

PERCEPÇÃO DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Deisi Oliveira Pinto
Vanessa Bellani Lyra

RESUMO

O envelhecimento é um fenômeno do processo da vida marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais específicas, associadas à passagem do tempo que não pode ser situado num momento preciso da vida, pois dados estatísticos colaboram para o estudo, mas não substituem a reflexão extraída dos depoimentos que traduzem a singularidade de como cada um vivencia este processo. No Brasil houve uma queda expressiva nos níveis de fecundidade resultando em menor número de crianças e adolescentes paralelamente ao aumento contínuo da população idosa. Com base nisso o objetivo desse estudo foi analisar a percepção de saúde e envelhecimento de profissionais da Educação Física que atuam em academias de musculação. Esta pesquisa apresenta caráter de natureza quanti-qualitativa, de corte transversal e exploratório, com método de abordagem monográfico. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o Questionário de Percepções do Envelhecimento (QPE), que deu origem a quatro categorias de análise, que por sua vez, agruparam as perguntas conforme a proximidade com que estas apresentavam em seu conteúdo. Concluímos então, que há uma percepção do envelhecimento, porém nem todas as mudanças que ocorrem são relacionadas, na percepção das respondentes, ao fato de estar envelhecendo. Este fato pode sugerir uma condição de negação do próprio envelhecimento, uma vez que envelhecer pressupõe o reconhecimento de perdas naturais e inerentes ao ciclo biopsicosocial que constitui o ser humano.

ABSTRACT

Aging is a phenomenon in the life process marked by specific biological, psychological and social changes, associated with the passage of time that

can not be situated at a precise moment in life, since statistical data contribute to the study, but they do not replace the reflection extracted from the testimonies that translate the uniqueness of how each one experiences this process. In Brazil, there was a significant drop in fertility levels, resulting in a lower number of children and adolescents in parallel with the continuous increase in the elderly population. Based on this, the objective of this study was to analyze the health and aging perception of Physical Education professionals who work in bodybuilding academies. This research presents a quantitative-qualitative, cross-sectional and exploratory character, with a monographic approach method. As a data collection instrument, the Aging Perceptions Questionnaire (QPE) was used, which gave rise to four categories of analysis, which, in turn, grouped the questions according to their proximity to their content. We conclude that there is a perception of aging, but not all the changes that occur are related, in the perception of the respondents, to the fact that they are aging. This fact may suggest a condition of negation of aging itself, since aging presupposes the recognition of natural losses inherent to the biopsychosocial cycle that constitutes the human being.

INTRODUÇÃO

Segundo Fló, Santarem e Monaco (2006), o envelhecimento é um processo universal, contínuo e inexorável caracterizado pela redução da capacidade de manutenção da homeostasia em condições de sobrecarga funcional sofrendo influência das doenças e hábitos deletérios à saúde durante o transcorrer da vida. No Brasil, após a década de 1960, houve uma queda expressiva nos níveis de fecundidade, e conseqüentemente alterações na pirâmide etária, resultando menor número de crianças e adolescentes paralelamente ao aumento contínuo da população em idade ativa e da população idosa. (IBGE, 2018). Em 2017 dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, indicaram aumento na expectativa de vida dos brasileiros que passou de 75,5 para 75,8 anos. Com relação à Saúde dos idosos, estudos mais recentes confirmam a redução do declínio funcional, apontando na direção de uma população mais saudável.

Nesta direção perceber se envelhecendo e criar condições para que se tenha uma velhice ativa e com qualidade de vida é algo muito salutar no processo de envelhecimento. O Progresso tecnológico e social prolongou a nossa expectativa de vida, com isso o sonho de viver mais tempo só não é maior do que o de ser eternamente jovem. Para o autor Pova, (2000) a longevidade é um desejo antigo do ser humano, preferencialmente sem rugas ou acúmulo de doenças e lamentações.

Com o intuito de contribuir com o avanço dos estudos que se propõem investigar a relação entre saúde e envelhecimento, a presente pesquisa tem como objetivo principal analisar a percepção de saúde e envelhecimento de profissionais da Educação Física que atuam em academias de musculação.

Para o alcance deste objetivo este estudo contará com a seguinte estrutura metodológica: qualitativa de cunho transversal e exploratória. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado: *Questionário de Percepção do Envelhecimento* da autora Carla Maria Baía Marques Pereira. A amostra será composta por 30 mulheres formadas em Educação Física bacharelado ou licenciatura plena, atuantes como instrutores/ professores de musculação na cidade de Caxias do Sul, que aceitem participar do estudo. Após obter os resultados, os mesmos serão analisados a partir da técnica de Análise de Conteúdo, a partir das ideias propostas por Bardin, (2011).

TEORIA DE BASE

Percepção

Define-se percepção como a interpretação da informação sensorial, uma vez que envolve a integração da recepção sensorial presente com a entrada de dados do passado. (MAGILL, 1984). A ciência considera a percepção como algo diferente da sensação, logo a percepção é o ato pelo qual a consciência apreende um dado objeto, utilizando as sensações como instrumento. Existe uma nova maneira de compreender a percepção através da noção de campo, não existindo sensações elementares, nem objetos isolados, com isso Nóbrega (2008) compreende que a percepção não é o conhecimento exaustivo e total do objeto, mas uma interpretação sempre provisória e incompleta.

A percepção é intelectual, é uma inspeção do espírito, uma capacidade de intelecção e, por ela, o eu pensante tem acesso imediato aos seus pensamentos, especialmente aos que dão lugar a representações claras e distintas. A palavra percepção é preferencialmente utilizada para caracterizar um ato puramente mental do entendimento. (SAES, 2010).

Perceber é conhecer objetos e situações através dos sentidos, sendo que o ato implica a proximidade do objeto no tempo e no espaço. Dessa forma, objetos distantes no tempo não podem ser percebidos, podem ser evocados, imaginados ou pensados, mas nunca percebidos relatam os autores Bacha, Strehlau e Romano (2006).

Percepção, para Endo (2017) é definida como um processo pelo qual selecionamos, organizamos e interpretamos estímulos, traduzindo-os em uma imagem significativa e compreensível. A base da percepção é a forma como vemos o mundo ao nosso redor e como reconhecemos que precisamos de ajuda na tomada de uma decisão.

Saúde

Almeida Filho (2011), comenta que durante muito tempo, a saúde foi entendida simplesmente como o estado de ausência de doença. Considerando uma definição insatisfatória o conceito de saúde foi substituído por outro, que engloba bem-estar físico, mental e social. Embora mais abrangente, o novo conceito não está livre de dificuldades.

Saúde não é um “estado estável”, que uma vez atingido possa ser mantido. A própria compreensão de saúde tem também alto grau de subjetividade e determinação histórica, na medida em que indivíduos e sociedades consideram ter mais ou menos saúde dependendo do momento, do referencial e dos valores que atribuam a uma situação. (FUNDAMENTAL, 2018).

