

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
DESENVOLVIMENTO HUMANO**

Luciana Esther da Silva Felix

**A INFLUÊNCIA DO YOGA NAS RELAÇÕES DE
CONVIVÊNCIA ENTRE IDOSOS PRATICANTES: percepções
dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso**

Taubaté – SP

2024

Luciana Esther da Silva Felix

**A INFLUÊNCIA DO YOGA NAS RELAÇÕES DE
CONVIVÊNCIA ENTRE IDOSOS
PRATICANTES: percepções dos frequentadores de um
Centro de Convivência do Idoso**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais, da Universidade de Taubaté.

Área de Concentração: Desenvolvimento Humano, Políticas Sociais e Formação

Linha Pesquisa: Contextos, Práticas Sociais e Desenvolvimento Humano

Orientadora: Profa. Dra. Mirian Cristina de Moura Garrido

Coorientadora: Profa. Dra. Rachel Duarte Abdala

Taubaté – SP

2024

Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI
Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi
Universidade de Taubaté - UNITAU

F316i Felix, Luciana Esther da Silva

A influência do Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes : percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso / Luciana Esther da Silva Felix. -- 2024.
125 f. : il.

Dissertação (mestrado) - Universidade de Taubaté, Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação, Taubaté, 2024.

Orientação: Profa. Dra. Mirian Cristina de Moura Garrido, Departamento de Ciências Sociais e Letras.

Coorientação: Profa. Dra. Rachel Duarte Abdala, Departamento de Ciências Sociais e Letras.

1. Desenvolvimento Humano. 2. Yoga. 3. Convivência. 4. Idoso.
I. Universidade de Taubaté. Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano. II. Título.

CDD – 362.6

Luciana Esther da Silva Felix

**A INFLUÊNCIA DO YOGA NAS RELAÇÕES DE
CONVIVÊNCIA ENTRE IDOSOS PRATICANTES: percepções
dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais, da Universidade de Taubaté.

Área de Concentração: Desenvolvimento Humano, Políticas Sociais e Formação

Linha Pesquisa: Contextos, Práticas Sociais e Desenvolvimento Humano

Orientadora: Profa. Dra. Mirian Cristina de Moura Garrido

Coorientadora: Profa. Dra. Rachel Duarte Abdala

Data: 25/10/2024

Resultado: **Aprovada**

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Mirian Cristina de Moura Garrido
Universidade de Taubaté

Profa. Dra. Wendry Maria Paixão Pereira
Universidade de Taubaté

Profa. Dra. Patrícia Teixeira Santos
Universidade Federal de São Paulo

Com profunda gratidão e reverência, dedico este trabalho aos Mestres da Luz, visíveis e invisíveis, cujos ensinamentos transcendem o tempo e o espaço, inspirando-me no caminho da Sabedoria, da Autodescoberta e do Amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço:

Primeiramente, à Fonte Divina, que me guia na jornada da vida, assim como o *Yoga* me conduz à Paz interior e à conexão com o meu Ser mais profundo.

À minha mãe, Célia Maria, que sempre esteve ao meu lado me incentivando, me apoiando com Amor, e ensinando que o envelhecimento traz sabedoria.

Ao meu companheiro, Daniel, pela tolerância diante da minha ausência em momentos de convivência familiar e social, em prol da dedicação a este trabalho.

Ao meu filho, Lauro Gabriel, que nasceu durante esta pesquisa, já com 9 anos de idade, e que me inspira, a cada dia, a ser um exemplo e a buscar por equilíbrio corporal, mental e espiritual.

Aos meus irmãos, Ana Paula e Antônio Carlos, e aos meus cunhados Antonio Carlos e Cláudia, que compreenderam a necessidade do meu isolamento em muitos momentos, quando troquei os encontros pela busca da realização de algo maior.

À minha sobrinha Olivia, que me mostra o quão imenso o Amor pode ser e que me abastece de esperança na humanidade.

Às professoras e professores que admiro, por serem exemplos de orientação e liderança ao longo da minha vida escolar e acadêmica, desde a minha infância.

Ao meu querido professor de *Yoga*, José Antônio Machado Filla, cuja sabedoria ultrapassa as fronteiras do tempo. Com seus 75 anos de idade - dos quais quase 50 foram dedicados aos estudos da prática -, conduz aulas que não são apenas momentos de grande presença e aprendizado, mas encontros profundos com a essência da vida.

À minha orientadora, Profa. Dra. Mirian Cristina de Moura Garrido que, com sabedoria e paciência, me guiou em cada etapa desse processo, como uma Mestre na arte de ensinar, sendo uma verdadeira Luz em minha trajetória.

À minha coorientadora, Profa. Dra. Rachel Duarte Abdala, que me transmitiu segurança e me ensinou a confiar no processo.

Às professoras, Dra. Wendry Paixão e Dra. Eliza Brisola, que participaram das Bancas dos Seminários I e II, pelas ideias partilhadas.

Às professoras da Banca de Qualificação e de Defesa, Dra. Patrícia Peixoto e Dra. Wendry Paixão que, gentilmente, aceitaram participar da etapa final da minha pesquisa, pelos incentivos

que fortaleceram o trabalho, pelas valiosas contribuições e por me mostrarem que, a partir da busca por outras respostas, novos começos podem surgir.

