades para eles se conectarem com pessoas com interesses em comum, e é incrível ver como essas relações se estendem para além das aulas. Muitas vezes, eles trocam contatos, se encontram fora das aulas e até se apoiam em alguma dificuldade. A dança passa de movimentos coreográficos para a formação de uma rede de apoio. Surgem amizades verdadeiras, que trazem alegria e pertencimento, valorização. A dança, de fato, vai além dos passos, ela cria laços muito profundos e duradouros que fazem realmente diferença na vida de quem participa das minhas aulas (Entrevistado S).

A presente e abordada categoria destaca de modo relevante a dança como matriz, pela qual a criação e fortalecimento de laços interpessoais entre os idosos surge. Os entrevistados evidenciam que as atividades de dança proporcionam espaço para interações sociais, geram um senso de coletividade, pertencimento e crescimento mútuo. Ao indagar sobre tais percepções, se tem uma compreensão mais aprofundada sobre o papel vital da dança na construção de uma teia socioemocional. A dança fomenta um senso de unidade e conexão as quais contribuem para a ampliação e maior aproveitamento da qualidade de vida desses idosos (SOUZA; METZER, 2013; OLIVEIRA et al. 2009).

Após se explorar a importância dos vínculos sociais e da comunidade na experiência dos idosos na dança, voltamos nossa atenção para a sessão seguinte, “Bem-estar Físico e Mental”. Neste novo contexto, investigaremos de

que maneira as atividades de dança influenciam na saúde física e mental dos participantes idosos.

4.4 Bem-estar físico e mental

A inquirição da categoria “Bem-estar Físico e Mental” desvela as intrincadas correlações entre a prática da dança e a saúde integral dos indivíduos idosos. Ao perquirir essa categoria, torna-se manifesto que as atividades de dança se sobressaem ao mero movimento físico. Conforme sustentado por Almeida et al. (2018), a dança além de elevar a aptidão física dos idosos, também exerce uma influência direta sobre o seu bem-estar mental e emocional. O professor de dança, ao abordar os aspectos do bem-estar, enfatizou:

A dança é uma experiência que trabalha o corpo e a mente de forma integrada. Vejo meus alunos não só se movimentando com mais facilidade, o que traz melhorias físicas, mas também observo claramente como a interação grupal e a expressão corporal têm impactos positivos nas melhoras mentais e emocionais. Eles relatam uma maior disposição para enfrentar o dia a dia, uma sensação de alívio do estresse e até mesmo a capacidade de passar com mais resiliência pelos percalços da vida. É incrível perceber como a dança se torna um veículo para aprimorar o corpo e elevar a qualidade de vida como um todo (Entrevistado S).

Essa fala é corroborada pelo comentário feito pela organizadora “Q”: “Eu vejo que a dança traz alegria e energia pras nossas idosas. É maravilhoso como ela melhora o ânimo e ajuda a enfrentar os desafios do dia a dia delas. Recomendo a todos experimentarem”. Uma participante, identificada como “J”, compartilha uma visão complementar enriquecedora: “Dançar não é só mexer o corpo, não meu fio. É como, sabe, um jeito de relaxar, de tirar um peso dos ombros e deixar a mente mais calma, mais tranquila”. As entrevistadas “N”, “J”, “O” e “L” explicitaram mesmo posicionamento e concordância. Tal ótica encontra sustentação nas conclusões de Gouvêa et al. (2017), os quais destacam a dança como um método eficaz para o manejo do estresse e a promoção do equilíbrio psicológico. A entrevistada “I” comentou com firmeza:

A dança funciona como um bálsamo tanto para o corpo quanto para a mente, não é verdade? Quando estou dançando, sinto que minhas dores diminuem, tanto aqui como ao longo da semana, em casa, quando estou

fazendo minhas coisas. E não para por aí, minha mente também se aquieta, como se as preocupações desaparecessem por um tempo. É tão bom... (ENTREVISTADA I).

É de suma importância destacar que essa categoria revela a dança como uma terapia holística que nutre o corpo e a mente. A vivência ultrapassa a dimensão física ao se converter em um refúgio contra as inquietações e tensões cotidianas. Em consonância, a entrevistada “E” assegura: “Ao dançar, sinto uma ligação entre o corpo e a mente. Tudo flui e as preocupações parecem diminuir”. Se denota a concepção de que a dança não é meramente uma atividade física, mas sim um canal para a harmonização integral (SILVA; ZARPELON, 2007). “Quando a música começa e a gente se move, percebo uma energia diferente, como se tivesse revitalizando minhas energias. É uma terapia completa, sabe? O corpo relaxa e a mente fica leve como pena”, menciona a entrevistada “H”.

Concluindo, a categoria “Bem-estar Físico e Mental” realça a intrincada conexão entre a dança e o bem-estar abrangente dos idosos. As experiências compartilhadas pelos entrevistados destacam que a dança contribui tanto para o aprimoramento da condição física, como desempenha um papel relevante na atenuação do fardo emocional. Essa harmonia reforça a compreensão da dança como uma intervenção que não se limita à seara do físico, exercendo um impacto positivo sobre o estado mental e emocional desses integrantes da terceira idade (OLIVEIRA et al. 2017).

Com a discussão sobre o “Bem-estar Físico e Mental” concluída, se direciona agora o olhar para a última sessão, intitulada “Superando Desafios Emocionais”. Nesse sentido, se explorará como a dança se manifesta como uma ferramenta de auxílio aos idosos no enfrentamento e superação dos obstáculos emocionais, proporcionando uma abordagem terapêutica e valiosa para lidar com as complexidades do envelhecimento.

4.5 Superando desafios emocionais

A categoria “Superando Desafios Emocionais” desvela a dança como um veículo intrínseco no enfrentamento das adversidades emocionais na terceira idade. Nesta seara, a dança não é apenas uma atividade física, mas um canal de

expressão que sobrepõe o corpo. Através das experiências compartilhadas pelos entrevistados, se torna claro que a dança proporciona um espaço seguro para lidar com sentimentos complexos e introspecções. A dança surge como um impulsionador emocional, permitindo que os idosos transformem suas angústias em movimentos, abrindo uma nova dimensão para a compreensão e enfrentamento de desafios emocionais (GOUVÊA et al. 2017).

As observações dos entrevistados refletem a resiliência emocional desencadeada pela dança. A entrevistada “K” salienta: “Quanto tô dançando, parece que deixo tudo pra trás. Os problemas ficam pequenos e eu me sinto forte pra enfrentar o que vier”. A percepção da entrevistada “K” também é observada em falas das entrevistadas “A”, “D” e “E”. Tal análise encontra respaldo em pesquisas como a de Silva e Zarpelon (2007), cujas quais observam como a dança funciona como um meio de catarse emocional, permitindo que os idosos processem suas emoções de forma mais saudável e eficaz. Além da dança oferecer uma pausa nas preocupações cotidianas, também auxilia na reconstrução do equilíbrio emocional. Assim, é perceptível que, por meio da dança, os desafios emocionais podem ser transmutados em oportunidades de crescimento e superação (ALMEIDA et al. 2018).

Ademais, a dança acarreta numa comunicação não verbal cuja qual sobrepuja os limites linguísticos. Através da expressão corporal, os entrevistados podem compartilhar suas emoções, medos e esperanças, gerando uma conexão profunda entre si. A entrevistada “G” expressa: “Às vezes, as palavras não dão conta do que sinto. Mas quando tô dançando, meu corpo fala por mim”. Essa forma de comunicação simbólica é uma maneira poderosa de externalizar emoções reprimidas e encontrar conforto em um ambiente de apoio mútuo, fortalecendo ainda mais os laços construídos nas atividades de dança (MELO et al. 2018; OLIVEIRA et al. 2017).