Saúde segundo Silva, Jesus e Santos (2007), é um direito necessário do homem, sendo declarada como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, bem como uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida, deste modo o autor complementa que a saúde não pode ser reduzida a uma correlação de causa e efeito, pois o homem é um ser histórico e como tal, sofre influência do meio social e cultural.

Saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas, ou seja, o conceito de saúde reflete o contexto social, econômico, política e cultural e dependerá da época, do lugar e da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. (SCLIAR, 2007). Segundo a Organização Mundial de Saúde, Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades. (EDUCAÇÃO, 2018).

Envelhecimento

Para Both, Barbosa e Benincá (2003), a velhice é uma fase natural da vida de qualquer indivíduo e que poderia ser vivida com mais tranquilidade, porém a preocupação de depender dos outros se acentua quando aliada a problemas físicos, financeiros e falta de apoio sociofamiliar.

Envelhecimento é um processo universal, contínuo e inexorável caracterizado pela redução de capacidade de manutenção da homeostasia em condições de sobrecarga funcional sofrendo influência das doenças e hábitos deletérios à saúde durante o transcorrer da vida. (FLÓ; SANTAREM; MONACO, 2006).

Castro et al. (2001) definem o envelhecimento como um processo que não pode ser situado num momento preciso da vida, pois dados estatísticos colaboram para o estudo, mas não substituem a reflexão extraída do convívio, do trabalho comum, dos depoimentos que traduzem a singularidade de como cada um vivencia este processo. O envelhecer não poderia ser caracterizado como déficit e declínio ocupando um lugar de preconceito social desfavorável em função de as transformações nele implicadas. (CASTRO et al., 2001).

Envelhecimento não é sinônimo de doença, afirmam Varella e Jardim (2009), é um processo natural que pode ser vivido em condições de saúde muito boas podendo representar uma conquista, não um castigo ou uma sentença de debilidade física e isolamento social.

O envelhecimento é um fenômeno do processo da vida marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais específicas, associadas à passagem do tempo. Sendo assim, este fenômeno varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser definido através dos genes ou ser influenciado pelo estilo de vida, pelas

características do meio ambiente e pela situação nutricional de cada um. (FERREIRA et al., 2010).

Aspectos Metodológicos

Esta pesquisa tem caráter de natureza qualitativa que segundo Diego Costa Freitas et al. (2014), busca compreender não apenas o fenômeno em si, mas principalmente seus significados num determinado contexto social, valorizando o processo e não apenas o resultado. Da mesma forma se caracteriza como quantitativa, onde os resultados da pesquisa quantitativa se centra na objetividade influenciada pelo positivismo considerando que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos de coleta. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente, Gerhardt e Silveira (2009), sendo assim o presente estudo defini-se como quanti-quali. Também é caracterizada por um estudo de corte transversal (BASTOS; DUQUIA, 2013) e exploratório (RÉVILLION, 2003). O estudo apresenta método de abordagem monográfico, segundo os autores Prodanov e Freitas (2013).

Como instrumento de coleta de dados utilizou-se o Questionário de Percepções do Envelhecimento (QPE) com o objetivo de avaliar experiências e opiniões sobre o envelhecimento. Tal questionário é constituído por 49 frases afirmativas e organizadas em duas partes. A primeira parte, denominada parte A, está relacionada a opiniões sobre envelhecer, que vai do item 1 ao 32, cujas respostas são dadas através de uma escala Likert de 5 pontos. Os últimos 17 itens dispõem de respostas estruturadas em forma dicotômica e correspondem à parte B que é dividida em: 5 itens relacionados com a percepção do indivíduo acerca do seu envelhecimento e da sua experiência ao longo do processo; 5 itens relacionados às crenças do envelhecimento; 4 itens referentes às crenças pessoais e, finalmente, 5 itens referentes a resposta emocional do indivíduo gerada pela percepção do seu próprio envelhecimento. Este questionário foi retirado do estudo intitulado: “*A auto-percepção do envelhecimento, mindfulness e apoio social*” da autora Carla Maria Baía Marques Pereira, realizado em 2012, na universidade de Lusíada de Lisboa.

Obtivemos 19 questionários de retorno, resultando em nossa amostra. Deste grupo, todas declararam estar cientes de serem voluntárias, ou seja, leram o Termo

de Consentimento incluído no questionário e assinalaram estar conscientes dos riscos da pesquisa. Das 19 participantes a maioria, ou seja, 37% compreende a faixa etária de 30 a 35 anos de idade, na sequência 26% da amostra de 36 a 40 anos, para a faixa etária de 41 a 45 anos somou 21% e as demais respondentes ficaram entre 46 e 60 anos de idade. A maioria declarou-se solteira, ou seja, 42% da amostra, ao passo que 37% declarou-se casada. Do total da amostra 74% são formadas em Educação Física bacharelado e o restante, 26% tem formação em Licenciatura Plena em Educação Física. Quanto ao nível de formação 58% assumem o posto de Graduação, 20% tem Especialização/MBA. No quesito “com quem vive”, sete das entrevistadas, ou seja, 37% moram com cônjuge e filhos e 26% moram sozinhas. A maioria das participantes que compreende 63% da amostra declarou sentir-se muito melhor quando comparadas com pessoas da mesma idade e gênero, enquanto 32% disseram que se sentem um pouco melhor.

A técnica de análise escolhida para as questões objetivas do questionário foi a Estatística Descritiva, que é a etapa inicial da análise utilizada para descrever e resumir os dados cujo objetivo segundo o autor Davila (2018) é gerar um grande conjunto das informações e conclusões obtidas a partir da amostra. Ainda para analisar as respostas aplicou-se a Análise de Discurso descrita como uma prática da linguística no campo da comunicação, e consiste em analisar a estrutura de um texto e a partir disto compreender as construções ideológicas presentes no mesmo. (PORTO, 2019).

Resultados e Discussão

Seguindo à análise de Perfil, o questionário aplicado deu origem a duas próximas sessões de perguntas, assim divididas para uma melhor organização. Cada uma destas sessões foi composta por 16 questões sobre o envelhecimento e suas percepções, e subsidiou a análise que segue.

Da leitura inicial das perguntas e respostas que compunham as duas sessões referidas, deu-se origem a quatro categorias de análise, a saber: **“o envelhecimento depende de mim”**, **“consciência do envelhecimento”**, **“questões subjetivas sobre envelhecimento”** e, por fim, **“o envelhecimento e a capacidade de fazer”**. Tais categorias, por sua vez, agruparam as perguntas

conforme a proximidade com que estas apresentavam em seu conteúdo, tornando, assim, a análise mais inteligível e possível de comunicar.