*Que as Forças da Luz,
iluminem a humanidade!
Que o Espírito da Paz,
se difunda pelo mundo!
Que as Energias da Cooperação,
unam homens e mulheres de Boa Vontade,
onde quer que se encontrem!
Que o esquecimento das antigas ofensas,
por parte de todos os seres, seja a
tônica desse tempo!
Que o Poder acompanhe os esforços dos
Grandes Seres e cumpramos a nossa parte!*

(José Antônio Machado Filla, professor de Yoga)

RESUMO

O desenvolvimento humano é um processo contínuo e de múltiplas faces, fortemente influenciado pelo contexto social, econômico e cultural em que uma pessoa vive. Por sua característica social, o ser humano tem necessidade de viver em sociedade. Desse modo, ele estabelece, ao longo da vida, círculos sociais nos quais interage e convive. No entanto, na velhice, é comum ocorrer um enfraquecimento das relações sociais, em virtude de aspectos inerentes a essa fase da vida. A inversão da pirâmide etária da população brasileira, ocasionando um aumento substancial de pessoas acima de 60 anos de idade, chama a atenção para tal realidade, impactando a sociedade como um todo e exigindo a criação de políticas públicas e sociais voltadas à atenção ao idoso. Reconhecido por seus benefícios físicos, mentais e espirituais, e podendo ser praticado por todas as pessoas, o *Yoga* foi incorporado ao SUS como Prática Integrativa Complementar em Saúde (PICS). A influência de alguns professores brasileiros de *Yoga*, bem como a vida e obra do Professor Hermógenes, contribuíram para comprovar os benefícios da prática para a saúde integral, favorecendo sua aceitação e sua inclusão nas PICS. Esta dissertação investiga se há influência da prática de *Yoga* nas relações de convivência entre um grupo de 15 idosos praticantes, considerando suas percepções. Todos os participantes são integrantes de um Centro de Convivência do Idoso municipal situado em uma cidade da região do Vale do Paraíba, estado de São Paulo. Os idosos responderam a um questionário sociodemográfico e participaram de entrevistas de aprofundamento que, abrangeram questões semiestruturadas. Também foi utilizado o método de grupo focal. Quanto à abordagem, a pesquisa é considerada qualitativa e quanto ao objetivo, é classificada como exploratória e descritiva. Para a análise dos dados, foi utilizada a técnica de triangulação. Os resultados apontam que os idosos não percebem a prática de *Yoga* como uma influência direta nas relações de convivência entre eles, embora ela ofereça um espaço e favoreça o desenvolvimento de uma estrutura subjetiva interna que contribui para essas interações. Considera-se que é o desenvolvimento de aspectos sutis e a motivação intrínseca de cada pessoa que realmente nutrem e fortalecem os vínculos interpessoais.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento Humano. Yoga. Convivência. Idoso.

ABSTRACT

The human development is a continuous and multifaceted process which is strongly influenced by its social, economic and cultural context in which a person lives. Due to their social characteristics, human's beings need to live in society. In this way, they establish, throughout their lives, social circles in which they interact and live together. However, in an old age, it's common to see a weakening of social relationships, due to aspects inherent to this life stage. The inversion of the age pyramid of the Brazilian population, causing a substantial increase of people above 60 years old, calls the attention to this reality that impacts the society as a whole, requiring the creation of social and public policies to care for the elderly. As *Yoga* is recognized because of its physical, mental and spiritual benefits, that can be practiced by all people, it was incorporated into the SUS as a Complementary Integrative Health Practice (PICS). The influence of some Brazilian Yoga teachers, as well as the life and work of Professor Hermógenes, contributed to proving the benefits of the practice for physical and mental health, favoring its acceptance and inclusion in the PICS. This dissertation investigates whether there is an influence of *Yoga* practice in coexistence relationships between a group of 15 elderly people practicing in an Elderly Community Center, considering their own perceptions. The elderly people participated in interviews that included semi-structured questions and answered a sociodemographic questionnaire. The focus group method was also used. All participants are members of a municipal Elderly Community Center located in a city in the Paraíba's Valley region, São Paulo's state. As for the approach, the research is considered qualitative and as for the purpose, it's classified as exploratory and descriptive. For the data analysis, it was used the data triangulation technique. The results indicate that the elderly do not identify the practice of *Yoga* as a direct influence on the coexistence relationships between them, although it provides a space and a structure for these interactions. However, it is the development of subtle aspects and then each person's intrinsic motivation that really nourishes and strengthens interpersonal bonds.

KEYWORDS: Human Development. Yoga. Coexistence. Elderly.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Prática de <i>Yoga</i> com os idosos no CCI	28
Figura 2 – Marcos na trajetória das Políticas Públicas e Legislação em favor da População Idosa no Brasil	59
Figura 3 – Quantidade de pessoas que moram na residência do idoso	81

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Evolução da população de Campos do Jordão por grupos de idade	24
Gráfico 2 – Pirâmide etária da população brasileira, nos anos de 2010 e 2022	49
Gráfico 3 – População que mora sozinha por gênero e faixa etária	82
Gráfico 4 – Período de dedicação às práticas de <i>Yoga</i> no CCI	84

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Tabela 1 – Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade 2023 (Campos do Jordão)	25
Tabela 2 – Resultados das buscas nas bases de dados	33
Quadro 1 – Resultados relevantes das pesquisas nas bases de dados (Descritor “Idoso, Yoga”)	34
Quadro 2 – Resultados relevantes das pesquisas nas bases de dados (Descritor “Velhice, Convivência”)	36
Quadro 3 – Resultados relevantes das pesquisas nas bases de dados (Descritor “Centro, Convivência, Idoso”)	39
Quadro 4 – As oito etapas do <i>Yoga</i> segundo Patañjali	43
Tabela 3 – Características sociodemográficas dos participantes	75

