

## **Maratona e Longevidade: um olhar para a autoestima**

*Marathon and Elderly: a vision of self-esteem*

Maria Arlene de Almeida Moreira  
Ceneide Maria de Oliveira Cerveny

**RESUMO:** A longevidade tornou-se uma realidade alcançada por um número crescente de pessoas no mundo inteiro. Numa abordagem qualitativa, o presente estudo pretende focalizar a corrida, enquanto modalidade esportiva acessível e inclusiva, atualmente praticada por um número crescente de pessoas. A justificativa do estudo é identificar e compreender a participação de um idoso em maratonas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS-WHO), a atividade física é um dos fatores que contribui para a qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse sentido, sem desconsiderar outros cofatores influentes na qualidade de vida, o estudo pretende identificar os aspectos motivacionais, os sentimentos e as mudanças presentes nos contextos, pessoal, familiar e social, de idosos com a participação em maratonas.

**Palavras-chave:** Maratona; Atividade Física; Envelhecimento e Família; Autoestima.

**ABSTRACT:** *The longevity became a reality reached by an increasing number of people in worldwide. In a qualitative approach, this study intends to focus on the race, while accessible and inclusive current sport practiced by a growing number of people. The rationale of the study is to identify and understand the participation of the seniors in marathon. According to the World Health Organization (WHO), physical activity is a factor that contributes to the quality of life in elderly. Without disregarding others co-factors that influence the quality of life, the study aims to identify the motivational aspects, the feelings and the changes present in personal, familiar and social marathon racers in elderly context.*

**Keywords:** *Marathon; Physical Activity; Elderly and Family; Self-esteem.*

## **Introdução**

A Longevidade é uma realidade alcançada por um número crescente de pessoas no mundo inteiro. Uma conquista que passou a ser vista como problema (Salgado, 1999), segundo algumas concepções ainda correntes na sociedade pós-moderna.

No presente trabalho, numa abordagem qualitativa, adota-se o estudo de caso coletivo para tratar a corrida e a participação em eventos tais como as maratonas, vistas por alguns como modalidade esportiva acessível e inclusiva (Monteiro & Gonçalves, 2000) aos idosos. Acessível e inclusiva no sentido de ser uma prática aeróbia, que se orientada por profissionais competentes, pode permitir o engajamento de pessoas de variadas idades, inclusive idosas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS-WHO), a atividade física é um dos fatores que contribui para a qualidade de vida; recomenda-se, no entanto, a prática de atividade física de baixo impacto especialmente aos idosos (Shephard, 1991), como prevenção de agravos à saúde, embora não se deva entender como se apenas a prática esportiva afastasse esses agravos. Como fundamentos à parte de Fisiologia humana, este estudo valeu-se dos subsídios teóricos de Guyton e Hall (2012).

A corrida não é tida como de atividade esportiva de baixo impacto, mas, independentemente disso, vem sendo praticada por pessoas com 60 ou mais anos, que se

fazem presença marcante nesse esporte, inclusive participando de maratonas<sup>1</sup> e outros esportes físicos, e obtendo resultados benéficos a sua subjetividade (Albuquerque, 2004; Py, 2004), acontecimento que vem se intensificando, o que não deixa de ser um desafio, em suas implicações e consequências, para os estudiosos da longevidade deste século (Jacob Filho, 2012).

O estudo a que se articula este artigo foi realizado no período de 2011 a 2013 e fez parte da Dissertação de mestrado da primeira autora, sob a orientação da segunda pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), no Programa de Psicologia Clínica. Nele, se procedeu a uma pesquisa articulando a prática da maratona e o envelhecimento, bem como posturas de enfrentamento individual frente ao viver com mais idade (Cyrulnik, 2006; 2009; Shibata, 2006); algumas dessas posturas seguem em uma direção que se define como a do Envelhecimento Ativo (Albuquerque, 2008; Gontijo, 2005).