Categoria de Análise 1 - “O envelhecimento também depende de mim” Nesta categoria, foram agrupadas as questões de número 10, 11, 12, 14, 15, 21, 22, 23 e 24. Aqui, as questões que fizeram parte deste grupo apresentavam como características comuns a percepção do envelhecimento como um processo cujo autor principal é o próprio sujeito que envelhece. De outra maneira, aqui se procurou compreender o quanto cada sujeito se vê como responsável direto pelas causas e consequências de seu envelhecimento, num espectro que vai desde a percepção de sua própria qualidade de vida, a qualidade de suas relações sociais, a sua independência funcional, a manutenção do vigor ou gosto pela sua própria existência além de perspectivas relacionadas ao seu próprio futuro e a visão que sustenta sobre seu próprio processo de envelhecimento.

Quanto à **qualidade da vida social** no processo de envelhecimento e a participação do sujeito no êxito deste processo, 79% das participantes responderam que creditam total responsabilidade a si próprias para o sucesso deste processo. Para além, 21% enfatizaram ainda mais a parcela que corresponde a si próprias neste sucesso. Da mesma forma, ter **relações de qualidade** no processo de envelhecimento, foi algo também pontuado pelas participantes. Neste quesito, a maioria delas, ou seja, quase 80% da amostra concordou com esta afirmação. De outro modo, vale ressaltar que 74% das participantes afirmou que os **efeitos do envelhecimento na sua vida social** também podem ser, em grande parte, controlados por si próprias, numa atitude de domínio sobre seu próprio processo.

No que diz respeito à relação **independência e participação de si**, 63% das participantes concordam com a afirmação de que à medida em que envelhecem, muito podem contribuir para manter seu nível de independência. No mesmo sentido, quando questionadas acerca de sua **mobilidade** quando em idade mais avançada, 74% das participantes afirmaram que possuem controle sobre as perdas trazidas pelo próprio processo de envelhecimento. Para além, questionou-se a relação das participantes com o seu ritmo de vida. Aqui procurou-se pontuar se elas se viam como gestoras de seu tempo e afazeres e, se no processo de envelhecimento, tal gestão poderia ser controlada ainda por elas. Neste quesito, 74% das participantes

inferiram um posicionamento favorável a este controle, ou seja, abrandar o ritmo quando mais velhas, é algo que elas mesmas podem controlar.

Por fim, dentro da categoria “**O envelhecimento também depende de mim**”, foram questionadas percepções acerca do olhar sobre o processo como um todo e a participação de si na construção do conceito de envelhecimento. No que diz respeito a uma postura de **vitalidade**, vigor, complementada pelo sentimento de apreciação e “**gosto**” pela vida, 79% das participantes consideram fundamental sua própria participação na construção desses sentimentos. Apesar de o envelhecimento impor diversas dificuldades e desafios ao ser que envelhece, 63% das participantes afirmaram que o fato de estar envelhecendo apresenta muitos lados positivos. Nessa direção, um olhar sobre a possibilidade de **viver plenamente** a vida, na continuidade e no avançar da idade cronológica foi destacado por 53% das participantes. Neste olhar, estava implícita a participação de si como requisito fundamental para os êxitos desse processo.

O estudo denominado “**Envelhecendo como professor de Educação Física: um olhar sobre o corpo e a profissão**”, dos autores Alan Camargo Silva e Sílvia Maria Agatti Ludorf, realizado em 2010, com o objetivo de discutir alguns aspectos sobre o processo de envelhecimento do professor de Educação Física; particularidade da profissão e os significados atribuídos ao corpo pelos professores. O estudo presente realizou uma coleta a partir de entrevistas e aplicação de questionários abertos com base em um roteiro semiestruturado, participaram da amostra onze professores. Os autores chegaram aos seguintes resultados: o envelhecimento é visto como um processo natural, positivo e produtivo. Sendo assim, Alan Camargo Silva e Sílvia Maria Agatti Ludorf concluem que o processo de envelhecimento foi visto de maneira positiva, pois os saberes adquiridos, a busca constante de renovação do conhecimento e os conhecimentos específicos sobre o corpo foram mencionados como vantagens que a profissão pode proporcionar.

Outro estudo, intitulado “**A percepção do processo de envelhecimento no contexto de trabalho dos professores de Educação Física**”, das autoras Luiza Petry e Solange Beatriz Billig Garces, realizado na cidade de Cruz Alta, RS no ano de 2009, com o objetivo de analisar como é percebido o envelhecimento entre os professores de Educação Física que trabalham em escolas desse município, realizou uma pesquisa descritiva através do Questionário Internacional de Atividade Física, cuja amostra foi com professores na faixa etária de 26 a 55 anos que atuam

em escolas municipais, estaduais e particulares. As autoras chegaram aos seguintes resultados, 45,45% dos professores compreendem o envelhecimento como um processo natural e 31,81%, pelas mudanças físicas, psicológicas e fisiológicas. Sendo assim, as autoras Luiza Petry e Solange Beatriz Billig Garces concluíram que os professores têm plena consciência no que se refere ao seu processo de envelhecimento buscando melhor qualidade de vida, para assim envelhecer com saúde, autonomia e independência.

Categoria de Análise 2 - “Consciência do envelhecimento”

Nesta categoria, foram agrupadas as questões de número 1, 2, 3, 4, 28 e 31. Nesta categoria, foram agrupadas as questões relacionadas à consciência, ou seja, ao reconhecimento, em si própria, do processo de envelhecimento como algo inerente à trajetória propriamente humana. Em outras palavras, buscou-se aqui a compreensão de uma auto-percepção de se estar propriamente envelhecendo e, de outro modo, ter tal consciência presente diariamente nos afazeres e atitudes. Deste modo, marcadores como "consciência", "momento presente", "percepção de ciclos" foram fortemente presentes nas perguntas que compunham esta categoria.

Sobre a **consciência do processo de envelhecimento**, alguns dados interessantes puderam ser destacados. Na maioria das respostas, pode-se encontrar, de fato, uma consciência real deste processo, não apresentando posturas significativas de negação de si mesma enquanto sujeito que envelhece. Uma das questões levantava o fato de que envelhecer é um processo que **se dá a cada momento**. Neste item, 58% das participantes têm plena consciência do fato, ao passo que 21% delas tem uma forte consciência a esse respeito. Vale lembrar, neste cenário, que a consciência deste processo foi evidenciada como algo que seja **presente o tempo todo** em suas constituições diárias. Em outras palavras, 68% das mulheres questionadas afirmou ter a consciência, a todo momento de sua rotina, do fato de estar envelhecendo. Esta mesma consciência de seu próprio envelhecimento foi refletida na **percepção de sua idade cronológica**. Neste quesito, 68% das participantes afirmou estar consciente dos anos somados em sua idade e, em contrapartida, 32% disse não estar consciente da idade que se encontra.

Foi investigado ainda nesta categoria o fato de **considerar-se velho**, o qual apontou que 58% das participantes divergiram com a circunstância e outras 35%

ainda discordaram fortemente. Quando uma questão sobre a **consciência de estar envelhecendo** surgiu no questionário, ficou evidente que o conhecimento sobre o processo do envelhecer humano é sabido, afirmação essa obtida quando se coletou 64% da amostra em concordância, e outra parcela, mais precisamente 16%, declarou-se mais resistente com tal consciência.