LISTA DE ABREVIACÕES E SIGLAS

AM	–	Amazonas
AVC	–	Acidente Vascular Cerebral
BPC - LOAS	–	Benefício de Prestação Continuada da Lei Orgânica da Assistência Social
CCI	–	Centro de Convivência do Idoso
DF	–	Distrito Federal
EA	–	Estado da Arte
EJA	–	Educação de Jovens e Adultos
IBGE	–	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IDL	–	Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade
IEPY	–	Instituto de Estudos e Pesquisas em Yoga
OMS	–	Organização Mundial da Saúde
PICS	–	Práticas Integrativas Complementares em Saúde
PNAS	–	Política Nacional de Assistência Social
PNDPI	–	Pacto Nacional de Implementação dos Direitos da Pessoa Idosa
PNI	–	Política Nacional do Idoso
PNSI	–	Política Nacional de Saúde do Idoso
SABE	–	Saúde, Bem-estar e Envelhecimento
SEADE	–	Sistema Estadual de Análise de Dados
SUS	–	Sistema Único de Saúde
ONU	–	Organização das Nações Unidas
OPAS	–	Organização Pan Americana da Saúde
WHO	–	World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	16
1.1 Problema.....	22
1.2 Objetivos.....	15
1.2.1 Objetivo Geral.....	22
1.2.2 Objetivos Específicos.....	22
1.3 Delimitação do Estudo.....	23
1.4 Relevância e Justificativa do Estudo.....	24
1.5 Organização da Dissertação.....	30
2 REVISÃO DA LITERATURA E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	31
2.1 Panorama das Pesquisas sobre o Tema.....	31
2.1.1 Idoso, Yoga.....	34
2.1.2 Velhice, Convivência.....	35
2.1.3 Centro, Convivência, Idoso.....	38
2.2 Referencial Teórico para o Aprofundamento do Tema.....	42
2.2.1 O Yoga: da filosofia milenar indiana às Práticas Integrativas Complementares em Saúde.....	42
2.2.2 Mais que números: dimensões do envelhecimento.....	48
2.2.3 Velhice e idoso: diferentes perspectivas.....	53
2.2.4 Do passado ao presente: a evolução das Políticas e a Legislação para a promoção da saúde e bem-estar da pessoa idosa no Brasil.....	57
2.2.5 As relações de convivência e suas sutilezas.....	62
3 METODOLOGIA.....	65
3.1 Delineamento da Pesquisa.....	66
3.2 Tipo de Pesquisa.....	67
3.3 Participantes.....	68

3.4 Instrumentos de Pesquisa.....	68
3.4.1 Entrevistas de Aprofundamento.....	68
3.4.1.1. Questionário Sociodemográfico.....	69
3.4.2 Grupo Focal.....	70
3.5 Procedimentos para Coleta de Dados.....	71
3.6 Procedimentos para Análise de Dados.....	72
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	74
4.1 Matizes da velhice: um retrato do perfil sociodemográfico dos participantes.....	74
4.2 O eco das experiências reveladas: as falas dos participantes.....	83
4.2.1 Um encontro, muitas percepções.....	96
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	101
REFERÊNCIAS.....	103
APÊNDICE A – Roteiro para as Entrevistas de Aprofundamento.....	113
APÊNDICE B – Roteiro para o trabalho com Grupo Focal.....	114
APÊNDICE C – Questionário sociodemográfico.....	115
ANEXO A – Termo de Compromisso do Pesquisador Responsável.....	116
ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	117
ANEXO C – Termo de Anuência de Instituição.....	120
ANEXO D – Autorização de uso de Áudio/Voz.....	121
ANEXO E – Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa.....	122

1 INTRODUÇÃO

Deixem-me envelhecer [...] Ter amigos para compartilharmos experiências, conhecimentos. Quero envelhecer sem temer as rugas e meus cabelos brancos. Sem frustrações, terminar a etapa final desta minha existência. Não quero me deixar levar por aparências e vaidades bobas. Nem me envolver com relações que vão me fazer infeliz.

(Mário Quintana, poeta brasileiro)

A prática de *Yoga* se apresentou em meu caminho, em 2007, como um instrumento que ampliou a minha visão da realidade e a percepção de mim mesma e do meu modo de ser e estar no mundo.

Era um momento delicado da minha carreira, no qual o trabalho consumia grande parte do meu tempo, inclusive do meu tempo “livre”, a palavra dedicação confundia-se com o comprometimento integral da vida pessoal com a docência. A exaustão física e mental se manifestara em seu extremo. O corpo falava alto com sua linguagem do adoecer e a mente tinha dificuldades em ouvir o que ele tinha a dizer. O diagnóstico que os médicos não identificaram, ficou claro para mim: eu sofria de normose¹. Aquilo que era considerado normal para a maioria das pessoas, a mim ressoava como inaceitável. Foi então que iniciei meu caminho de cura e passei a compreender o que era ir de encontro ao consenso social.

Procurei pelo *Yoga* e fiz as pazes com a vida. A prática me levou a lugares tão profundos e únicos, que as palavras não são capazes de descrever. Era o imaterial, o divino e o transcendente, contido em todas as criaturas, emergindo conscientemente à superfície do meu Ser. A partir daí, a vida vem se revelando para mim como uma poesia e, assim, sigo ressignificando a minha existência sempre que sinto essa necessidade.