Pretendeu este estudo identificar a motivação pela escolha da modalidade esportiva da corrida e da participação em competições, as maratonas, por pessoas na faixa etária abordada (60 anos e mais), as mudanças na qualidade de vida provocadas por essa prática esportiva (Aragão & Dantas, 2001; Falcão & Araújo, 2010; Falcão & Bucher-Maluschke, 2010; Fortes & Neri, 2005), e a influência das práticas esportivas no modo de viver e sentir a vida na longevidade (Garcia & Leonel, 2007; Goldstein & Sommerhalder, 2002), repercutindo seus efeitos até na própria família (Cervený, 1997; 2007; 2011a; 2011b; 2012). Segundo Debert (2004), a velhice deve/pode ser reinventada, segundo a decisão, a escolha, de cada pessoa idosa, para que esta possa se sentir viva, atuante, acompanhando os avanços científico-tecnológicos (Oliveira & Passerino, 2012), para que sinta ter, enfim, uma velhice bem-sucedida (Neri, 2001; 2004).

O estudo aqui apresenta em parte o tratado na investigação de mestrado: o método adotado, a análise de dados e a discussão dos resultados obtidos, visando a adequá-los aos critérios da presente publicação. As referências bibliográficas apresentadas, ao final, listam as fontes aqui referidas, extraídas daquelas da pesquisa original.

---

<sup>1</sup> A Maratona é uma corrida com um percurso de 42,195km que segue um padrão de organização mundial. Atualmente é vista como uma competição popular com atletas participantes profissionais, ou não, com idades variadas (inclusive idosos), e de várias formações (Daher *et al.*, 2002, p.1).

## Material e Método

Esta pesquisa de caráter qualitativo (Denzin & Lincoln, 2006; Deslaurieres & Kérisit, 2010), utilizou conceitos do sistema novo-paradigmático e teorias de múltiplas áreas do conhecimento, com possibilidades de triangulações e que focam a intersubjetividade, a complexidade e a instabilidade do fenômeno (Lima & Coelho, 2011; Lopes & Martins, 2011; Lovisolo, 1994).

O estudo recaiu na escolha do objeto (Stake, 1994), “estudo de caso coletivo” para que nos debruçássemos sobre o sentido da ação “corrida e participação em maratona” (Machado, 2009).

O objetivo geral da pesquisa foi identificar e compreender a participação do idoso em maratona, enquanto atividade que contribui para a qualidade de vida. Foram objetivos específicos: a) Identificar os aspectos motivacionais na participação em maratonas; b) Identificar mudanças nos contextos pessoal, familiar e social; e c) Identificar os sentimentos do maratonista nos períodos imediatos antes e depois da participação em maratona; c) Considerar se os sentimentos e as reflexões das pesquisadoras ante os resultados podem ou não validar os objetivos propostos.

Os participantes tiveram como critério de escolha a “Bola de neve” (Pires, 2010), segundo a qual cada participante indica o próximo a ser inserido na pesquisa. No presente caso, cada participante contribuiu com a referência de dois nomes, um feminino e outro masculino, para a sequência da participação.

Quanto aos critérios de participação, a inclusão do participante na pesquisa deu-se mediante a tríade concorrente:

- a. Ter 60 anos ou mais;
- b. Praticar a modalidade corrida há mais de 3anos; e
- c. Ter pelo menos participado de uma (1) maratona.

A amostra assim constituída restou homogênea, pois serviu aos objetivos do estudo. Quanto ao critério de diversificação externa, que diz respeito à variância intergrupo, este restou comprometido, pela necessidade de amostra homogênea. Como mecanismo compensatório, incluiu-se um diversificador interno (intragrupo): a presença feminina na amostra. A amostra apresentou-se representativa com a saturação, isto é,

pela repetição dos resultados: operacionalmente permitiu colher dados; e metodologicamente permitiu generalizar os resultados para o universo da análise (saturação dos dados).