Duas outras questões foram abordadas sobre a percepção da consciência de seu próprio envelhecimento. A primeira delas referia-se ao fato de que tal consciência teria uma variação em **ciclos** de tempo, ou seja, de tempos em tempos, eu teria mais ou menos consciência deste processo que me atravessa. Neste item, maioria das participantes, 53% delas, não concorda que a consciência em estar envelhecendo acontece em ciclos, ou seja, que ora diminui e ora aumenta. Nessa leitura é possível inferir que há uma tendência a maior estabilidade desta consciência, ou seja, sou de fato, consciente, de meu processo de envelhecimento, sem grandes oscilações. O mesmo fato pode ser confirmado na segunda questão, na qual tal consciência foi submetida à passagem dos **dias**. Em outras palavras, procurou-se saber se a consciência de que estou envelhecendo varia dependendo do dia em que me encontro, e suas configurações e desafios. Nesta questão, praticamente 50% da amostra inferiu que tal consciência se mantém inalterada, constituindo-se independente dos atravessamentos da rotina diária.

O estudo denominado “**Possíveis relações entre corpo, saúde e o envelhecimento do professor de Educação Física**”, dos autores Alan Camargo Silva e Silvia Maria Agatti Ludorf, realizado em 2010, com o objetivo de investigar se a saúde emerge nas relações entre o envelhecimento do professor de Educação Física e seu próprio corpo e quais são os significados atribuídos. O estudo se deu por meio de entrevista semiestruturada. Foram selecionados 32 professores (as) de Educação Física atuantes em escolas e/ou em academias de ginástica, na faixa etária 40 a 60 anos. Os autores chegaram nos seguintes resultados: as preocupações do professor, sobreposto à saúde e ao envelhecimento, se referem à funcionalidade do corpo, estabilidade financeira, não ter doenças e se tornar senil. Sendo assim, os autores Alan Camargo Silva e Silvia Maria Agatti Ludorf concluíram que a busca da estabilidade financeira associada à saúde demonstra que o envelhecer na profissão pode limitar as condições do modo de viver e de conseguir trabalhar no futuro.

O estudo cujo título é “**O professor de educação física ao longo dos anos: relatos sobre a prática profissional**”, dos autores Alan Camargo Silva e Silvia Maria Agatti Ludorf, realizado em 2013, com o objetivo de analisar e discutir a possível influência do envelhecimento do professor de Educação Física na sua prática profissional. O estudo realizou uma pesquisa de abordagem qualitativa em uma amostra de graduados em Educação Física atuantes em escolas e/ou em academias de ginástica com 15 a 25 anos no mercado de trabalho. Os autores obtiveram como resultados que a prática docente em dado momento da carreira pode ser peculiar à medida que, conforme os professores, há um amadurecimento das relações e do comprometimento profissionais ao longo dos anos. Com isso concluíram que quando os professores de educação física compararam o início e o atual momento da carreira, reconheceram que quanto “mais velhos”, mais preparados se sentem para atuar na carreira docente.

Categoria de Análise 3 - “Questões subjetivas sobre envelhecimento”

Nesta categoria foram agrupadas as questões de número 6, 7, 8, 13, 20, 25, 26, 27, 29, 30, 32. Na terceira grande categoria estão as questões classificadas como subjetivas, ou seja, são perguntas baseadas na interpretação pessoal. O objetivo desta categoria é coletar dados que apontem as principais características tanto positivas quanto negativas, que o envelhecimento agregou na vida de cada participante, com questionamentos que vão desde a sabedoria adquirida ao receio de não saber lidar tão bem com os problemas que vão surgindo.

A primeira pergunta abordou a **sabedoria**, procurando investigar se a velhice concede esse atributo ao ser que envelhece. Houve uma forte concordância por parte das respondentes chegando a 16%, mas a maioria delas, que corresponde a 74%, declararam que a medida que envelhecem ficam mais sábias. Outro dado importante coletado foi se o processo do envelhecer permite a **continuidade em desenvolver-se como pessoa**. Nesta questão os números ficaram bastante próximos declarando que a velhice não impossibilita o desenvolvimento neste quesito, logo, 53% responderam que é possível e o restante, o que quer dizer 47%, inferiu uma concordância ainda maior. A fim de compreender qual é a visão que o envelhecimento traz sobre o gostar das coisas, 63% admitem **apreciar mais as coisas** ao passo que 26% concordam ainda mais com o fato em questão. Duas questões presentes no questionário aplicado para este estudo evidenciaram uma

discordância muito forte quando o assunto foi depressão. **Ficar deprimida quando pensa no efeito que envelhecer pode ter na vida social** foi negado fortemente por 10% das participantes e a grande maioria retratada por 63% não concordou com a afirmação. Conseqüentemente, **ficar deprimida quando pensa no envelhecimento** também trouxe números altos, na discordância foram 53% e aquelas que discordaram fortemente representou a fatia de 16%.

Não lidar tão bem com os problemas que aparecem ao avançar da idade confirmou que não é problema para as participantes quando 90% delas discordaram desta questão. Relacionar-se com os outros é um ato comum ao longo da existência. Baseado nisso pretendeu-se avaliar o quanto é preocupante os **efeitos que o envelhecimento pode ter nas relações com os outros**, portanto ficou registrado que 74% da amostragem não se preocupa com os possíveis efeitos que a consequência do envelhecimento pode trazer, porém 10% da população estudada acredita que há sim efeitos nas suas relações com os outros à medida que decorre o processo de envelhecer. Ainda nesta categoria foi investigado sobre a experiência de envelhecer. Nesta perspectiva a questão elaborada buscou identificar as etapas vividas nesse período. O resultado mostrou que há momentos em que **a experiência de envelhecer ora melhora, ora piora**. Assim, 53% discordaram e 26% concordaram com esta afirmação.

O sentimento de "**sentir-se zangada quando se pensa que está envelhecendo**" também fez parte da análise. A maioria das participantes, ou seja 63%, declarou que não alimentam esse sentimento, enquanto 21% discordaram num patamar ainda mais elevado. As duas últimas questões trataram de revelar o "sentir-se velha" e "enxergar-se como velha". Uma grande parcela da amostra, 63%, assegurou que tem **fases em que se sentem velha** ao mesmo tempo que 19% não concordou com tal sentimento. O "perceber-se velha" foi presente em 26% das respondentes. Em discordância, o número passou a ser 53% ao fato de que **tem fases em que se vê como velha**.

O estudo denominado "**A auto - percepção do envelhecimento e o bem-estar psicológico**", da autora Ana Filipa Romão Fernandes, realizado em 2014, com o objetivo de analisar e avaliar a auto - percepção do envelhecimento assim como o bem-estar psicológico, coletou dados através de três instrumentos: *Questionário de Percepções do Envelhecimento – QPE; Escalas de Bem-estar e Questionário Sociodemográfico*. Participou da amostra de 35 indivíduos, como

resultado a autora comenta que o envelhecimento parece ser definido como um período composto por aspectos negativos e positivos e a percepção do envelhecimento, é influenciada pela crença individual sobre experiências positivas vividas. Sendo assim, a autora Ana Filipa Romão Fernandes conclui que os participantes apresentaram uma perspectiva positiva de envelhecimento pessoal e um senso positivo de bem-estar psicológico e quanto à auto-percepção constatou diferenças no que diz respeito às mudanças na saúde.