A análise da categoria presente ressalta como a dança oferece uma abordagem terapêutica singular para lidar com as complexidades emocionais que muitas vezes acompanham o processo de envelhecimento. Ao compartilharem suas histórias, os entrevistados evidenciam que a dança não só os ajuda a enfrentar os desafios emocionais, como a transformá-los em oportunidades de autodescoberta e fortalecimento. A dança se torna uma forma de expressar o que

as palavras muitas vezes não conseguem transmitir, fornecendo um meio de superação de adversidades emocionais e trazendo uma sensação de empoderamento e crescimento pessoal (SOUZA, 2016; CASSIANO et al. 2009).

Desta maneira, a categoria “Superando Desafios Emocionais” demonstra como a dança exerce maestralmente seu papel físico, se tornando um instrumento de enfrentamento e superação das vicissitudes emocionais enfrentadas comumente pelos idosos. As experiências compartilhadas entre os entrevistados evidenciam como a dança proporciona um espaço seguro e terapêutico para explorar e transformar desafios emocionais em oportunidades de crescimento e fortalecimento emocional (CASSIANO et al. 2009; BENETTI, 2015).

5 CONCLUSÃO

O trajeto exploratório quanto aos impactos das atividades oferecidas pelo Centro Integrado de Direitos Humanos (CIDH), em ênfase a dança, na vida dos idosos, proporcionou um vislumbre profundo e multifacetado do enriquecimento emocional e mental que essas experiências promovem a esses indivíduos. Os resultados desta pesquisa se sobressaem à mera prática de atividades físicas e se avultam para um espectro mais abundante, o qual inclui o convívio, a escuta e a valorização das histórias de vida dos idosos, além da criação de uma comunidade acolhedora.

Neste estudo, foi apercebido que as atividades ofertadas pelo CIDH, como a dança, desempenham um papel chave na promoção do bem-estar emocional e mental dos idosos. A dança, neste contexto, se ressignifica quanto a ser somente um exercício físico, e acaba se tornando um catalisador emotivo gerador de alegria, alívio do estresse e um espaço para a expressão emocional. No entanto, é importante ressaltar que não se trata apenas da dança em si, mas do ambiente inclusivo e acolhedor criado pela organização, ambiente este continuamente conservado pela cultura organizacional do local, a qual perenemente permite aos idosos se sentirem parte de uma comunidade, como uma família que se apoia mutuamente.

O espaço de escuta oferecido aos idosos no CIDH é inestimável. Durante as entrevistas, ficou evidente como a oportunidade de partilhar suas histórias e experiências é essencial para esses indivíduos. A simples atenção dada às suas narrativas os faz se sentir valorizados e ouvidos, elementos estes cruciais ao cultivo de sua saúde emocional e mental, como pontua Fochesatto (2011).

A importância da escuta atenta e da observação individual das melhorias dos idosos vai além de um mero processo de pesquisa. Ela desempenha um papel terapêutico determinante na vida desses indivíduos. Através da oportunidade de compartilhar suas histórias e experiências, os idosos não apenas se sentem valorizados e ouvidos, como encontram um espaço para expressar suas emoções e refletir sobre suas próprias vidas. Isso contribui vitalmente para o seu bem-estar emocional e mental, proporcionando uma sensação de pertencimento e validação. Além disso, a observação das melhorias individuais

ao longo do tempo reforça a eficácia das atividades oferecidas pelo CIDH e valida o impacto positivo que elas têm na vida dos idosos. Portanto, a escuta atenta e a observação cuidadosa são elementos terapêuticos fundamentais na promoção do bem-estar desses indivíduos (MACEDO; FALCÃO, 2005; FOCHESSATTO, 2011).

As entrevistas também expuseram uma mudança notória na vida dos idosos antes e depois de participarem das atividades do CIDH. Antes, muitos deles enfrentavam solidão, isolamento, desânimo, sintomatologias depressivas, dores e queixas físicas, além de debilidades corpóreas como dificuldade de locomoção ou nas articulações. No entanto, após se envolverem com as atividades oferecidas pela organização, suas vidas melhoraram significativamente. Elas encontraram alegria, propósito, saúde e um senso renovado de pertencimento não só à comunidade, como à sua faixa etária, de maneira positiva e confiante. Essa transformação não se limita ao âmbito individual; todavia, se estende às suas famílias e redes sociais, cujos quais comprovam e testemunham os efeitos positivos dessas atividades na vida dos idosos, criando um impacto sistêmico abrangente e difuso.

Durante o curso da pesquisa, ao dialogar com a coordenação geral do Centro Integrado de Direitos Humanos (CIDH), o pesquisador teve a oportunidade de sugerir a implementação de novas atividades voltadas para os idosos. Propôs a inclusão de opções como hidroginástica, artesanato com materiais reciclados e sessões de arteterapia. Essas sugestões visam enriquecer ainda mais as experiências oferecidas pela organização, proporcionando aos idosos uma variedade mais ampla de atividades que atendessem a diferentes interesses e necessidades.

Este estudo teve como objetivo geral analisar como uma organização pública contribui para a vida e valorização dos idosos na cidade de Caruaru, Pernambuco. Ao longo da pesquisa, alcançou-se uma íntima compreensão dessas experiências e se evidenciou como a participação nas atividades promoveu uma transformação positiva na vida dos idosos, ressaltando, assim, a importância dessas iniciativas na promoção do bem-estar emocional e mental desse grupo.

Na visão deste autor, embora esta pesquisa tenha fornecido uma visão relevante dos benefícios das atividades oferecidas pelo CIDH, há espaço para

futuras investigações. Estudos subsequentes podem explorar ainda mais os diferentes aspectos dessas experiências e avaliar como distintas atividades, além da dança, influenciam o bem-estar emocional e mental dos idosos. Além disso, pesquisas futuras podem investigar como esses programas podem ser expandidos e aprimorados para atender a um público ainda mais vasto de idosos, assegurando que mais indivíduos tenham acesso aos benefícios transformadores dessas práticas.

Se assimila que esta pesquisa responde à questão central que a orientou: “De que forma as organizações voltadas para a Terceira Idade podem contribuir para a valorização dos idosos e melhorar sua qualidade de vida?” De maneira clara e coerente, se demonstrou que as atividades oferecidas pelo Centro Integrado de Direitos Humanos (CIDH), com destaque à dança, desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional e mental dos idosos. Essas práticas não se limitam à esfera física, mas perpassam a um contexto mais profuso, onde o convívio, a escuta atenta e a valorização das histórias de vida dos idosos são elementos imprescindíveis. A criação de uma comunidade acolhedora, que se assemelha a uma família de apoio mútuo, é um dos resultados mais marcantes das atividades do CIDH.

Contudo, é imperativo reconhecer que esta pesquisa também notabiliza a necessidade de aprimoramento e expansão desses programas, para que mais idosos possam desfrutar dos impactos significativos que eles oferecem. Todavia tenham sido respondidas de forma positiva à pergunta central, é vital continuar a investir em iniciativas de promoção à qualidade de vida dos idosos, lhes proporcionando um ambiente onde se sintam valorizados, ouvidos e insertos em uma comunidade que cuida e apoia uns aos outros. Esta é a primazia da valorização dos idosos e da busca por uma Terceira Idade mais enriquecedora, gratificante e *viva*.