A abordagem dos participantes se deu mediante a entrevista individual semiestruturada, meio pelo qual se estabeleceu a interação pesquisador (observador/participante) e entrevistado. Poupart (2010) entende ser a entrevista individual semiestruturada um instrumento apropriado como meio de abordagem, por ser ela dotada de uma base epistemológica, que permite ver / sentir a perspectiva do ator social; uma base ético-política, que permite compreender a conduta desse ator; e uma base metodológica, porque reconhece no informante um ator social.

Na entrevista, procurou-se estabelecer um vínculo comunicativo de empatia, de relação não hierárquica e de adoção de uma escuta ativa, de modo a deixar o interlocutor à vontade para expor sua narrativa sem censuras.

Foi utilizado um guião, um roteiro pré-elaborado, no qual foram incluídas algumas perguntas lineares, para traçar o perfil do entrevistado; e perguntas reflexivas, que exploraram a relação do pesquisado com a corrida, sua participação em maratonas, o motivo da escolha por essa prática esportiva, os sentimentos presentes nos momentos anteriores e posteriores a essa participação; aspectos referentes ao incentivo familiar; ao exemplo de familiares, se também esportistas, ou se os participantes achavam que serviam de exemplo para amigos pela prática e participação.

As mudanças na vida que o participante podia ou não perceber pela prática adotada e pela participação em maratonas, e o número de maratonas de que já participara, são alguns exemplos das perguntas contidas no guião e que abordavam aspectos da ação com possibilidades de estabelecer um padrão e permitisse, na coleta e análise e, assim, generalizar resultados.

Sobre esse roteiro, o autor citado acima refere que não é uma camisa de força, mas uma maneira que permite ao pesquisador ter acesso a dados diretamente desses atores participantes, dados estes que emergem de respostas às perguntas formuladas a todos os participantes.

Inicialmente testado em projeto-piloto com o participante P1, foi, posteriormente, submetido aos demais participantes. Todas as entrevistas foram gravadas em seu inteiro teor, com a utilização de um gravador digital de voz com 2GB de memória e entrada para cartão Micro SD COBY, CXR190-2G. Foram explicados aos

participantes aspectos como o teor da pesquisa, o respeito ao sigilo e a necessidade da assinatura no termo de Consentimento Informado e a possibilidade de desistir da participação a qualquer momento. Juntamente com as anotações realizadas pela pesquisadora, as transcrições das narrativas foram lidas, codificadas e categorizadas buscando estabelecimento de padrões de ação. Do mesmo modo foi feito o procedimento com as demais entrevistas individuais.

Participaram do estudo seis (6) participantes, sendo três (3) homens e três (3) mulheres. A amostra foi representativa porque operacionalmente permitiu coletar dados, e, metodologicamente, permitiu generalizar os resultados, por ter ocorrido a saturação.

As idades variaram entre 61 a 81 anos entre os homens; e 68 a 80 anos, entre as mulheres.

Quanto à origem, participaram 1 (um) português; 1 (um) espanhol; 2 (dois) brasileiros; 1 (uma) nissei (filha de nissei com japonês); e 1 (uma) *oriundi* (descendência italiana).

Quanto às profissões, eram as mais diversas: 1 (um) comerciante, 2 (dois) advogados, 1 (uma) costureira, 1 (uma) professora de piano, conforme pode ser visto na Tabela 1, a qual especifica o universo da Amostra.

Os participantes iniciaram a prática no correr pela facilidade e possibilidade de escolha e mutabilidade no horário do fazer. Cinco deles iniciaram o esporte em decorrência de problemas de saúde. Quanto ao entrevistado P6, o início foi determinado para dar incentivo ao filho mais velho, que decidira participar de uma maratona. Entre os participantes, P3 havia sido atleta amador na juventude, durante 10 anos, tendo parado porque percebera a necessidade de estudar para dar um futuro à família e filhos; P4 soube, muito mais tarde, que o pai havia sido corredor e participara de maratonas, sempre com boas colocações e premiações; P5 possuía antecedentes de atleta na família: o pai praticava remo. P1 e P2 não tinham histórico de antepassados praticantes de esporte.