Outro estudo cujo título é **“Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo”**, da autora Olívia Galvão Lucena Ferreira et al, realizado em 2010, no estado da Paraíba, com o objetivo de apreender os significados atribuídos ao envelhecimento elaborados por idosos funcionalmente independentes. Como instrumentos para a coleta de dados foram utilizados o MIF e o Teste de Associação Livre de Palavras, onde a amostra foi constituída por 100 idosos. A autora et al, observaram como resultados que os estímulos idoso e velho foram associados a aspectos com conotações mais negativas. No entanto, para o estímulo idoso ativo, embora existissem as conotações negativas, os significados positivos foram mais enfocados pelos idosos investigados, concluindo assim que deve-se buscar a quebra do paradigma do envelhecimento objetivado na figura de velho e idoso, vinculado a doença, inutilidade e limitação, pois o fato de o envelhecimento continuar sendo representado sob a forma de perdas, faz com que muitas capacidades que as pessoas idosas possuem permaneçam desconhecidas e muitos ganhos não sejam valorizados.

Categoria de Análise 4 - “O envelhecimento e a capacidade de fazer”

Nesta categoria foram agrupadas as questões: 5, 9, 16, 17, 18, 19. Neste grupo, o objetivo principal das questões selecionadas foi o de compreender o quanto o envelhecimento é visto como um processo limitante, que atravessa a experiência humana para impor limites nos afazeres e nas formas de pensar a si próprias. De outro modo, aqui havia a preocupação em observar o envelhecimento em sua interface com as possibilidades de "fazer" de "estar em movimento" e sobretudo, de ter independência para bem viver suas escolhas e atitudes. Assim, expressões como "coisas que consigo fazer", "limites", "independência" e "dificuldades" constituíram o cerne das questões aqui elencadas.

Em relação à **idade cronológica**, 74% das participantes afirmaram não "sentir" a idade como um peso, um limitador nas atividades que realiza diariamente. No mesmo sentido, 42% das participantes inferiu que a possibilidade de o envelhecimento afetar a realização de suas atividades, no futuro, é algo que não as preocupa, nem tampouco, as deprime. No entanto, 21% das participantes reconheceram como inevitável os limites impostos pelo envelhecimento, às suas atividades rotineiras.

Em relação à **independência**, 53% das participantes discordou do fato de que o envelhecimento traz, consigo, um maior grau de dependência. Necessariamente, na visão destas mulheres, envelhecer não significa tornar-se menos independente funcionalmente, pois não enxergaram uma ligação direta entre estas duas variáveis. No mesmo passo, 82% das participantes pontuou que o envelhecimento não está diretamente relacionado ao aumento da **dificuldade** em realizar as atividades cotidianas.

Por fim, procurou-se relacionar envelhecimento com a **realização de mais ou menos atividades** rotineiras. Neste item, 84% das participantes respondeu que à medida que envelhece, não há uma diminuição correlata de suas atividades rotineiras. Há nesse dado, uma postura de "manter-se em movimento e engajada" durante o processo de envelhecimento, proporcionando uma velhice ativa, no sentido integral da expressão.

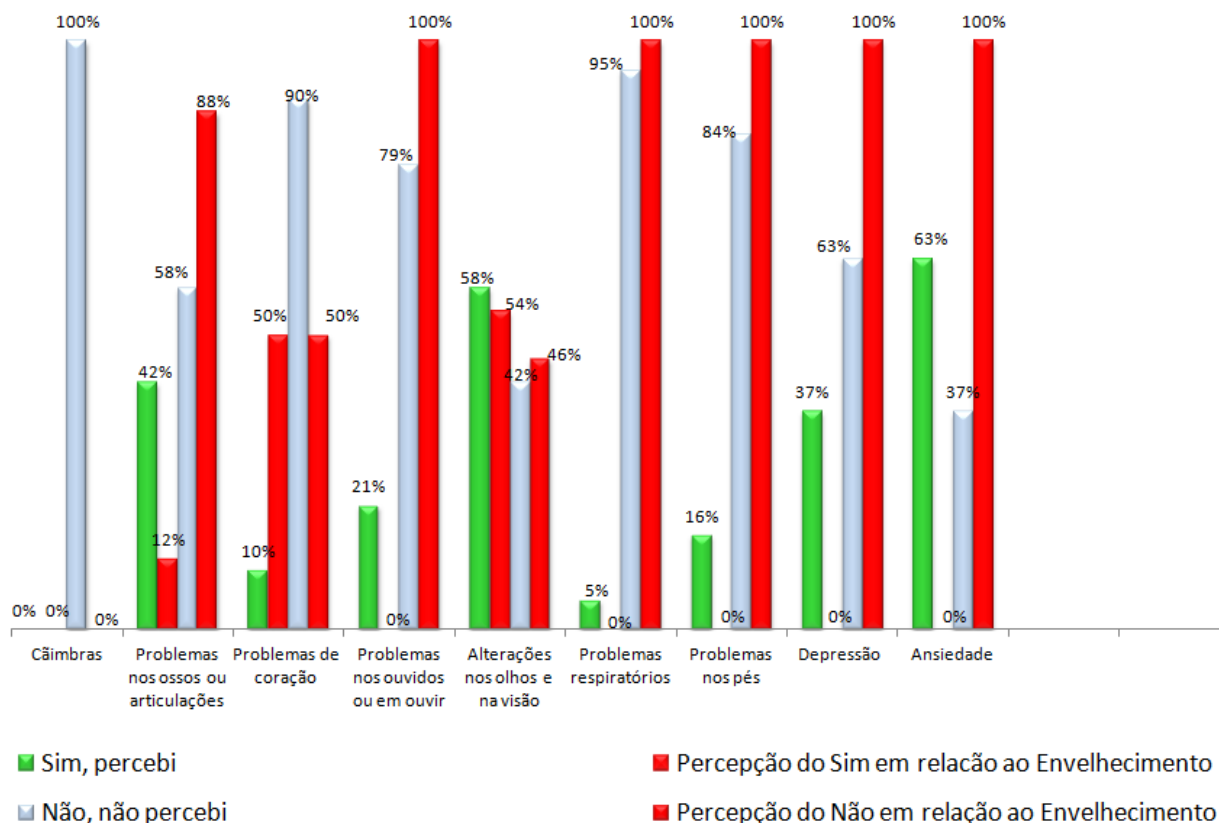
O estudo denominado "**Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina**", dos autores Jorge Both, Juarez Vieira do Nascimento e Adriano Ferreti Borgatto, realizado na cidade de Florianópolis com o objetivo de verificar o nível de associação entre os Ciclos de Desenvolvimento Profissional e o Estilo de Vida dos professores de Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina. Foi realizada uma investigação descritiva, de corte transversal realizada com uma população de 1.857 professores de Educação. Os autores Jorge Both, Juarez Vieira do Nascimento e Adriano Ferreti Borgatto chegaram aos seguintes resultados, os professores que estavam mais próximos da aposentadoria apresentavam-se como os menos ativos fisicamente o que pode causar um declínio mais acentuado no processo de envelhecimento. Dessa forma os autores concluíram que há uma tendência para adoção de estilo de vida saudável, contudo professores mais experientes relataram

maior preocupação com o comportamento alimentar saudável do que os professores menos experientes.