6 SAINDO DA CAIXA ACADÊMICA: A EXPERIÊNCIA DO PESQUISADOR

Neste espaço, busco partilhar a minha vivência enquanto pesquisador, para além do formato acadêmico requerido, as quais são engrandecedoras em qualquer experiência de pesquisa.

A comunicação com a organização estudada desde o primeiro momento foi fácil e de prático acesso. Consegui o primeiro contato com a organização através de um dos organizadores, Roberto Gercino, também atual diretor do Conselho da Pessoa Idosa de Caruaru. O primeiro contato com a organização foi realizado com uma coordenadora que já não se encontra mais no CIDH por ter sido remanejada para outro setor público de Caruaru, assim sendo, os contatos posteriores ocorreram com uma nova coordenadora geral da organização.

Ao chegar, passei pelo portão elétrico, liberado pelo porteiro, e fui recebido pela coordenadora, cuja qual me apresentou todos os ambientes, salas e espaços reservados à prestação de serviços para as pessoas que ali podem recorrer. O Centro Integrado de Direitos Humanos comporta e recebe indivíduos com deficiência, os quais frequentam aulas de nataçãõ e hidroginástica; atende pessoas em estado de vulnerabilidade, com o apoio psicológico de profissionais que atuam na organização; como também, em sua maior parte, recebe idosos e oferta para eles aulas de dança, ginástica e crochê.

Como o foco da pesquisa foi direcionado ao grupo dos idosos, retratarei este mesmo com mais afinco e atenção que os demais. As aulas de crochê acontecem das 7:00 às 9:00 todas as quartas-feiras. As aulas de dança ocorrem todas as terças-feiras e quintas-feiras pela manhã, das 7:00 às 10:00, e todas as segundas-feiras e quartas-feiras à tarde, das 13:30 às 16:30.

O espaço para as aulas de dança é suficiente para comportar até 50 pessoas – mas de maneira um tanto limitada e restrita. Detinha um espelho de dança, mas por certas dificuldades organizacionais foi retirado para ser substituído posteriormente. Toda a estrutura do local é boa, organizada e bem dividida. Há banheiros masculino e feminino, cozinha/copa, salas disponíveis para reuniões, as salas dos organizadores, dos profissionais da área de saúde mental, uma sala para o grupo responsável pela juventude carente, e salas de

armazenamento tanto de materiais para a própria organização, como para os materiais para os participantes das aulas e atividades do CIDH.

Há um espaço muito florificado e verde na entrada do local. Um pequeno jardim bem cuidado e devidamente planejado, de modo a trazer mais harmonia ao ambiente. Em termos de estrutura e tecnologia, é um espaço simples, mas como salientado, bem aproveitado. As salas dos organizadores possuem computadores, cadeiras de escritório e mesas espaçosas. Não evidenciei problemas estruturais internos ou materiais quebrados que proporcionassem risco ou impossibilitassem a realização laboral dos colaboradores. Além de todo o espaço da organização ser seguro e bem monitorado.

As piscinas do local estavam sempre limpas durante as visitas realizadas, e quase a todo momento sendo utilizadas por pessoas, prioritariamente portadoras de alguma deficiência física ou intelectual. Uma delas coberta e a outra ao ar livre. As aulas de dança são realizadas com uma caixa de som grande e potente. A sala possui uma acústica boa, retendo grande parte do barulho das aulas e não atrapalhando a realização das demais atividades da organização nos horários em que ocorrem.

Sempre tive fácil acesso a todos os espaços da organização, além de ser muito bem recebido e acolhido desde à recepção à coordenação do espaço. O professor de dança a todo momento foi demasiado gentil e prestativo, disponibilizando os alunos para as entrevistas, mesmo que durante o decorrer das aulas. Nenhum dos entrevistados recusou-se a realizar as entrevistas, todavia, ficaram muito gratos, e grande parte se emocionou ao contar seus depoimentos e um pouco de suas vidas. Mesmo eu sabendo da disponibilidade de todos para realizar as entrevistas, e algumas vezes tendo me apresentado antes das aulas, escolhi as pessoas que mais convenientemente estavam distribuídas no espaço em meio às aulas, visando não atrapalhar os demais ou o decorrer da aula.

Todas elas denotaram possuir um sentimento de falta muito acentuado quando não comparecem às aulas ou quando, por algum motivo, o CIDH está fechado – seja por férias ou feriados – as impossibilitando de participar de suas aulas e atividades. Além de todos os colaboradores serem muito acolhedores, educados e receptivos, a cultura organizacional prezada pela coordenação

funciona de maneira efetiva quanto ao trato e manuseio de todos os participantes das atividades da organização.

A maior parte do quantitativo de participantes das atividades para a terceira idade no CIDH é de mulheres, assim como, expressiva parcela dos participantes é direcionada à atividade de dança e ginástica – atividade esta com maior número de participantes totais, em comparação com as outras atividades do CIDH. Pela perspectiva do professor de dança, e corroborada pela ótica da organizadora “R”, “cerca de 95% dos idosos frequentadores da organização são mulheres, visto que de todos os participantes das atividades para idosos, apenas há 3 homens”. Ao todo, há em torno de 120 participantes mulheres e ativas nas aulas de dança.

O espaço e oportunidade de escuta, na minha opinião, são tão importantes para os participantes quanto as atividades físicas realizadas. Eram notórias as expressões de gratidão, felicidade, espontaneidade e vida presentes na fala de cada entrevistada, muitas vezes apenas por terem sido escolhidas para falarem um pouco de si e responderem às perguntas.

Se faz relevante salientar que, o processo de escuta, como bem pontuam Macedo e Falcão (2005), é uma ferramenta transformadora para a melhora sistêmica de qualquer indivíduo. E eu pude evidenciar, através das falas das participantes da organização e atividade de dança, que não somente a atividade física, como a oportunidade de comunicação, integração social e pertencimento foram fatores de extrema valia para as mulheres entrevistadas. O espaço lhes proporciona além de saúde física e mental, um apoio psicológico e um resguardo das obrigações e responsabilidades cotidianas.

A vida radiante em cada olhar das entrevistadas eram pérolas muito pouco encontradas rotineiramente por mulheres possuidoras de mesma idade, sem os mesmos hábitos e oportunidades de atividade, lazer e interação grupal. Sob esta ótica, vi que as emoções afloradas durante as entrevistas apenas demonstram a necessidade de maior atenta escuta individual; assim como é nítido o respaldo de que a dança não só transmutou a vida delas para melhor, como lhes deu a oportunidade de um melhor e presente aproveitamento de seu tempo, para além de realizações rotineiras e obrigações domésticas. Ali elas fogem às suas realidades e vivem de uma maneira doce, alegre, despreocupada e tranquila.

Desde o momento em que as chamei para entrevista, ainda tímidas e um pouco receosas, até o da despedida após as breves entrevistas, vi uma vulnerabilidade intrínseca à nossa condição humana. Uma vulnerabilidade a qual exige ternura e empatia suficientes para o verdadeiro sentir e perceber, em termos de profundidade personalística e valorização do que foi passado e vivenciado por cada idosa ali presente. Não há palavras capazes de mensurar a emoção de ouvir e ver depoimentos tão fortes, tão expressivos, tão detentores de marcas advindas de um sistema patriarcal opressivo, coercitivo e prejudicial.