Um fato que foi interessante, pois marca o retorno ao esporte e à modalidade corrida, é que P3, aos 60 anos, foi convidado a participar de uma pesquisa sobre longevidade e sedentarismo e desde então continua praticando e participando de maratonas.

<b>Sexo</b>	<b>Participante (Origem)</b>	<b>Idade (anos)</b>	<b>Profissão</b>	<b>Participação em Maratonas N.º (em que nelas corre)</b>	<b>Primeira Maratona</b>
M	P1	62	Comerciante	45 (20 a)	1993 (43 anos)
M	P2	61	Advogado	53 (17 a)	1995 (44 anos)
M	P3	81	Professor universitário	18 (17 a)	1995 (64 anos)
F	P4	80	Costureira	30 (23 a)	1999 (57 anos)
F	P5	68	Advogada	30 (16 a)	1997 (52 anos)
F	P6	75	Professora de piano	14 (27 a)	1985 (48 anos)

Tabela 1. Universo da amostra

## Resultados

**Primeiro Nível de Resultados:** Num primeiro nível de resultados, as anotações e narrativas das entrevistas realizadas pelas pesquisadoras, transcritas em inteiro teor, foram copiadas, lidas e codificadas em padrões de ação. Delas emergiram padrões de ações, de sentimentos que conformaram 4 (quatro) categorias e 19 (dezenove) subcategorias. Entre as categorias figuram:

**Categoria 1:** Mudanças na vida pessoal, familiar e social. Nestas mudanças se incluem as seguintes subcategorias:

### Subcategoria 1.A. Aspecto pessoal (3):

- **1. A.1.** Sentir-se vitorioso;
- **1. A.2.** Treino/ Disciplina/ Consciência dos limites / Proveito dos erros;
- **1. A. 3.** Persistência/ Determinação.

### Subcategoria 1.B. Aspecto familiar (2):

1. **1. B.1.** Estar feliz/ apoio familiar/ companheirismo;
2. **1. B.2.** Ser/Ter exemplo.

**Subcategoria 1.C. Aspecto social (3):**

- **1. C.1.** Aumento da rede de amigos;
- **1. C. 2.** Ser ou ter Incentivo/ inspiração a outrem;
- **1. C. 3.** Integração na rede.

**Categoria 2:** Sentimentos advindos com a prática. Nestes sentimentos estão incluídas as subcategorias:

**Subcategoria 2 A.** Conforto com a atenção dos amigos;

**Subcategoria 2 B.** Vencer os Fantasmas/ Confiança em si;

**Subcategoria 2 C.** Ser parte/ Estar apartado;

**Subcategoria 2 D.** Competitividade/ Solidariedade.

**Categoria 3:** Pensamentos/ Sentimentos presentes na participação em maratonas. Neles são pontuados dois momentos, como subcategorias:

**Subcategoria 3.A.** Antes da prova. Sentir/ Mentalizar/ Contemplar;

**Subcategoria 3. A'.** Depois da prova. Emoção/Orgulho de si mesmo/ Ser visível.

**Categoria 4:** Influências da atividade física e participação em maratonas na qualidade de vida. Aqui foram identificadas 05(cinco) subcategorias:

**Subcategoria 4.1.** Autoestima;

**Subcategoria 4.2.** Saúde/ Sentir-se Bem;

**Subcategoria 4.3.** Facilidade no fazer;

**Subcategoria 4.4.** Performance e Envelhecimento;

**Subcategoria 4.5.** Novos Desafios/ Interesses.

As categorias e subcategorias estão no Quadro 1, a seguir:

QUADRO 1: Categorias e Subcategorias

Categoria 1: Mudanças na	Subcategoria 1.A. Aspecto	1.A.1. Sentir-se vitorioso
--------------------------	---------------------------	----------------------------

vida pessoal, familiar e social	pessoal	1.A.2. Treino/ Disciplina Consciência dos limites Proveito dos erros
		1.A.3. Persistência Determinação
	Subcategoria 1.B. Aspecto familiar	1.B.1. Estar feliz apoio familiar companheirismo
		1.B.2. Ser ou ter exemplo.
	Subcategoria 1.C. Aspecto social	1.C.1. Aumento da rede de amigos
		1.C.2. Ser ou ter incentivo inspiração a outrem
1.C.3. Integração na rede		
Categoria 2: Sentimentos advindos com a prática	Subcategoria 2.A. Conforto com a atenção dos amigos	
	Subcategoria 2.B. Vencer os fantasmas. Confiança em si	
	Subcategoria 2.C. Ser parte Estar apartado	
	Subcategoria 2.D. Competitividade Solidariedade	
Categoria 3: Pensamentos Sentimentos presentes na participação em maratonas	Subcategoria 3.A. Antes da prova. Sentir Mentalizar Contemplar	
	Subcategoria 3.A'. Depois da prova. Emoção, Orgulho de si mesmo Ser visível	
Categoria 4: Influências da atividade física e participação em maratonas na qualidade de vida	Subcategoria 4.1. Autoestima	
	Subcategoria 4.2. Saúde Sentir-se bem	
	Subcategoria 4.3. Facilidade no fazer	
	Subcategoria 4.4. <i>Performance e Envelhecimento</i>	
	Subcategoria 4.5. Novos Desafios Interesses	

**Segundo Nível de Resultados:** Num segundo nível de resultados, são expostos os sentimentos e reflexões do pesquisador enquanto observador-participante, quando

responde a si mesmo à pergunta “Como a prática lhe afetou a vida?” Nesse sentido, ao pensar na narrativa partilhada, fornecida pelo instrumento da pesquisa, o pesquisador entende que, para **P1**, a prática lhe permitiu ser feliz por vencer desafios, ter melhor disposição para a vida e para o trabalho, e ver nascer o sentimento de ser um campeão. Viu ampliar a rede de amigos e clientes e a oportunidade de ter a compreensão dos familiares.

Já para **P2**, também lhe trouxe amigos, novos desafios e a descoberta de poder vencê-los e manifestar emoção. Identificou-se com grupos de pessoas muito diferentes e em situação de igualdade e teve a possibilidade de saber ser orgulho para os filhos, mas também motivo de cuidado.

Com relação a **P3**, a prática só lhe trouxe ganhos: o conhecimento do corpo e das letras, uma outra condição social, a visibilidade duradoura e um panorama promissor de vida para os filhos. Numa segunda oportunidade, quando foi convidado para participar de uma pesquisa sobre Longevidade e Sedentarismo, a prática lhe devolveu a saúde.

Para **P4**, ela libertou o corpo, a mente e a crença em si mesma. Trouxe-lhe muitos amigos, um lugar no mundo e a possibilidade de ser o orgulho do marido e dos filhos. Prática que a cada dia lhe dá mais disposição. O que recebe dela transfere na disposição em ajudar os outros, porque é Deus que lha concede.

Já para **P5**, devolveu-lhe a saúde e impôs-lhe um estilo de vida. Descobriu o controle sobre o corpo e a consciência de que, apesar das inscrições do tempo no corpo, são seus feitos que lhe dão a autoestima, a admiração dos filhos, dos amigos e a alegria de viver.

**P6** considera a atividade esportiva uma porta para a saúde, a alegria, a juventude e a solidariedade na família, e ela lhe trouxe maior companheirismo e mais vida na relação conjugal.

## Discussão dos resultados

Referentemente ao **objetivo geral**, contribuição para melhor qualidade de vida, fisicamente os atores percebem maior bem-estar quando praticam a atividade;

psicologicamente, têm melhor condição afetiva e cognitiva; notam melhora no relacionamento familiar e incremento da rede social; a atividade física lhes impõe disciplina, dieta e estilo de vida mais saudáveis; e eles se percebem participantes e integrados.