O estudo nomeado **“Marcas no corpo, cansaço e experiência: nuances do envelhecer como professor de Educação Física”**, dos autores Sílvia Maria Agatti Lüdorf e Francisco Javier Guerrero Ortega, realizado em 2013, com o objetivo de compreender e interpretar os significados que os professores de Educação Física atribuem ao corpo e envelhecimento, e investigar como tais representações influenciariam sua prática profissional. O estudo em questão realizou uma investigação de natureza qualitativa, através de um questionário disponibilizado em um ambiente virtual. Para a amostra o professor deveria ser formado em Educação Física, no mínimo há 25 e estar atuando profissionalmente. Os autores observaram nos resultados que o cansaço pode estar atrelado às condições de atuação profissional do docente com tarefas que “pesam” diante dos muitos anos de trabalho. Sendo assim, os autores concluíram que o envelhecimento do professor propicia maturidade, experiência e confiança no trabalho, mas o corpo físico parece desprender-se do sujeito. Nas academias, há certo ajuste ao contexto da visibilidade, pois são valorizadas as potencialidades e as marcas de saúde impressas no corpo.

Nesta direção, a análise do questionário ainda nos permitiu recolher informações acerca de algumas possíveis mudanças que as participantes possam vir a ter vivenciado em suas dimensões físicas e emocionais, nos últimos dez anos. Neste grupo de possíveis mudanças, estavam elencadas: peso, dificuldades no sono, hérnias discais, dores, dificuldades em movimentar-se, perdas relativas à força e equilíbrio, possíveis problemas nos ossos, coração, ouvidos, olhos, pés e aparelho respiratório. Na mesma direção, questões emocionais como ansiedade e depressão também fizeram parte do rol de investigação. Após identificadas as mudanças, procurou-se compreender se, na visão das respondentes, esta condição estava relacionada ao fato de estar envelhecendo. Os gráficos abaixo nos dão um panorama dos resultados obtidos:

Figura 1 - Gráfico das mudanças físicas e emocionais percebidas nos últimos dez anos e sua relação com o envelhecimento



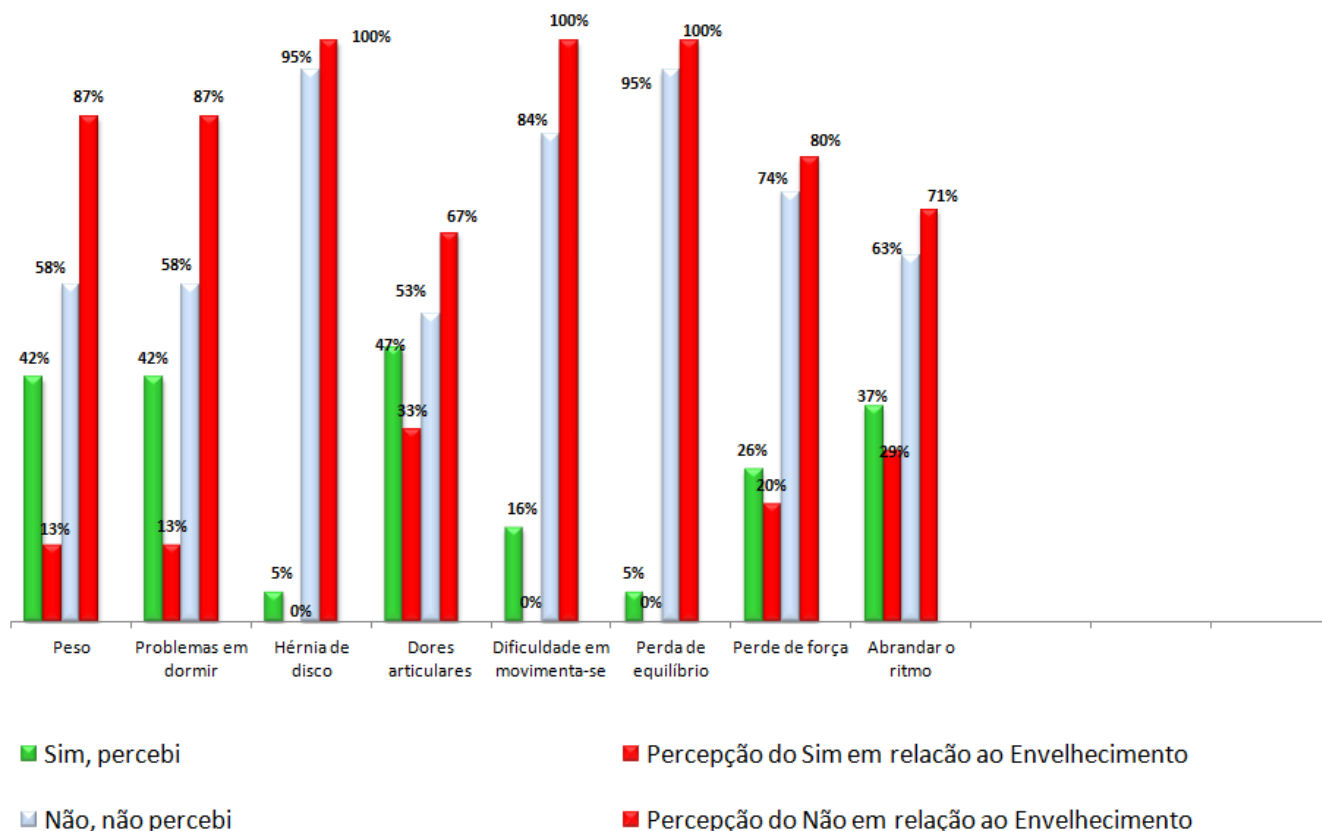
As questões físicas que mais fortemente foram relatadas pelas participantes foram: mudanças nos olhos e na visão, problemas no funcionamento do coração e problemas nos ossos e nas articulações. Os olhos e a visão, ganhando destaque, tiveram 58% das participantes percebendo alterações importantes nos últimos 10 anos. Destas, 54% atribuíram tais transformações ao fato de estar envelhecendo. Uma parte da amostra, ou seja, 10%, identificou problemas de coração, sendo que 50% deste grupo relacionou este fato ao envelhecimento. Constataram problemas nos ossos ou articulações 42% das participantes porém, apenas 12% associou com o envelhecimento.