A dança trouxe para elas poder. O poder feminino que foi sistematicamente reprimido, restringido e suprimido. Trouxe uma oportunidade de autopercepção que não fora até então descoberta. E o mais curioso e deslumbrante, é perceber que, mesmo na terceira idade, elas são provas vivas de que sempre há tempo de mudança. Sempre há tempo de melhora. Sempre há tempo de viver melhor a vida que deve ser unicamente vivida por cada um.

São a constante lembrança e futura perene memória de que podemos e devemos viver como bem mandar o nosso íntimo. Para muito além das tolas obrigações incumbidas a nós por tantas e tantas pessoas ao longo de nossas vãs vidas, subtraindo pouco a pouco a parcela inestimável de vida que temos a cada segundo. Vida esta que poderia por nós ser melhor vivida.

Essas idosas entrevistadas me foram o reduto necessário para compreender que a vontade é capaz de transformar qualquer vida, de qualquer modo. Algumas mulheres tão sofridas, tão abatidas pelo tempo e marcas dos sofrimentos, mas de maneira intimamente atenuada pela felicidade de poder não somente exercitar seus corpos, como dar novo ânimo às suas mentes através da dança e do convívio com outras pessoas. Presenciar relatos de que algumas mal andavam quando chegaram e hoje se movimentam melhor do que muitos jovens é algo no mínimo admirável.

Sempre tive em mim uma profunda e irreduzível ânsia de viver, de conhecer, de aprender e desbravar o que tantos sequer coragem têm de sonhar; e através das entrevistas vi que, a mesma vontade que carrego em mim ainda jovem, qualquer um pode vir a descobrir e carregar, independentemente de idade, condição social, gênero ou recurso financeiro. Essas bravas e corajosas mulheres me evidenciaram que, mesmo que por anos tenham atendido a

demandas de seus pais na época, a questões culturais ou até necessidades financeiras, hoje possuem o poder e oportunidade de viverem como bem entenderem.

E essa visão é fomentada de maneira precisa pela cirúrgica fala da entrevistada “A”: “Com o tempo, descobri que a vida é uma dança constante, e que cada momento é uma oportunidade pra ser feliz, não importa quantos anos a gente viveu”.

Essas mulheres descobriram em si a autonomia, o empoderamento e a vontade de estabelecer vínculos sociais, de cuidar de suas saúdes e de suas mentes. Comprovam que organizações como o CIDH não só podem, como mudaram suas vidas para melhor.

E ousar expandir a reflexão para além dessa seara, visto que essas organizações trabalham com a psique muito antes do físico - por mais que a priori possam não perceber: e se aprimorássemos e aplicássemos mais ferramentas terapêuticas a lugares/clínicas/organizações com o mesmo intuito, será que a escala exponencial de crescimento, mudança e transformação não seria muito mais nítida e inteligível? Se observássemos a terceira idade como apenas mais uma fase da vida ao invés de denotar e se ater apenas como o fim da mesma, será que os processos de atenuação do envelhecimento, a percepção cultural e social, e a autopercepção dos indivíduos já encontrados nessa fase, não sofreriam uma substancial mudança?

Me aventuro a acreditar que, havendo tal mudança, conseguiríamos levar mais vida a uma fase já tão associada à morte. E decorrendo de tal forma, talvez a valorização dos idosos fosse percebida com tamanha naturalidade a não necessitar de constantes e penosas ênfases, visto que agora seria percebida apenas como mais uma fase, e não a última.

É inominavelmente belo de se ver a juventude se fazendo presente na velhice. Acredito que o estado mental diz muito mais do que as marcas ou o corpo podem sequer cogitar expressar; e se assim o modularmos através de lugares, atividades e organizações como o Centro Integrado de Direitos Humanos, não acharia exagero afirmar que estaríamos salvando vidas. Pois se a felicidade, empoderamento, confiança e saúde dessas mulheres foram salvas, vivificadas e florescidas, e se todos esses elementos representam grande parte

de nosso viver, acredito ser válido propor que uma vida vivida de forma viva, pode e deve ser vivenciada até o último segundo de nossa partida.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. M.; NERI, A. L. **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2009.
- ALMEIDA, E.; MOURÃO, I.; COELHO, E. **Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física**. Psicologia, Saúde & Doenças, 2018.
- ALMEIDA, P.; MENDONÇA, M. A.; MARINHO, M. S.; SANTOS, L. S.; ANDRADE, S. M. B.; REIS, L. A. **Funcionalidade e fatores associados em idosos participantes de grupo de convivência**. Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, 2017.
- AMODEO, M. T.; NETTO, T. M.; FONSECA, R. P. **Desenvolvimento de programas de estimulação cognitiva para adultos idosos: modalidades da literatura e da neuropsicologia**. Letras de Hoje, 2010.
- ARAÚJO, L. F.; COUTINHO, M. P. L.; CARVALHO, V. A. M. L. **Representações Sociais da Velhice entre Idosos que Participam de Grupos de Convivência**. Psicologia: Ciência e Profissão, 2005.
- ARGIMON, I. I. L. **Aspectos cognitivos em idosos**. Porto Alegre: Avaliação Psicológica, 2006.
- ARONSO, E.; WILSON, T. D.; AKERT, R. M. **Preconceito: causas e curas**. Psicologia Social. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora S.A., 2015.
- BALTES, P. B.; BALTES, M. M. **Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation**. New York: Cambridge University Press, 1990.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BARROS, A.; MUNIZ, T.S. **O trabalhador idoso no mercado de trabalho do capitalismo contemporâneo**. Alagoas: Ciências Humanas e Sociais, 2(1), 103-116, 2014.
- BARROS, P. A. D. **Aspectos da cultura organizacional e do envelhecimento em servidores públicos de um instituto de pesquisas**. São Paulo: Taubaté, Dissertação de Mestrado, 2015.
- BARROS, T. V. P.; SANTOS, A. D. B.; GONZAGA, J. M.; LISBOA, M. G. C.; BRAND, C. **Capacidade funcional de idosos institucionalizados: revisão integrativa**. ABCS Health Sciences, 2016.

BELO, A. Z.; GAIO, R. **Dança para idosos**: resgate da Cultura e da Vida. Revista Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física, 2007.

BENETTI, F. A. **A dança sênior como recurso terapêutico para idosos**. ABCS Health Sciences, 2015.

BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; BORGES, L. J. **Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, 2012.

BRIGMAN, S.; CHERRY, K. E. **Age and skilled performance**: contributions of working memory and processing speed. Department of Psychology, Louisiana, 2002.

BJORKLUND, D. F. **Children's thinking**: developmental function and individual differences. Florida: ITP, 1995.

BORELLA, M. P.; SACCHELLI, T. Os efeitos da prática de atividades motoras sobre a neuroplasticidade. **Rev. Neurocienc.**, Cidade, v. 17, n. 2, p. 161, 2009.

BOTELHO, M. A. S. M. S. **Autonomia funcional em idosos**: caracterização multidimensional em idosos utentes de um centro de saúde urbano. Lisboa: Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, 1999.

BUTLER, R. N. **Age-ism**: another form of bigotry. Oxford: The Gerontologist, 9(4), 243-246, 1969.

BUTLER, R. N. **Ageism**: a foreword. Bethesda: Journal of Social Issues, 36(2), 08-11, 1980.

CAETANO, M.A.; RANGEL, L.A.; PEREIRA, E. S.; ANSILIERO, G.; PAIVA, L. H.; COSTANZI, R. N. **O fim do fator previdenciário e a introdução da idade mínima**: questões para a previdência social no Brasil. Brasília, DF: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2016.