As situações e o mundo não mudaram, mas a forma como passei a interagir com eles, sim. Houve uma transformação ainda maior da relação entre mim e o tempo, que continua

¹ O termo ganhou destaque na década de 1970 com o Professor Hermógenes - um importante mestre brasileiro de *Hatha Yoga* -, que popularizou-o ao descrevê-lo como um conjunto de normas, valores e comportamentos amplamente aceitos por grande parte da sociedade mas que, apesar de sua aceitação, geram sofrimento e doenças.

passando apressado e me lembrando que estamos todos envelhecendo, todos os dias, onde quer que estejamos e o que quer que estejamos fazendo.

O milagre da vida e da existência humana, para além da Biologia, me inspira e me instiga a tantos saberes, que a escolha por estudar o ser humano e suas formas de interagir socialmente, foi algo natural. Assim, em 2016 concluí, no Instituto de Estudos e Pesquisas em Yoga (IEPY), um curso de aprofundamento em *Yoga*, ligado ao conceituado *Kaivalyadhama Yoga Institute* – situado na Índia –, e pude ter, então, contato com importantes professores da filosofia. Foi mais uma etapa que me incentivou a querer desvendar as relações refletidas externamente ao contemplar o complexo e misterioso conteúdo que existe no interior das pessoas. Essa vontade se intensificou quando uma viagem à Índia, em 2020, me proporcionou uma experiência ímpar. Ali, compreendi que a relação do homem com a vida, com o outro e consigo mesmo tem tanta riqueza e tantos mistérios quanto as inúmeras descobertas científicas realizadas desde os tempos mais remotos até os dias de hoje.

O homem é, por natureza, um ser social, como destacou Aristóteles em sua clássica frase, que inspira essa essa dissertação. Concordo com Goldmann (1986), que afirma que a história se interessa por todos os elementos que tiveram ou ainda têm uma influência significativa na comunidade. Para mim, esse posicionamento abrange a vida social em todas as suas manifestações e as experiências individuais.

E, assim, investigando as ações e o pensamento do outro, construo mais uma etapa da minha existência, ao aprender a ler nas entrelinhas e a sentir as novas belezas da vida.

Entendo, portanto, que interagimos constantemente com o ambiente no qual estamos inseridos, interferindo e sendo influenciados por esse meio, mesmo que não haja uma troca intencional. Penso que somos constituídos por múltiplas dimensões e essa visão se expandiu a partir da minha vivência com o *Yoga*. Daí, a procura por um curso de mestrado interdisciplinar em Desenvolvimento Humano no qual eu pudesse ampliar o meu conhecimento, surgiu da reflexão de que a convivência humana é um processo contínuo de aprendizado.

Desde muito pequenos, aprendemos a conviver com as pessoas que estão ao nosso redor e, à medida em que crescemos, as fontes de convivência se diversificam. Além do ambiente familiar, conforme o desenvolvimento humano avança, os círculos sociais vão se constituindo em diferentes esferas. As instituições de ensino, os espaços religiosos e os locais de trabalho e de lazer, são exemplos de lugares onde as relações sociais podem se estabelecer ao longo da vida. Neri (2015) elucida a questão ao inferir que a idade é um fator demarcador dos comportamentos e espaços, pois vai além de um indicador do tempo. A autora vislumbra, sabiamente, cada período da vida como um organizador social.

Seguindo nesta direção, percebi que é necessário ponderar acerca das novas estruturas sociais que vêm se delineando diante da necessidade de atender aos desafios mundiais contemporâneos, gerados pelo aumento substancial de pessoas que atingiram a velhice.

O direcionamento da pesquisa para os idosos, ocorreu em virtude de minha experiência com pessoas nesta fase da vida. Desde muito cedo, aos 15 anos de idade, passei a lecionar música para esse público, obtendo ótimos retornos pois, instintivamente, me comprometia com aspectos não só técnicos, mas afetivos. No conservatório, me tornei referência para os alunos que, na maturidade, buscavam aprender um instrumento musical.

Já adulta, formada em Pedagogia, minha vida profissional me levou a ministrar aulas para as séries iniciais da Educação de Jovens e Adultos (EJA), ampliando a minha experiência com as pessoas mais velhas. Notei que, com o passar do tempo, uma afinidade particular com idosos se estabelecia. O envelhecimento de minha mãe, hoje com 89 anos, também contribuiu para a proximidade e interesse por seus pares.

Ao tratar da questão etária, considero relevante apresentar, brevemente, um contexto que também influenciou minha escolha pelo tema: nasci e vivi a maior parte da minha vida na cidade de Santos, localizada no litoral do estado de São Paulo e considerada, com base no Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade (IDL)² de 2023, a terceira melhor grande cidade do Brasil para se viver na velhice. Os dados do Censo Demográfico realizado em 2022 (IBGE, 2023), dos municípios brasileiros com mais de 100 mil habitantes, Santos está entre as cidades com maior percentual de idosos.

Ao me deparar com esse dado, lembrei imediatamente de como sempre observava idosos caminhando pela orla da praia nas manhãs, praticando atividades físicas, seja em grupo ou individualmente, ou simplesmente apreciando a beleza do lugar, enquanto eu seguia para o trabalho. Tal observação me remetia a uma sensação agradável sobre como seria bom viver uma velhice assim.

Na busca por informações acerca do envelhecimento, Veras *et al.* (2005) me levaram a navegar em águas mais claras – até então turvas –, ao esclarecer que o envelhecimento populacional é, hoje, um fenômeno mundial muito perceptível, o que significa que existe um crescimento mais elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários.