Nas questões emocionais a depressão foi percebida por 37% das participantes ao passo que a ansiedade foi percebida por 63% da amostra. No entanto cabe ressaltar que nenhuma das condições emocionais foram relacionadas ao fato estar envelhecendo.

Um estudo denominado **“A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável”**, das autoras Tânia Maria de Oliva Menezes, Regina Lúcia Mendonça Lopes e Rosana Freitas Azevedo, realizado em 2007 tendo como objetivo a percepção do idoso sobre o seu corpo que está envelhecendo a fim de compreender a percepção que a pessoa idosa tem do seu corpo em envelhecimento. Para isto, o estudo citado realizou uma pesquisa exploratória, descritiva, de natureza qualitativa e de iluminação fenomenológica. A amostra foi composta por sete idosos de uma comunidade de Salvador-Bahia. Os resultados foram descritos pelas autoras que as perdas são expressas em grande parte na aparência do corpo, pelo sentimento em relação a ele e ao que lhe acontece: enrugamento, encolhimento, descolorimento dos cabelos, reflexos mais lentos, menos agilidade. E concluíram que a percepção da pessoa idosa sobre o seu corpo que envelhece ficou evidente em diversos significados, tornando possível compreender que o envelhecimento não ocorre de maneira homogênea.

Outro estudo nomeado **“O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos”**, das autoras Maria Célia de Freitas, Terezinha Almeida Queiroz e Jacy Aurélia Vieira de Sousa, realizado em 2010, teve como objetivo analisar o significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos moradores de uma zona rural do Estado do Ceará. Para a realização do estudo foi aplicada uma pesquisa qualitativa de caráter exploratória descritiva e contou com uma amostra de 48 idosos. As autoras perceberam como resultados que a maioria dos idosos tem receio por acreditarem que a velhice pode os tornarem dependentes pela doença ou por não poderem exercer suas atividades cotidianas e ainda comparam a chegada da velhice, com a proximidade do final dos sonhos. Assim puderam concluir que o surgimento das doenças crônicas-degenerativas, a viuvez, a morte dos amigos e parentes dentre outras perdas podem afetar a auto-estima do idoso, determinando o surgimento de situações de crise o que pode ser enfrentadas com coragem ou até mesmo incapacidade e fragilidade para enfrentá-las.

Figura 2 - Gráfico das mudanças físicas percebidas nos últimos dez anos



O segundo gráfico apresenta somente mudanças físicas percebidas ao longo dos últimos dez anos de vida das participantes. As **dores articulares** foram identificadas por 47% da amostra e 33% relacionou estas dores com o fato de estar envelhecendo. **Diminuir o ritmo** foi registrado por 37% das participantes sendo que 29% acreditam que o fato se deve ao processo de envelhecer. Uma pequena parte da amostra experimentou a **perda da força**, isto é, 26%. Porém, uma parcela ainda menor atrelou esta perda ao fato de estar envelhecendo (20%).

Por fim, mudanças no **peso** e **problemas em dormir** foram alterações também identificadas pelas respondentes. Neste cenário, 42% confirmou mudanças no peso e apenas 13% relacionou-as com o envelhecimento. Em relação a problemas em dormir 42% identificou a mudança, no entanto, 13% da amostra associou ao fato de estar envelhecendo.

Um estudo intitulado **“Alterações físicas decorrentes do envelhecimento na perspectiva de idosos institucionalizados”**, da autora Joice Mara de Oliveira et al, realizado em 2015, com o objetivo de verificar a perspectiva de idosos que

vivem em instituições sobre as alterações físicas decorrentes do envelhecimento. Para a realização do estudo realizou-se uma pesquisa qualitativa transversal realizada com residentes de uma Instituição de Longa Permanência para Idoso em Londrina, no Paraná. Depois da análise de dados obtidos, a autora et al traduziu como resultado que os principais relatos dos participantes foram a perda da beleza da juventude, a diminuição do desempenho físico, declínio da capacidade funcional para o trabalho e lazer, dentre outras perdas. A conclusão obtida pela autora Joice Mara de Oliveira et al, foi que as alterações relatadas abordam uma diminuição geral do desempenho físico, ocupacional e cognitivo, entre outros.

Conclusão

Em relação à primeira categoria denominada **“o envelhecimento também depende de mim”** os principais resultados encontrados norteou a qualidade de vida, que foi julgada pelas próprias participantes como elas mesmas serem as responsáveis pelo sucesso do processo de envelhecimento, logo, na categoria **“consciência do processo de envelhecimento”** a grande maioria das participantes declarou estar consciente. Na categoria denominada **“questões subjetivas sobre envelhecimento”** uma porcentagem bastante expressiva discordou como fato de que com o envelhecimento os problemas não são bem enfrentados e por fim a categoria **“o envelhecimento e a capacidade de fazer”** revelou que o envelhecimento não está diretamente relacionado ao aumento da dificuldade em realizar as atividades cotidianas.

Através dos gráficos conclui-se que dentre as mudanças físicas percebidas no decorrer dos últimos 10 anos, alterações nos olhos e na visão são os fatores mais compreendidos e com relação direta ao envelhecimento. Problema de coração foi identificado por uma pequena parte da amostra, sendo que a maioria atribuiu ao fato de estar a envelhecer, já em relação às dores articulares houve uma grande percepção, assim como uma boa parte também associou com o processo natural da vida. Quanto à perda de ritmo o mesmo fato ocorreu, ou seja, percepção atrelada ao envelhecimento. Uma pequena parcela da amostra vivenciou a perda de força, porém menor ainda foi a parcela que ligou com o envelhecimento. Os problemas com o peso e em dormir ocuparam a mesma posição, onde a maioria observou mudanças nos respectivos aspectos, mas muito pouco relacionou com o fato de

estar envelhecendo. Conclui-se ao final que problemas nos ossos ou articulações foram percebidas fortemente, ainda que não esteja atrelado com as condições do envelhecimento.

Os achados encontrados ora são reforçados e ora são contrariados pela literatura o que demonstra que a percepção de envelhecimento é realmente algo subjetivo, onde podemos notar que as pessoas percebem mudanças e muitas delas estão relacionadas ao fato de envelhecer e outras não, como por exemplo, a ansiedade e a depressão. Concluímos então, que há uma percepção do envelhecimento, porém nem todas as mudanças que ocorrem são relacionadas, na percepção das respondentes, ao fato de estar envelhecendo. Este fato pode sugerir uma condição de negação do próprio envelhecimento, uma vez que envelhecer pressupõe o reconhecimento de perdas naturais e inerentes ao ciclo biopsicossocial que constitui o ser humano.

Por fim, infere-se que a consciência do seu próprio envelhecimento é algo muito saudável para o profissional de Educação Física. Assim consciente, ele terá a possibilidade de envelhecer com a saúde em equilíbrio tanto física quanto emocional, intervindo ao longo de sua vida em uma área onde o envelhecimento é evidente, sobretudo, pelo fato de trabalhar diretamente com o corpo.