CAMARANO, A. A.; BARBOSA, P. **Instituições de longa permanência para idosos no Brasil**: do que se está falando? Brasília: Ipea, 2016.

CAMARANO, A.A.; KANSO, S. **Perspectivas de crescimento para a população brasileira**: velhos e novos resultados. Rio de Janeiro: Ipea, 2009.

CAMARGOS, M. A.; DIAS, A. T. **Estratégia, administração estratégica e estratégia corporativa**: uma síntese teórica. São Paulo: Caderno de Pesquisas em Administração, 2003.

CANCELA, D. M. G. **O processo de envelhecimento**. Portal dos Psicólogos, 2007.

CANÇADO, A. C.; TENÓRIO, F. G.; PEREIRA, J. R. **Gestão social: reflexões teóricas e conceituais**. Rio de Janeiro: FGV EBAPE, 2011.

CARVALHO, C. M. M. **Envelhecimento e cultura organizacional: abordagem centrada na pessoa com demência em ERPI**. Portugal: Universidade de Lisboa, 2019.

CARVALHO, M. S. M. V. **Gestão organizacional estratégica: a questão dos recursos humanos e do desenvolvimento gerencial**. Rio de Janeiro: FGV EBAPE, 1995.

CARNEIRO, R. S.; FALCONE, E.; CLARK, C.; PRETTE, Z. D.; PRETTE A. D. **Qualidade de vida, apoio social, e depressão em idosos: relação com habilidades sociais**. Rio de Janeiro: UERJ, 2007.

CASSIANO, J. G.; SILVA, S. L.; TORQUETTI, A.; FONSECA, K.; CÂNDIDO, S. A. **Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 2009.

CASTRO, A. E. M. **Programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados**. Aveiro: Tese de Mestrado, 2011.

CORREA, M. R. **Cartografias do envelhecimento na contemporaneidade: velhice e terceira idade**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

COUTO, M. P. P.; KOLLER, S. H.; NOVO, R.; SOARES, P. S. **Avaliação de discriminação contra idosos em contexto brasileiro – ageísmo**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2009.

CUMMING, E.; HENRY, W. E. **Growing old, the process of disengagement**. Basic books, 1961.

CUNHA, A. C. N. P.; CUNHA, N. N. P.; BARBOSA, M. T. **Geriatric teaching in Brazilian medical schools in 2013 and considerations regarding adjustment to demographic and epidemiological transition**. Belo Horizonte: Revista da Associação Médica Brasileira, 2016.

DALMOLIN, I. S.; LEITE, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; SASSI, M. M.; PERDONSSINI, L. G. B. **A importância dos grupos de convivência como instrumento para a inserção social de idosos**. Revista Contexto & Saúde, 2011.

DAVID, M. J. C. **Plasticidade cognitiva e envelhecimento bem-sucedido: Otimização e compensação funcional através das atividades de vida diária instrumentais**. Évora: Tese de Mestrado em Psicologia, 2014.

DAWALIBI, N. W.; ANACLETO, G. M. C.; WITTER, C.; GOULART, R. M. M.; AQUINO, R. C. **Envelhecimento e qualidade de vida**: análise da produção científica da Scielo. Campinas: Estudos de Psicologia, 30(3), 393-403, 2013.

DERHUN, F. M.; SCOLARI, G. A. D. S.; CASTRO, V. C. D.; SALCI, M. A.; BALDISSERA, V. D. A.; CARREIRA, L. **O centro de convivência para idosos e sua importância no suporte à família e à Rede de Atenção à Saúde**. Escola Anna Nery, 2019.

FERNANDES, S. I. D. **Estimulação cognitiva em idosos institucionalizados**. Portugal: Tese de Doutorado, Instituto Politecnico de Bragança, 2014.

FERREIRA, F. P. C.; BANSI, L. O.; PASCHOAL, S. M. P. **Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliares e institucionais**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2014.

FERRO, L. F. CARDOSO, M. M.; FEDATO, G.; FRACARO, C. C. **Grupo de Convivência em Saúde Mental**: perspectivas de usuários e a experiência do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Paraná. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, 2012.

FILHO, M. A. N. **Gestão de serviços para a terceira idade por organizações do terceiro setor**. Rev. Ibero Americana de Estratégia, 2005.

FLORES, G. C.; BORGES, Z. N.; DENARDIN-BUDÓ, M. D. L.; MATTIONI, F. C. **Cuidado intergeracional com o idoso**: autonomia do idosos e presença do cuidador. Revista Gaúcha de Enfermagem, 2010.

FONSECA, M. D. G. U. P.; FIRMO, J. O. A.; LOYOLA, F. A. I.; UCHÔA, E. **Papel da autonomia na autoavaliação da saúde do idoso**. Revista de Saúde Pública, 2010.

FORTES, F. M. **A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas**. Anuário da Produção Acadêmica Docente, 2008.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO, R. M. **Atividade física**: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 2005.

FRANÇA, L. H. F. P.; SIQUEIRA-BRITO, A. R.; VALENTINI, F.; VASQUES-MENEZES, I.; TORRES, C. V. **Ageísmo no contexto organizacional**: a percepção de trabalhadores brasileiros. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 20(6), 762-772, 2017.

FREITAG, R. M. K. **Amostras sociolinguísticas**: probabilísticas ou por conveniência?. Revista de estudos da linguagem, 2018.

FOCHESATTO, W. P. F. **A cura pela fala**. Belo Horizonte: Estudos de psicanálise, 2011.

FORON, P. M.; SANTOS, P. L. **Fatores de risco e proteção associados ao declínio cognitivo no envelhecimento**: revisão sistemática de literatura. Fortaleza: Revista Brasileira de Promoção à Saúde, 2012.

GARCIA, M. A. A.; YAGY, G. H.; SOUZA, C. S.; ODONI, A. P. C.; FRIGÉRIO, R. M.; MERLIN, S. S. **Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos**. Revista Latino-americana de Enfermagem, 2006.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. **O idoso e a ressignificação emocional do lazer**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2005.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2021.

GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. São Paulo: Revista de Administração de Empresas, 1995.

GOLDANI, A. M. **Desafios do “preconceito etário” no Brasil**. Campinas: Educação e Sociedade, 2010.

GOMES, G. C.; MOREIRA, R. D. S.; MAIA, T. O.; SANTOS, M. A. B. D.; SILVA, V. D. L. **Fatores associados à autonomia pessoal em idosos**: revisão sistemática da literatura. Revista Ciência & Saúde Coletiva, 2021.

GONÇALVES, L. H. T.; SCHIER, J. **“Grupo Aqui e Agora” – Uma Tecnologia leve de ação socioeducativa de enfermagem**. Santa Catarina: Texto Contexto Enfermagem, 2005.

GOUVÊA, J. A. G.; ANTUNES, M. D.; BORTOLOZZI, F.; MARQUES, A. G.; BERTOLINI, S. M. M. G. **Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos**. Rev Rene, 2017.

HASSE, V. G.; LACERDA, S. S. Neuroplasticidade, variação interindividual e recuperação funcional em neuropsicologia. **Temas em Psicologia da SBP**, Minas Gerais, v. 12, n. 1, p. 28-42 2004.

IBGE. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua segundo trimestre de 2020**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Publicado em 28/08/2020.