² O IDL é um indicador criado pelo Instituto de Longevidade que mede o nível de preparação dos municípios brasileiros para lidar com o envelhecimento de suas populações. O índice avalia a qualidade de vida das populações idosas em áreas urbanas e abrange uma variedade de aspectos fundamentais das cidades, incluindo saúde, bem-estar, serviços de cuidados, oferta cultural, condições habitacionais e segurança. Site: <https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-cidades/idl/brasil>

Em 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS), divulgou que, naquele ano, o número de pessoas com 60 anos ou mais era de 1 bilhão e que esse número só aumentaria. As previsões mostram que os idosos serão 1,4 bilhão em 2030 e, em 2050, chegarão a 2,1 bilhões, o que equivalerá a um quinto da população mundial.

Acompanhando a tendência mundial, nas últimas décadas, o Brasil vivenciou uma inversão histórica e expressiva da pirâmide etária, delineando um novo perfil populacional.

Ao ter ciência dessa informação, me dei conta de que estamos testemunhando a transformação da nossa sociedade. E não só isso. Pude compreender que somos os atores dessa história, pois seremos, em breve, os futuros idosos brasileiros – o que me leva a repensar nosso presente e o nosso futuro.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2023), atualmente, a população idosa brasileira corresponde a 15,6%, o que significa 32,1 milhões de pessoas – um aumento de 56% em relação ao Censo Demográfico de 2010, que registrou 20,6 milhões (10,8%) de pessoas com sessenta anos ou mais. Em uma projeção preocupante, o IBGE prevê para os próximos 30 anos, que esse grupo etário corresponderá a aproximadamente 30% de toda a população brasileira.

Esta é uma mudança que não pode ser ignorada, pois haverá uma diminuição da proporção do número de crianças e jovens em relação ao aumento do número de idosos. Para muitos de nós, o avanço da expectativa de vida³ já é uma realidade concreta.

Tendo em vista que o Estatuto da Pessoa Idosa considera idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, tomarei para efeito desta dissertação, essa definição, na qual entendo ser essencial para o debate que se segue, servindo como base para compreendermos a profundidade das questões que enfrentamos. No entanto, esclareço que o IBGE considera os padrões internacionais para definir a idade de uma pessoa idosa e adota 65 anos como referência em suas pesquisas. Essa diferença gera alguns desajustes entre as análises demográficas e sociais feitas pelo órgão que deve subsidiar decisões relativas às políticas públicas para os idosos.

Ao meu ver, as previsões acerca do envelhecimento da população surgem como se uma luz tivesse sido lançada sobre um aspecto primordial de nossa sociedade, apontando a urgência em aprofundar os olhares sobre essa parcela da população, para que possamos nos distanciar daquela normose na qual fui acometida – esse comportamento tão enraizado na sociedade – e refletirmos sobre qual caminho realmente importa seguir na vida.

³ A expectativa de vida é menor em países em desenvolvimento como o Brasil em detrimento aos países desenvolvidos. Um novo entendimento sobre a expectativa de vida envolve considerar o número de anos que uma pessoa pode viver com saúde plena, sem limitações físicas ou deficiências (Papalia *et al*, 2013).

Perceber a pessoa idosa em suas instâncias globais é imprescindível. Isso nos leva a conhecer suas particularidades próprias dessa etapa da vida para que possamos agir em prol de suas necessidades.

Ao conhecer a Política Nacional de Assistência Social - PNAS (2004) aprendi que uma das necessidades básicas da pessoa idosa é a segurança da vivência familiar ou a segurança do convívio. Esses aspectos ressoam comigo pois, a exemplo de minha mãe, reconheço como as situações de reclusão e de perda das relações – fato comum para a pessoa que chegou na velhice –, podem ser dolorosas. Entendo a importância da conexão humana, especialmente, durante essa fase tão singular da existência.

À medida que envelhecemos, é comum vivenciarmos desafios físicos e emocionais, que podem impactar profundamente na nossa qualidade de vida (QV⁴). Isso é algo que experienciei, observando o que pessoas próximas enfrentaram ao longo dos anos. Em razão disso, entendo o quão importante é manter um estilo de vida ativo à medida que envelhecemos. Essa é uma jornada que exige comprometimento e resiliência, porém os benefícios são imensuráveis.

No Brasil, testemunhamos uma grande guinada nas estratégias alternativas para a prevenção de doenças bem como no auxílio ao tratamento destas. Visando o estabelecimento de políticas que garantissem a integralidade na atenção à saúde e pautado sobre experiências positivas desenvolvidas em instâncias municipais e estaduais de todo o país, foi criada em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Essa política foi incorporada ao Sistema Único de Saúde (SUS) e instituiu e regulamentou as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS).

Recentemente a ciência médica passou por um período em que negligenciou as causas mais sutis das doenças e os estados psicológicos de seus pacientes, direcionando seu foco, principalmente, na redução dos sintomas físicos e no tratamento do corpo ou de partes específicas dele. No entanto, essa abordagem foi acompanhada por uma reação: a medicina psicossomática (Hermógenes, 2018).