Quanto aos **objetivos específicos**: a) a motivação para a participação em maratonas advém do fato que elas representam desafios autoimpostos que traduzem novos interesses e realizações; b) a compreensão e identificação das mudanças são percebidas e recursivas. Inundam a vida dos participantes como um todo. Incentivada no meio familiar, retorna como benefício que atinge não só a família, mas o laboral e o social, inclusive a ponto de reverberar na mudança e integração sociais; c) quanto aos sentimentos e as sensações decorrentes da prática, referem ser uma satisfação que se repete a cada maratona, uma emoção intensa recorrente. Terminar é sempre uma vitória, que os faz vencedores e dá-lhes visibilidade social e autoestima.

Referentemente ao **objetivo secundário**, os sentimentos e as reflexões do pesquisador conforme descrito, validam os objetivos propostos.

### **Contribuições do estudo**

Os autores entendem que o presente estudo se configura um novo campo de observação para as **alternativas de como viver a longevidade** e mostra que, assim como uma pessoa de menos de 60 anos se mostra capaz de vencer desafios autoimpostos (caso de Abraão Junior, 2011), o mesmo pode ocorrer com uma pessoa com mais de 60 anos (Rozendo, Justo & Correa, 2010), o que lança estilhaços na imagem construída de o idoso não ser mais capaz de aprender, sonhar e concretizar.

### **Considerações Finais**

Durante a realização deste estudo, tivemos a oportunidade de reunir o pensamento de autores de diversas áreas do conhecimento humano, colher e partilhar

histórias de vida e fazer a metáfora da maratona com a vida. Colocamos em verso, que é dedicado a esses idosos maratonistas, o nosso sentir, por eles terem a capacidade de levar essa força expansiva da vida, persistirem no propósito de realizar, e na fé em si mesmos, construindo para si um modelo diferenciado de subjetivação.

### **Revelação**

*Dos amigos  
Ninguém fica ao largo.  
Da família tomei atitudes.  
Correndo na vida,  
Treinei  
A corrida da idade.  
Dos músculos definidos,  
As fibras do meu corpo  
Ajudam no chegar.  
Atualizo verdades.  
Dominei  
A insegurança e o medo  
Quando criança.  
Hoje verifico esse lugar.  
E é voltar  
Ao mundo do realizar,  
Ser o que sempre fui  
Mudando.  
Homem ou mulher  
Não importa.  
Um alguém que ama,  
Se ama e  
Deixa-se amar. (Moreira, 2012).*