Referências

ALMEIDA FILHO, Naomar de. **O que é saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

BACHA, Maria de Lourdes; STREHLAU, Vivian Iara; ROMANO, Ricardo. **Percepção: termo frequente, usos inconsequentes em pesquisa?**. 2006. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/enanpad/2006/dwn/enanpad2006-mkta-1332.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Almedina Brasil, 2011.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. **Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal**. 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Duquia/publication/233801639_Um_dos_delineamentos_mais_empregados_em_epidemiologia_Estudo_transversal/links/56b0d60008ae9f0ff7b77854/Um-dos-delineamentos-mais-empregados-em-epidemiologia-Estudo-transversal.pdf>. Acesso em: 07 out. 2018.

BOTH, Agostinho; BARBOSA, Marcia Helena S.; BENINCÁ, Ciomara Ribeiro Silva. **Envelhecimento humano: múltiplos olhares**. Passo Fundo: Upf, 2003.

BOTH, Jorge; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; BORGATTO, Adriano Ferreti. **Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina**. 2018. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/822>>. Acesso em: 17 ago. 2018.

CASTRO, Odair Perugini de et al. **Envelhecer: um encontro inesperado? Realidades e perspectivas na trajetória do envelhecimento**. Sapucaia do Sul: Notadez, 2001.

DAVILA, Victor Hugo Lachos. **Estatística descritiva**. Disponível em: <<https://www.ime.unicamp.br/~hlachos/estdescr1.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2018.

EDUCAÇÃO, Portal da. **Conceito de saúde**. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/enfermagem/conceito-de-saude/43939>>. Acesso em: 20 out. 2018.

ENDO, Ana Claudia Braun. **Atenção, memória e percepção: uma análise conceitual da Neuropsicologia aplicada à propaganda e sua influência no comportamento do consumidor**. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/interc/v40n1/1809-5844-interc-40-1-0077.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2018.

FERNANDES, Ana Filipa Romão. **A auto-percepção do envelhecimento e o bem-estar psicológico**. 2014. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/15403/1/ulfpie046663_tm.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2018. Acesso em 15.08.18.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. **Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo.** 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a09.pdf>>. Acesso em: 04 out. 2018.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. **Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo.** 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a09.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2019.

FLÓ, Claudia; SANTAREM, Jose Maria; MONACO, Thiago. **Atividade física e envelhecimento saudável.** São Paulo: Atheneu, 2006.

FREITAS, Diego Costa et al. **O envelhecer na visão do profissional de Educação Física atuante em academia de ginástica: corpo e profissão.** 2014. Disponível em: <http://novo.more.ufsc.br/homepage/inserir_homepage>. Acesso em: 19 jun. 2019.

FREITAS, Maria Célia de; QUEIROZ, Terezinha Almeida; SOUSA, Jacy Aurélia Vieira de. **O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos.** 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/24.pdf>>. Acesso em: 22 jun. 2019.

FUNDAMENTAL, Secretaria de Educação. **Saúde.** Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf>>. Acesso em: 07 out. 2018.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa.** 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2019.

IBGE. **Relações entre as Alterações Históricas na Dinâmica Demográfica Brasileira e os Impactos Decorrentes do Processo de Envelhecimento da População.** Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/9232-relacoes-entre-as-alteracoes-historicas-na-dinamica-demografica-brasileira-e-os-impactos-decorrentes-do-processo-de-envelhecimento-da-populacao.html?=&t=o-que-e>>. Acesso em: 01 nov. 2018.

LÜDORF, Sílvia Maria Agatti; ORTEGA, Francisco Javier Guerrero. **Marcas no corpo, cansaço e experiência: nuances do envelhecer como professor de Educação Física.** 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v17n46/aop2813.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2018.

MAGILL, Richard A.. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blucher Ltda, 1984.

MENEZES, Tânia Maria de Oliva; LOPES, Regina Lúcia Mendonça; AZEVEDO, Rosana Freitas. **[598]Artigo Original Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2009;11(3):598-604. Available from: <http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n3/v11n3a17.htm>. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável.** 2009. Disponível em: <<https://www.fen.ufg.br/revista/v11/n3/pdf/v11n3a17.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2019.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty**. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v13n2/06.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2018.

OLIVEIRA, Joice Mara de et al. **Alterações físicas decorrentes do envelhecimento na perspectiva de idosos institucionalizados**. 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/30095/20871>>. Acesso em: 22 jun. 2019.

PETRY, Luiza; GARCES, Solange Beatriz Billig. **A percepção do processo de envelhecimento no contexto de trabalho dos professores de Educação Física**. 2009. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd132/a-percepcao-do-processo-de-envelhecimento.htm>>. Acesso em: 05 set. 2018.

PORTO, Gabriela. **Análise do Discurso**. 2019. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/linguistica/analise-do-discurso/>>. Acesso em: 16 jun. 2019.

POVOA, Helion. **A chave da longevidade**. São Paulo: Objetiva, 2000.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2^o ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RÉVILLION, Anya Sartori Piatnicki. **A Utilização de Pesquisas Exploratórias na Área de Marketing**. 2003. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/laboratorio/ojs/index.php/rimar/article/view/26692/14330>>. Acesso em: 07 out. 2018.

SAES, Sílvia Faustino de Assis. **Percepção e imaginação**. 2010. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/265140066/SAES-Silvia-Faustino-Percepção-e-Imaginação>>. Acesso em: 08 out. 2018.

SCLIAR, Moacyr. **História do Conceito de Saúde**. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a03>>. Acesso em: 07 out. 2018.

SILVA, Alan Camargo; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. **Envelhecendo como professor de Educação Física: um olhar sobre o corpo e a profissão**. 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/9123>>. Acesso em: 17 ago. 2018.

SILVA, Alan Camargo; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. **O Professor de Educação Física Ao Longo dos Anos: Relatos Sobre a Prática Profissional**. 2018. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/o-professor-educacao-fisica-ao-longo-dos-anos-relatos-sobre-pratica-profissional>>. Acesso em: 17 ago. 2018.

SILVA, Alan Camargo; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. **Possíveis relações entre corpo, saúde e o envelhecimento do professor de Educação Física**. 2012.

Disponível em: <www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/18807/19070>. Acesso em: 18 ago. 2018.

SILVA, Diego Augusto Santos; JESUS, Karina Passos de; SANTOS, Roberto Jerônimo dos. **Conceito de saúde e qualidade de vida para acadêmicos de Educação Física – um estudo descritivo.** 2007. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCAÇÃO_FÍSICA/artigos/saude-qualidade_vida.pdf>. Acesso em: 07 out. 2018.

VARELLA, Drauzio; JARDIM, Carlos. **Coleção doutor Drauzio Varella: envelhecimento.** Barueri, Sp: Gold, 2009.

[1] Acadêmica do curso de Bacharelado (UCS).

[2] Doutora em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). Professora nos cursos de Graduação em Educação, Pedagogia e Dança (UCS).