Refletindo sobre isso, trago as palavras de Medeiros (2017), que destaca como a PNPIC segue no sentido oposto ao modelo biomédico atualmente instituído, no qual, frequentemente,

⁴ Dada a complexidade e as várias linhas de conceituação para o termo Qualidade de Vida (QV), como a econômica, a psicológica, a social, a biomédica e a holística, compreendo a necessidade de esclarecer que, nesta dissertação, o conceito adotado é o da OMS (1994), que considera a QV como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Este conceito é comumente conhecido como multidimensional (ou holístico), pois contempla tanto aspectos externos quanto internos, incluindo os ambientais, físicos, espirituais e psicológicos. No entanto, é importante salientar que os indicadores para cada uma dessas áreas podem variar significativamente de acordo com as diferenças culturais, sociais e históricas de cada indivíduo ou comunidade, em virtude de serem subjetivos.

não considera as práticas alternativas e tradicionais de cura e está pautado em um reducionismo biológico, na cisão mente-corpo, desvalorizando o conhecimento popular, tradicional e religioso sobre as doenças e seus tratamentos.

Hermógenes (2018) menciona que mesmo a medicina moderna psicossomática, limita a visão do ser humano aos seus aspectos mais densos. O autor argumenta, ainda, que ao restringir sua visão aos aspectos físicos e psicológicos mais superficiais, a medicina psicossomática está, na verdade, tratando de uma versão incompleta do ser humano.

Apesar desse contexto de resistência, o Brasil é um país de referência quando se trata de PICS no serviço público. Assim, a inclusão do *Yoga* nas PICS, por exemplo, aconteceu em 2017, refletindo uma disposição crescente na promoção da saúde e do bem-estar da população idosa.

Essa medida confirma os benefícios do *Yoga* como uma prática capaz de melhorar o bem-estar físico, emocional e espiritual dos idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e para a promoção da saúde mental.

Porém, essa conquista não aconteceu de modo fácil. O tema foi debatido na esfera pública por muitos anos e contou com a participação da sociedade civil, incluindo importantes professores de *Yoga*, que defendiam a inclusão da prática na saúde pública.

Em face das constatações anteriormente mencionadas e, sendo eu instrutora de *Hatha Yoga*⁵ e estudiosa dos assuntos relacionados à essa filosofia, o assunto proposto surge com bastante relevância e entusiasmo. As escassas produções científico-acadêmicas que envolvem o tema em questão, principalmente quando se trata da associação entre *Yoga*, idosos e convivência social, é notável. Tal lacuna me incentiva a explorar ainda mais profundamente essas interseções e a compreender melhor o potencial transformador do *Yoga*, especialmente para a população idosa.

À medida que percorro a estrada da minha vida, uma inquietação cresce dentro de mim e se reflete no interesse sobre a qualidade das ações que acompanham o envelhecimento da população. Esse desconforto tem suas raízes no entendimento de que a promoção do bem-estar⁶ das pessoas com 60 anos ou mais, assim como de todos os outros grupos etários, é imprescindível para construir uma sociedade mais justa e equitativa.

⁵ Em sânscrito *Ha* significa o Sol e *Tha*, a Lua, simbolizando a dualidade e o equilíbrio das energias opostas no corpo. O *Hatha Yoga* é, portanto, a prática que visa harmonizar essas energias por meio de posturas físicas (*Āsana*), respiração (*Prāṇāyāma*) e meditação (*Dhyāna*), promovendo o equilíbrio físico e mental.

⁶ Condição humana positiva em seu aspecto físico, emocional ou espiritual, sendo os dois últimos podendo ser considerados como subjetivos.

Eu acredito firmemente que uma sociedade verdadeiramente saudável é aquela em que todos os aspectos das interações humanas são valorizados e cuidados. Afinal, o ciclo vital das relações sociais é fundamental para o tecer de um grupo, e o *Yoga* desempenha, junto a seus praticantes, um papel importantíssimo ao promover a conexão, o equilíbrio e a harmonia interior, refletindo nas relações de convivência com os demais.

1.1 Problema

O acelerado envelhecimento da população é uma realidade brasileira. Atender às necessidades da população idosa, de forma digna e efetiva, é um desafio não só para os governos, mas para a sociedade como um todo. Cada vez mais estudos apontam para especificidades antes ignoradas. Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019, por exemplo, apontou que, entre a população brasileira, os idosos são os mais afetados pela depressão. Uma das causas apontadas é a perda do seu papel social, manifestada pela impactante diminuição do convívio com outras pessoas.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2020, p.2), indica que “estudos sobre a eficácia da prática do *Yoga* evidenciaram efeitos positivos no manejo da depressão. A prática apresentou melhorias de curto e longo prazo nas funções executivas do cérebro com efeitos mais amplos no humor deprimido e na resiliência”.

Sendo a convivência essencial para a vida de todo ser humano, questiona-se: a prática de *Yoga* pode influenciar as relações de convivência entre um grupo de idosos que praticam essa atividade?

É em busca de respostas ao questionamento exposto, que esta dissertação atua.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar se há influência da prática de *Yoga* nas relações de convivência entre idosos praticantes.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Conhecer o perfil sociodemográfico dos idosos que praticam *Yoga* em um Centro de Convivência do Idoso.
- Identificar se há ou não a influência da prática de *Yoga* nas relações de convivência entre os idosos praticantes, segundo suas percepções.

- Analisar as relações possíveis entre o *Yoga* e as políticas públicas para um envelhecimento saudável.

1.3 Delimitação do Estudo

Considerando o problema levantado, bem como a questão central que norteia esta pesquisa, foi selecionada, como recorte espacial, a cidade de Campos do Jordão – um município que faz parte da Região Metropolitana do Vale do Paraíba, no estado de São Paulo –, por motivo de conveniência (proximidade da residência da pesquisadora) e pela especificidade populacional do município.