- Abraão Junior, F.S. (2011). *A Maratona de desafios que superei nos meus 42 anos e 195 dias de vida por meio da corrida*. São Paulo (SP): Ícone.
- Albuquerque, A.B. (2004). Produção de subjetividades, processos de subjetivação. In: Peixoto Junior, C.A. (Org.). *Formas de Subjetivação*. Rio de Janeiro (RJ): Contra Capa Livraria.
- Albuquerque, M.L. (2008). *Envelhecimento Ativo: desafio do século*. São Paulo (SP): Andreoli.
- Aragão, J.C.B. & Dantas, E.H.M. (2001, maio-jun.). Atividade Física e Qualidade de Vida entre Idosos com Osteoporose: Uma Revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7, (3). (Trabalho apresentado no XV Congresso Brasileiro de Medicina do Esporte, junho de 2001, RJ).
- Cervený, C.M.O. (1997). Ciclo Vital. In: Cervený, C.M.O. & Berthoud, C.M.E. (Orgs.). *Família e Ciclo Vital nossa realidade em pesquisa*, 21-30. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.
- Cervený, C.M.O. & Berthoud, C.M.E. (2007). Visitando a família ao longo do ciclo vital. (3a ed.). São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.
- Cervený, C.M.O. (2011). *A Família como modelo - desconstruindo a patologia*. (2ª ed.). São Paulo (SP): Livro Pleno.
- Cervený, C.M.O., Santos, D.F. & Moreira, M.A.A. (2011). *Imagem Social e Identidade na Velhice*. Trabalho apresentado na Pós-Graduação, Disciplina Longevidade e Ciclo Vital, PUC-SP (cópia xerográfica).
- Cervený, C.M.O. et al. (2012, jul.). *Identidade na longevidade: imagens refletidas*. Trabalho apresentado no X Congresso Brasileiro de Terapia Familiar. Curitiba (PR) (cópia xerográfica).
- Cyrułnik, B. (2006). *Falar de amor à beira do abismo*. São Paulo (SP): Martins Fontes.
- Cyrułnik, B. (2009). *De Corpo e Alma a conquista do bem-estar*. São Paulo (SP): Martins Fontes.
- Daher, S.S., Baptista, C.A., Freitas, A., Terreri, A.S., Kuhlmann, G.G., Fernandes, A.O., & Martins M. (2002, set.-out.). Avaliações do Atendimento da equipe médica multidisciplinar na Maratona Internacional de S. Paulo. Niterói (RJ): *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(5). Recuperado em 20 junho, 2013, de: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922002000500001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922002000500001&script=sci_arttext)>
- Debert, G.G. (2004). *Reinvenção da Velhice*. São Paulo (SP): EDUSP: FAPESP.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2006). *O planejamento da pesquisa qualitativa. Teorias e abordagens*. (2ª ed.). Porto Alegre (RS): Artmed.
- Deslauriers, J.P. & Kérisit, M. (2010). O delineamento da pesquisa qualitativa. In: Poupard, J. et al. *A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos*. (2ª ed.). Ana Cristina Arantes Nasser, Trad. Rio de Janeiro (RJ): Vozes.
- Falcão, D. & Araújo, L. (2010). *Idosos e saúde mental*. Campinas (SP): Papirus.

- Falcão, D.V.S., & Bucher-Maluschke, J.S.N.F. (2010). Resiliência e saúde mental dos idosos. In: Falcão, D.V.S.; Bucher-Maluschke, J.S.N.F. (Orgs.). *Idosos e Saúde Mental*. São Paulo (SP): Papyrus.
- Fortes, A.C.G. & Neri, A.L. (2005). Eventos de vida e envelhecimento humano. In: Neri, A.L., Yassuda, M.S. & Cachioni, M. (Orgs.). *Velhice bem sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*, 51-70. (2ª ed.). São Paulo (SP): Papyrus.
- Garcia, A. & Leonel, S.B. (2007, mar.-ag.). Relacionamento interpessoal e terceira idade: a mudança percebida nos relacionamentos com a participação em Programas Sociais para a terceira idade. São João Del Rei (MG): *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 2(1).
- Goldstein, L.L. & Sommerhalder, C. (2002). Religiosidade, espiritualidade e significado existencial na vida adulta e velhice. In: Freitas, E.V. et al. (Orgs.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan.
- Gontijo, S. (2005). Envelhecimento Ativo. Uma política de saúde. *World Health Organization*. Brasília (DF): Organização Pan-Americana de Saúde. (60p.).
- Guyton & Hall (2012). *Fundamentos de Fisiologia*. (12ª ed.) São Paulo (SP): Ed Saunders – Elsevier.
- Jacob Filho, W (2012, out.-nov.-dez.). Cuidar do idoso é desafio para a Medicina do século XXI. *Ser Médico. Revista do CREMESP - Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo*, 61, 28-31. (Ano XV).
- Lima, P.M.R. & Coelho, V.L.D. (2011). A arte de envelhecer: um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. *Psicol. Cienc. Prof.*, 31, Brasília (DF). Recuperado em 10 outubro, 2012, de: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932011000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932011000100002&script=sci_arttext)>
- Lopes, V.R. & Martins, M.C.F. (2011, jul.-dez.). Validação Fatorial da Escala de Resiliência de Connor-Davidson (Cd-Risc-10) para Brasileiros. *Revista Psicologia: Organização e Trabalho*, 11(2), 36-50.
- Lovisoló, H.R. (1994). Esporte e Movimento pela Saúde: o paradoxo do progresso e da saúde. *Motus Corporis*, 1, 6-24.
- Machado, A.F. (2009). *Corrida. Bases científicas do treinamento*. São Paulo (SP): Ícone.
- Monteiro, H.L. & Gonçalves, A. (2000, set.-out.). Saúde Coletiva e atividade física no contexto de subdesenvolvimento: evidências e perspectivas para superação do atraso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(5).
- Moreira, M.A.A. (2012). “Revelação”. Poesia de autor, não publicada.
- Neri, A.L. (2001). Velhice e qualidade de vida da mulher. In: Neri, A.L. (Org.). *Desenvolvimento e Envelhecimento: perspectivas psicológicas*. Campinas (SP): Papyrus.
- Neri, A.L. (2004, jan.-jun.). Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. *Psico-USF*, 9(1), 109-110.
- Oliveira, K.L.G. & Passerino, L.M. (2012, jan.-jun.). Apropriação de novas práticas culturais de letramento digital por idosos. São Paulo (SP): *RETEME*, 2(2), 96-109.