IBGE. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Agência de Notícias, 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 30 nov. 2021.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.; GOMES, I. **Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos**. Psicologia: reflexão e crítica, 2010.

KAI, F. O.; LOURENÇO, M. L.; FERNANDES, C. **A cultura organizacional no processo de envelhecer do trabalho docente**. Ensino e Pesquisa, 2020.

KAMKHAGI, D. **O Envelhecimento como Metáfora de Morte**: A clínica do envelhecer. São Paulo: Tese de doutorado em Psicologia Clínica, PUC, 2007.

KAMKHAGI, D. **Psicanálise e velhice**: sobre a clínica do envelhecer. São Paulo: Via Lettera, 2008. p. 144.

KANAANE, R.; ORTIGOSO, S. A. F. **Manual de treinamento**: como desenvolver programas de capacitação, treinamento e desenvolvimento do potencial humano. São Paulo: Atlas, 2018

KUHNEN, F. M. **Gestão de pessoas**: um levantamento de necessidades de treinamento na empresa Lar da Terceira Idade São Francisco de Assis. Rio de Janeiro: Administração-Pedra Branca, 2019.

KURZ, M. L. B.; MORGAN, M. I. O. **Proteção social básica e grupos de convivência**: garantia de inclusão social da pessoa idosa. XVII Seminário interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão, 2012.

LACOMBE, F. J. M. **Recursos humanos**: princípios e tendências. São Paulo: Saraiva, 2005.

LASCAS, V. B. **Treinamento de memória no envelhecimento normal**: um estudo experimental utilizando a técnica de organização. 2003. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 2006.

LEAL, M. C. C.; MARQUES, A. P. O.; AUSTREGÉSILO, S. C. **Ações intergeracionais**: respeito e valorização dos idosos. Curitiba: Editora UFPR, 2009.

LEITE, M. T.; CAPPELARI, V. T.; SONEGO, J. **Mudou, mudou tudo na minha vida**: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. Revista Eletrônica de Enfermagem, 2002.

LEITE, M. T.; WINCK, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; KIRCHNER, R. M.; SILVA, L. A. A. **Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência**. Rev. Geriatria Gerontológica, 2012.

LEITE, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; KIRCHNER, R. M.; WINCK, M. T.; SILVA, L. A. A. D.; FRANCO, G. P. **Estado cognitivo e condições de saúde de idosos que participam de grupos de convivência**. Revista gaúcha de Enfermagem, 2012.

LEVY, B. **Improving memory in old age by implicit self-stereotyping.** Journal of Personality and Social Psychology, 1996.

LEVY, B.; ASHMAN, O.; DROR, I. **To be or not to be:** The effects of aging stereotypes on the will to live. Westport: Omega, 2000.

LIMA, L. C. V.; BITTAR, C. M. L. **A percepção da qualidade de vida em idosos:** um estudo exploratório. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, 2012.

LOBATO, D. M.; FILHO, J. M.; TORRES, M. C.; RODRIGUES, M. R. A. **Gestão estratégica.** Rio de Janeiro, Editora FGV, 2012.

LOTH, G.; SILVEIRA, N. **Etarismo nas organizações:** um estudo dos estereótipos em trabalhadores envelhecetes. Revista de Ciências da Administração, 2014.

MACEDO, M. M. K.; FALCÃO, C. N. B. **A escuta na psicanálise e a psicanálise da escuta.** São Paulo: Psychê, 2005.

MACHADO, D. D. P. N.; CARVALHO, L. C.; HEINZMANN, L. M. **Ambiente favorável ao desenvolvimento de inovações e cultura organizacional:** integração de duas perspectivas de análise. Revista de Administração, 2012.

MARI, F. R.; ALVES, G. G.; AERTS, D. R. G. C.; CAMARA, S. **The aging process and health:** what middle-aged people think of the issue. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2016.

MARINHO, L. M.; VIEIRA, M. A.; COSTA, S. M.; ANDRADE, J. M. O. **Grau de dependência de idosos residentes em instituições de longa permanência.** Minas Gerais: Revista Gaúcha de Enfermagem, 2013.

MARRAS, J. P. **Administração de recursos humanos:** do operacional ao estratégico. 4. ed. São Paulo: Futura, 2001.

MELO, A. S. C. **Políticas públicas e direitos dos idosos.** Revista Esmat, 2010.

MELO, C. C. D.; COSTA, V. T. D.; BOLETINI, T.; FREITAS, V. G. D.; COSTA, I. T. D.; ARREGUY, A. V.; NOCE, F. **A influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos.** Revista de psicologia del deporte, 2018.

MENEZES, K. M. G.; FROTA, M. H. D. P. **O lazer enquanto expressão de vitalidade na velhice:** a experiência de um centro de convivência de idosos em Fortaleza-CE. Revista Brasileira de Sociologia e Emoção, 2012.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.

MINICHELLO, V.; BROWNE, J.; KENDIG, H. **Perceptions and consequences of ageism: views of older people**. Aging and Society, 2000.

MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N. **Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade**. Universidade de São Paulo: Psicologia, 2008.

MORAIS, M. R.; MELO, M. A.; OLIVEIRA, L. R. P. F. **Neuroplasticidade e matrizes da linguagem e pensamento: contribuições da leitura poética**. In: Congresso Nacional de Linguística e Filologia. Rio de Janeiro: CiFEFiL, 2015.

MORAIS, O. N. P. D. **Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo**. Psicologia: Ciência e profissão, 2009.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NOVAES, K. O. **Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos**. Revista Kairós-Gerontologia, 2014.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Brasília, Cortez: UNESCO, 2007.

MOURÃO, C. A.; SILVA, N. M. **Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 2010.

NASCIMENTO, E. S.; FERNANDES, J. L.; MOURA, T. N. B.; SANTIAGO, M. L. E. **Atividades de lazer e seus conteúdos culturais em centros de convivência e fortalecimento de vínculos**. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação interdisciplinar em Estudos do Lazer, 2019.

NAVARRO-GONZÁLEZ; CALERO, M. D. **Relación entre plasticidade y ejecución cognitiva: el potencial de aprendizaje en ancianos com deterioro cognitivo**. European journal of investigation in health: Psychology and Education, 2011.

NELSON, T. **Ageism: Prejudice against our feared future self**. Journal of Social Issues, 2005.

NELSON, T. **Ageism: the strange case of prejudice against the older you**. In: WIENER, R.; WILBORN, S. (Eds.) **Disability and aging discrimination: perspectives in law and psychology**. New York: Springer, 2011.

NELSON, T. D. **Ageism**. Handbook of prejudice. Universidade do Estado da Califórnia: Stanislaus, 2009.

NERI, A. L. **Psicologia e envelhecimento**. Campinas, SP: Papyrus, 1995.

NERI, A. L.; CACHIONI, M. **Velhice bem-sucedida e educação**. In: Neri A. L.; DEBERT, G. (Orgs). Velhice e sociedade. Campinas: Papirus, 1999.

NERI, A. L. O que a psicologia tem a oferecer ao estudo e à intervenção no campo do envelhecimento no Brasil, hoje. In: NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. (orgs.). **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas: Papirus, 2004.

NERI, A. L. **O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento**. Ribeirão preto: Temas em Psicologia, 2006.

NEUGARTEN, B. L. **Age groups in American society and the rise of the young-old**. The annals of the American academy of political and social science, 1974.

NUNES, C. **Dança, terapia e educação: caminhos cruzados**. São Paulo, Cortez, 2003.