Localizada no alto da Serra da Mantiqueira, a cidade mais alta do estado de São Paulo, ganhou destaque nacional na primeira metade do século XX enquanto instância de saúde para tratamento da tuberculose, tornando-se, gradativamente, estância turística, graças às políticas públicas de desenvolvimento e promoção do município para este setor (HAMMERL, 2011).

Em 2023⁷, segundo a Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (SEADE)⁸, o município de Campos do Jordão contava com uma população de 46.787 habitantes, dos quais 7.486 eram pessoas com 60 anos de idade ou mais, correspondendo a 16% do total.

Em vista destes dados, esta pesquisa abrangeu o grupo dos idosos que praticam *Yoga* em um Centro de Convivência do Idoso (CCI) público, inaugurado em julho de 2019 e que está localizado próximo à área central do município de Campos do Jordão. Durante os primeiros contatos, foi verificado que, neste espaço, acontecem diversas atividades, distribuídas ao longo dos dias da semana. O idoso que se inscreve no CCI, pode participar de apenas uma atividade ou de todas elas, ficando a seu critério.

Há, também, uma parceria entre o CCI e o Museu “Felícia Lerner”, na qual os monitores do museu atuam realizando atividades culturais junto aos idosos. Essas ações acontecem ora no museu, ora no próprio CCI. As demais atividades contemplam encontros denominados “Café filosófico”, aulas de artesanato, coral, ginástica com dança e *Yoga*. A agenda ainda conta com sessões de Reiki, massagem terapêutica e psicoterapia. A programação também inclui bingo e passeios aos pontos turísticos da cidade, uma vez por mês. É indispensável revelar que todos os colaboradores que lá atuam, prestam serviço voluntário.

⁷ A SEADE não divulgou, até 27 de setembro de 2024, dados referentes ao ano de 2023. Em seu site, a agência informa que as populações até 2023 são estimadas com base nos ajustes feitos a partir do Censo Demográfico de 2022, levando em conta os crescimentos vegetativos e migratórios registrados nos municípios.

⁸ A SEADE é a agência de estatísticas do Governo do Estado de São Paulo e atua na coleta, organização e análise de dados sobre o Estado de São Paulo. Produz indicadores sociais, econômicos, demográficos, de saúde e políticas públicas.

As aulas de *Yoga* acontecem todas as quintas-feiras, das 10h às 11h e o grupo conta com a participação de 15 alunos idosos.

Considera-se importante mencionar que as aulas são gratuitas e presenciais desde a inauguração do CCI, com exceção ao período dos altos índices de contaminação em decorrência da pandemia de Covid-19, no qual as aulas aconteceram de forma *on-line*; e ao mês de julho de 2023, quando ocorreu a saída da segunda professora e a busca por uma nova professora voluntária.

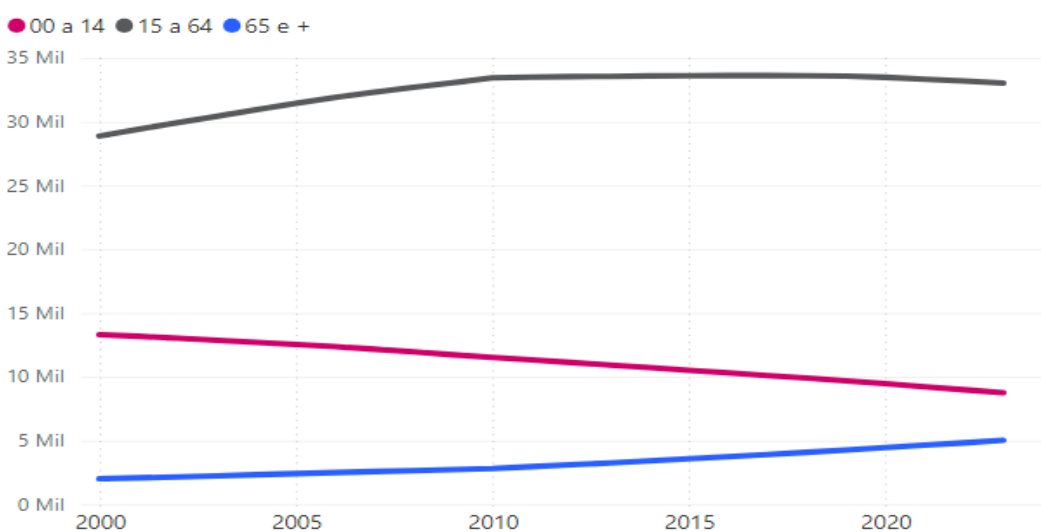
1.4 Relevância do Estudo

Observando os dados que apontam para o aumento da população idosa no Brasil, é evidente que muitos desafios surgem diante dessa nova realidade.

A PNAS aponta as barreiras relacionais que podem surgir devido a questões individuais, grupais ou sociais, como a discriminação e as múltiplas intolerâncias. Tais barreiras, que se apresentam no campo do convívio humano, não apenas isolam os idosos, mas acarretam a perda dos papéis sociais, privando-as de viver parte essencial de sua identidade.

Em consonância com os dados acerca do envelhecimento populacional no país e no mundo, o Gráfico 1 apresenta, de acordo com a SEADE, a evolução da população do município de Campos do Jordão, por grupos de idade, na qual destaca o aumento da população idosa desde o ano 2000 até o ano de 2022.