- Pires, A.P. (2010). *Amostragem e pesquisa qualitativa: ensaio teórico e metodológico*. In: Poupart, J., Deslauriers, J.P., Groulx, L.H., Laperriere, A., Mayer, R., & Pires, A.P. *A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos*. Ana Cristina Arantes Nasser, Trad. (2ª ed.). Rio de Janeiro (RJ): Vozes.
- Poupart, J. (2010). A entrevista de tipo qualitativo: considerações epistemológicas, teóricas e metodológicas. In: Poupart, J., Deslauriers, J.P., Groulx, L.H., Laperriere, A., Mayer, R., & Pires, A.P. *A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos*. Ana Cristina Arantes Nasser, Trad. (2ª ed.). Rio de Janeiro (RJ): Vozes.
- Py, L. (2004). Envelhecimento e subjetividade. In: Py, L., Pacheco, J.S., & Goldman, S. (Orgs.). *Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais*, 109-136. Rio de Janeiro (RJ): NAU.
- Rozendo, A.S., Justo, J.S. & Correa, M.R. (2010, jun.). Protagonismo político e social na velhice: cenários, potências e problemáticas. *Revista Kairós Gerontologia*, 13(1), 35-52. São Paulo (SP): FACHS/NEPE/EPGG/PUC-SP.  
URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/4857/3439>.
- Salgado, M.A. (1999, ago.). O Idoso Brasileiro no próximo século. São Paulo (SP): *Terceira Idade*, 17, 5-13.
- Shephard, R.J. (1991). Exercício e Envelhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 5(4), 49-56.
- Shibata, L.H. (2006). *Em busca de um novo caminho. O pós-carreira como oportunidade de realização de potencialidade*. Dissertação de Mestrado. São Paulo (SP): PUC-SP.
- Stake, R.E. (1994). *Case Studies*. In: Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (Eds.) *Handbook of Qualitative Research*, 236-247. Londres (England): Sage Publ.

Recebido em 01/06/2014

Aceito em 30/08/2014

---

**Maria Arlene de Almeida Moreira** - Graduação em Medicina pela Faculdade de Medicina de Campos (1973), em Educação Artística pela Fundação Armando Álvares Penteado (1985) e em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2004). Mestra em Psicologia Clínica. Atualmente exerce o cargo de diretora na Câmara Brasileira de Pacificação (CBRAP, Brasil). No Direito, tem experiência com ênfase em Mediação e Família.

E-mail: [arlenemoreir@gmail.com](mailto:arlenemoreir@gmail.com)

**Ceneide Maria de Oliveira Cerveny** - Doutorado em Psicologia (Psicologia Clínica), pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil (1992). Professor assistente doutor da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil.

E-mail: ceneidecerveny@gmail.com