NUSSBAUM, J. F.; PITTS, M. J.; HUBER, F. N.; KRIEGER, J. R. L.; OHS, J. E. **Ageism and ageist language across the life span: Intimate relationships and non-intimate interactions**. Journal of Social Issues, 2005.

OLIVEIRA, A. S. **Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil**. Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, 2019.

OLIVEIRA, D. A. A. P.; GOMES, L.; OLIVEIRA, R. F. **Prevalência de depressão em idosos que frequentam centros de convivência**. São Paulo: Revista de Saúde Pública, 2006.

OLIVEIRA, D. V. D.; FAVERO, P. F.; CODONHATO, R.; MOREIRA, C. R.; ANTUNES, M. D.; NASCIMENTO, J. R. A. D. **Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2017.

OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. **Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36**. Revista Acta fisiátrica, 2009.

OLSEN, W. **Coleta de dados: debates e métodos fundamentais em pesquisa social**. Penso Editora, 2015.

ORTA, A. C. A. **Contributo dos Centros de Dia para o bem-estar subjetivo dos idosos**. Dissertação (Mestrado em Psicogerontologia Comunitária) – Instituto Politécnico de Beja. Beja, 2014.

PALMORE, E. B. **Research note: ageism in Canada and the United States**. Journal of Cross-Cultural Gerontology, 2004.

PAOLINI, K. S. **Desafio da inclusão do idoso no mercado de trabalho**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2016.

PAÚL, C. **Envelhecimento ativo e redes de suporte social**. Ciências do Comportamento, 2005.

PEREIRA, D. S.; NOGUEIRA, J. A. D.; SILVA, C. A. B. **Qualidade de vida e situação de saúde de idosos**: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2015.

PEREIRA, J. V.; BERNI, K. D. C. **A dança como instrumento de empoderamento feminino aplicada em mulheres participantes da Associação Família pela Vida-Afavi, da cidade do Capão do Leão-RS**. Curitiba: Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, 2019.

PEREIRA, L. B. **A dança dos neurônios**: ensaio para uma educação complexa. 2017. Dissertação (Mestrado em Educação) – Centro de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

PEREIRA, Z. M. F. **Treino cognitivo em idosos sem demência (estudo em idosos residentes no lar da Santa Casa da Misericórdia de Mondim de Basto)**. Bragança: Tese de Mestrado, IPB, 2012.

PERES, M. A. C. **O envelhecimento do trabalhador no contexto dos novos paradigmas organizacionais e os indicadores de exclusão por idade no trabalho**. Revista Linhas, 2005.

PIRES, M. R. G. **Performance cognitiva em idosos institucionalizados**. Bragança: Escola Superior de Saúde. Dissertação de Mestrado em Envelhecimento Ativo, 2012.

POUPART, J.; DESLAURIERS, J. P.; GROULX, L. H.; LAPERRIÈRE, A.; MAYER, R.; PIRES, A. P. **A pesquisa qualitativa**: Enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis: Vozes, 2008.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico**: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2013.

RESENDE, M. C.; ALMEIDA, C. P.; FAVORETO, D.; MIRANDA, E. G.; SILVA, G. P.; VICENTE, J. F. P.; QUEIROZ, L. A.; DUARTE, P. F.; GALICIOLI, S. C. P. **Saúde mental e envelhecimento**. Minas Gerais, Psico, 2011.

RIBEIRO, A. L. **Gestão de pessoas**. São Paulo: Saraiva, 2005.

RIBEIRO, A. P.; SCHUTZ, G. E. **Reflexões sobre o envelhecimento e bem-**

estar de idosas institucionalizadas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2019.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social:** métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia científica.** Paracambi: Faetec/IST, 2007.

ROSSER, R. **Cognitive development:** psychological and biological perspectives. Massachusetts: Allyn & Bacon, 1994.

ROSSO, A. J.; SANTOS, F. R. **Terceira idade, natalidade e educação ambiental numa perspectiva intergeracional e arendtiana.** Revista Contrapontos, 2010.

SAMPIERI, R.H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de pesquisa.** Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTOS, I. R.; CARVALHO, R. C.; LIMA, K. B. S. P.; SILVA, S. C.; FERREIRA, A. S.; VASCONCELOS, N. N.; DAMÁZIO, L. C. M. **Análise dos parâmetros da marcha e do equilíbrio dos idosos após exercícios aeróbicos e terapêuticos.** Umuarama: Arquivos de ciências da saúde da UNIPAR, 2016.

SANTOS, P. M. D. **Lazer e grupos de convivência para idosos:** um estudo sobre a participação de homens em Florianópolis (SC). Santa Catarina: Florianópolis, Dissertação de Mestrado, 2015.

SCHMIDT, M. L. S. **Aspectos éticos nas pesquisas qualitativas:** Ética nas pesquisas em ciências humanas e sociais na saúde. São Paulo: Aderaldo & Rothschild, 2008.

SERBIM, A. K.; FIGUEIREDO, A. E. P. L. **Qualidade de vida de idosos em um grupo de convivência.** Porto Alegre: Scientia Medica, 2011.

SCHOFFEN, L. L.; SANTOS, W. L. **A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde.** Rev. Científica Sena Aires, 2018.

SILVA, A. C. S.; SANTOS I. **Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável:** aplicação da teoria de Nola Pender. Florianópolis: Rev. Texto Contexto Enfermagem, 2010.

SILVA, A. H.; ZARPELON, G. **Dança para idosos:** uma alternativa para o exercício físico. Cinergis, 2007.

SILVA, I. V. L. **Viva.** Caruaru: Poema não publicado, 2021.

SILVA, R. A. **O idoso enquanto sujeito desejante e autônomo.** Caruaru: Centro Universitário do Vale do Ipojuca, 2016.

SIQUEIRA, A. F.; REBESCO, D. B.; AMARAL, F. A.; MAGANHINI, C. B.; AGNOL, S. M.; FURMANN, M.; MASCARENHAS, L. P. G. **Efeito de um Programa de Fisioterapia Aquática e Capacidade Funcional de Idosos**. Revista Saúde e Pesquisa, 2017.

SIQUEIRA-BRITO, A. R.; FRANÇA, L. H. F. P.; VALENTINI, F. **Análise fatorial confirmatória da escala de ageísmo no contexto organizacional**. Rio de Janeiro: Avaliação Psicológica, 2016.

SOUZA, A. S. D. **O envelhecimento na dança em revisão, 2000 a 2015**. São Paulo: Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2016.

SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**. São Paulo: Bebedouro, Centro Universitário UNIFAFIBE, 2013.

SOUZA, J. N.; CHAVES, E. C. **O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis**. Revista Escolar de Enfermagem, 2005.

SOUZA, M. F.; MARQUES, J. P.; VIEIRA, A. F.; SANTOS, D. C.; CRUZ, A. E.; BORRAGINE, S. O. F. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas**. Rev. Digit, 2010.

SPOSITO, G.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. **Advanced Activities of Daily Living (AADLs) and cognitive performance in community-dwelling elderly persons**: Data from the FIBRA Study – UNICAMP. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2016.

TACHIZAWA, T. **Gestão com pessoas**: uma abordagem aplicada às estratégias de negócios. Rio de Janeiro: FGV, 2015.

TAVARES, L. **Estimulação em idosos institucionalizados**: efeitos da prática de atividades cognitivas e atividades físicas. Santa Catarina: Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, 2007.

TEIXEIRA, D. C.; OLIVEIRA, I. L. D.; DIAS, R. C. **Perfil demográfico, clínico e funcional de idosos institucionalizados com história de quedas**. Paraná: Revista de fisioterapia da PUC-PR, 2006.

TEIXEIRA, J. S.; CORRÊA, J. C.; RAFAEL, C. B. S.; MIRANDA, V. P. N.; FERREIRA, M. E. C. **Envelhecimento e Percepção Corporal de Idosos Institucionalizados**. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2012.

TENÓRIO, F. G. **Gestão social**: uma perspectiva conceitual. Rio de Janeiro: FGV EBAPE, 1998.

THOMAZ, F.; VALENCIA, M. C. P. **Inclusão social do idoso através da leitura.** Revista CRB-8 Digital, 2012.

TORRES, M. M.; SÁ, M. A. A. S. **Inclusão social de idosos:** um longo caminho a percorrer. Revista Ciências Humanas, 2008.

VERGUEIRO, M.; LIMA, M. **O ageísmo e os maus-tratos contra a pessoa idosa.** Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, 2010.

VERHAEGHEN.; MARCOEN A.; GOOSSENS L. **Improving memory performance in the aged through mnemonic training:** a meta-analytic study. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1992.

VICTOR, J. F.; VASCONCELOS, F. F.; ARAÚJO, A. R.; XIMENES, L. B.; ARAÚJO, T. L. **Grupo Feliz Idade:** cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. São Paulo: Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2007.

XAVIER, L. N.; SOMBRA, I. C. N.; GOMES, A. M. A.; OLIVEIRA, G. L.; AGUIAR, C. P.; SENA, R. M. C. **Grupo de convivência de idosos:** apoio psicossocial na promoção da saúde. Ceará: Revista Rene, 2015.

WENTURA, D.; BRANDSTÄDTER, J. **Age stereotypes in younger and older women:** Analyses of accommodative shifts with a sentence-priming task. Experimental Psychology, 2003.

WICHMANN, F. M. A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTAÑÉS, M. C. M. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2013.

YESAVAGE, J. A.; SHEIKH, J. I.; FRIEDMAN, L.; TANKE, E. **Learning mnemonics:** roles of aging and subtle cognitive impairment. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1990.

ZAPPELLINI, M. B.; FEUERSCHÜTTE, S. G. **O uso da triangulação na pesquisa científica brasileira em administração.** Administração: ensino e pesquisa, 2015.

ZIMERMAN, D. **Fundamentos básicos das grupoterapias.** Porto Alegre: Artmed Editora, 2000.

APÊNDICE A — Perguntas direcionadas aos idosos participantes

Quadro 3 — APÊNDICE A – Perguntas direcionadas aos idosos participantes

QUESTIONÁRIO 1
1. Qual seu nome?
2. Quantos anos você tem?
3. Você participa de outras instituições voltadas para idosos ou apenas desta?
4. Como você se sente aqui?
5. Como o Centro Integrado de Direitos Humanos contribui para sua qualidade de vida e bem-estar?
6. Quais serviços oferecidos pelo Centro Integrado de Direitos Humanos você considera mais benéficos para sua saúde e independência?
7. Como as atividades físicas, culturais e de lazer promovidas por essas organizações influenciam sua vida?
8. Quais são os cuidados com a saúde que você recebe dessas instituições e como eles ajudam o seu bem-estar?
9. Você acredita que o Centro Integrado de Direitos Humanos lhe traz sensação de valorização?
10. Quais desafios você identifica nas organizações voltadas para a terceira idade na prestação de serviços?
11. Você, enquanto mulher, acredita que existe uma valorização das mulheres idosas aqui dentro? Se sim, de que forma ela acontece?
12. Como você acredita que essas instituições voltadas à pessoa idosa podem empoderar as mulheres idosas?
13. Como base em sua experiência, quais sugestões você tem para melhorar os serviços e a valorização dos idosos nessas organizações?

Fonte: O autor (2023).

APÊNDICE B – Perguntas direcionadas aos organizadores

Quadro 4 — APÊNDICE B – Perguntas direcionadas aos organizadores

QUESTIONÁRIO 2
1. Como você enxerga o papel da dança no contexto da terceira idade, especialmente para as mulheres idosas? Quais benefícios específicos ela pode trazer para essa população?
2. Quais são os principais serviços oferecidos pela organização para promover a qualidade de vida e valorização dos idosos, como por exemplo atividades culturais e de lazer?
3. Como você acha que estas atividades influenciam a vida dos idosos?
4. Como a organização promove e garante cuidados com a saúde dos idosos?
5. Como a inclusão social é trabalhada pela organização e de que maneira ela impacta a vida e a valorização dos idosos?
6. Quais são os principais desafios enfrentados pela organização na prestação de serviços voltados para a terceira idade?
7. De que forma a organização busca valorizar e promover a participação das mulheres idosas?
8. Quais estratégias são adotadas para empoderar as mulheres idosas dentro da organização?
9. Como a organização busca aprimorar seus serviços e a valorização dos idosos? Existem projetos ou ações específicas nesse sentido?
10. Como a organização se relaciona com outras instituições ou órgãos governamentais visando o aprimoramento dos serviços prestados?
11. Existem doações, parcerias? Como é o funcionamento em termos econômicos?
12. De que forma a organização busca acompanhar e incorporar avanços e tendências na área de atendimento à terceira idade?
13. Existem profissionais que estão acompanhando essas tendências?

Fonte: O autor (2023).

APÊNDICE C — Perguntas direcionadas ao professor de dança

Quadro 5 — APÊNDICE C – Perguntas direcionadas ao professor de dança

QUESTIONÁRIO 3
1. Como você enxerga o papel da dança no contexto da terceira idade, especialmente para as mulheres idosas? Quais benefícios específicos ela pode trazer para essa população?
2. Como você percebe o impacto emocional das aulas de dança no grupo de idosos? Quais mudanças ou melhorias emocionais têm sido observadas nos participantes?
3. De que forma você aborda questões emocionais durante as aulas de dança? Há algum espaço ou atividade específica à escuta e apoio psicológico dos idosos?
4. Como você enxerga a importância do espaço terapêutico de escuta e apoio psicológico nas aulas de dança para os idosos? Como essa abordagem se reflete na experiência deles?
5. Quais são os principais desafios emocionais enfrentados pelos idosos durante as aulas de dança? Como você lida com esses desafios e busca promover o bem-estar emocional do grupo?
6. Quais relatos ou feedbacks dos idosos você recebeu em relação ao impacto emocional das aulas de dança em suas vidas cotidianas?
7. Você percebe alguma correlação entre a prática regular de dança e a melhora da saúde mental e emocional dos idosos? Se sim, de que forma essa melhora se manifesta?
8. Como as aulas de dança contribuem para o empoderamento emocional das mulheres idosas no grupo? Há aspectos específicos que se destacam nesse processo?
9. Na sua opinião, qual é o papel da dança como ferramenta terapêutica para o bem-estar emocional dos idosos?
10. Como você busca promover um ambiente acolhedor e empoderador durante as aulas de dança? Há estratégias específicas adotadas nesse sentido?
11. De que forma você enxerga o impacto emocional das atividades realizadas nas aulas? E como percebe a dança contribuindo para o bem-estar emocional e o empoderamento das mulheres idosas?
12. Quais são as principais lições ou aprendizados que você tem adquirido ao trabalhar com esse grupo específico de idosos, principalmente no que diz respeito ao aspecto emocional e de empoderamento?

Fonte: O autor (2023).