Gráfico 1 – Evolução da população de Campos do Jordão por grupos de idade



Fonte: SEADE, 2023

A curva ascendente da população com 65 anos e mais, bem como as curvas descendentes das demais faixas etárias, exibem um cenário local de envelhecimento demográfico.

Os dados relativos ao crescimento da população idosa da cidade de Campos do Jordão, entre os anos de 2010 e 2022, acompanham a tendência nacional. A proporção dessa população no país saltou de 10,8% para 15,81% e em Campos do Jordão, o aumento foi de 9,06% para 15,5% no mesmo período. O Brasil apresentou, um aumento de 5,01% no número de idosos, enquanto em Campos do Jordão esse aumento foi de 6,44%, ficando acima da média brasileira para o mesmo período.

Os Índices de Desenvolvimento para a Longevidade (IDL) de Campos do Jordão revelam uma combinação de fatores que afetam diretamente a qualidade de vida dos idosos que residem no município.

A Tabela 1 contempla o IDL do município de Campos do Jordão e chama a atenção para as baixas notas no tocante às condições sociais dos idosos residentes no município. Cabe salientar que quanto mais próximo de 100, melhor é o índice.

Tabela 1 – Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade 2023 (Campos do Jordão)

INDICADORES	RANKING	NOTA
Representatividade da população de idosos	355	39,94
Longevidade esperada aos 60 anos	437	40,37
Produção de Riqueza municipal	310	49,59
Capacidade de Consumo de aposentados	283	51,40
Segurança financeira dos idosos	364	57,40
Vulnerabilidade social dos idosos	282	43,60
Endividamento Municipal	529	29,78

Fonte: Relatório IDL Campos do Jordão - Instituto de Longevidade, 2023

Percebe-se que as notas de aspectos importantes como a longevidade esperada aos 60 anos (40,37), a capacidade de consumo dos aposentados (51,40), a representatividade da população idosa (39,94) e sua vulnerabilidade social (43,60), apresentam índices aquém do esperado, denotando grandes desafios para a inclusão e proteção desse grupo na sociedade.

Identificar e atender as especificidades da população idosa, exige sensibilidade e agilidade, visto que as Diretrizes para o cuidado dos idosos no SUS (BRASIL, 2014), mencionam que o envelhecimento da população brasileira teve repercussões consideráveis, gerando transformações no perfil demográfico e epidemiológico em todo o país, exigindo a adequação dos municípios para que essas pessoas tenham mais qualidade de vida.

O IDL não reflete apenas a realidade socioeconômica do município, mas também destaca a necessidade de uma abordagem holística no desenvolvimento de políticas públicas para a longevidade.

Essa realidade implica a imediata demanda de criar, acompanhar e refletir as novas formas de cuidado para atender às necessidades complexas relacionadas ao envelhecimento da população. Os governos locais e a comunidade em geral devem trabalhar em conjunto para debater não apenas as garantias imediatas dos idosos, como segurança financeira e acesso a serviços de saúde, mas também questões mais profundas de inclusão social, apoio emocional e participação ativa na comunidade.

Camarano e Pasinato (2004) reforçam que as novas formas de organização dos serviços de atenção aos idosos levam em consideração suas necessidades funcionais, financeiras e/ou sociais. Desta forma, é fundamental que o foco seja direcionado ao indivíduo e à sua integração na família e na comunidade, em substituição à abordagem prescritiva centrada na doença. Além disso, é necessário considerar a especificidade e a heterogeneidade dos processos de envelhecimento, levando em conta os determinantes sociais da saúde em suas diversas dimensões (BRASIL, 2014).

De acordo com as observações de Ghelman *et al.* (2021), no período anterior a 2006 – ano em que as PICS foram regulamentadas –, as modalidades terapêuticas oriundas dos sistemas médicos complexos, ou racionalidades médicas, coexistiam no SUS de maneira não integrada. Entre essas modalidades, destacavam-se a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), representada pela prática da acupuntura, a homeopatia, a medicina antroposófica e a *ayurveda*⁹.

⁹ Conhecida como medicina *ayurvédica*, surgiu há cerca de 5.000 anos, na Índia. Seus textos datam de II a.C a VIII d.C. É baseada em uma abordagem integral do Ser, utilizando ervas medicinais, dieta, *Yoga*, massagem e outras práticas para prevenir doenças e promover a saúde. Seu foco está na individualidade de cada pessoa e na harmonia com o ambiente.

Inicialmente, em 2006, a PNPIC contemplou “segmentos da medicina tradicional chinesa/acupuntura, da homeopatia, da fitoterapia, da medicina antroposófica e do termalismo/crenoterapia” (BRASIL, 2015, p. 7). Em virtude da validação da população quanto aos benefícios proporcionados pelas PICS, foram introduzidos, ao longo dos anos, novos procedimentos.

No tocante ao *Yoga*, como será mencionado adiante no texto, alguns professores tiveram um papel importantíssimo na inclusão da prática nas PICS. Entretanto, o Professor Hermógenes se destacou especialmente nesse processo, pois sua obra e sua abordagem, inovadora e acessível, ajudou a popularizar o *Yoga* enquanto terapia, mostrando como esta atividade pode ser integrada de maneira eficaz no cuidado com a saúde.

Atualmente, são oferecidos 29 procedimentos complementares – incluindo o *Yoga* – ao tratamento convencional de inúmeras doenças, abrangendo também àquelas que surgem comumente com o avanço da idade.

Segundo o Informe de Evidência Clínica em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde n.02/2021 (BRASIL, 2021), ao fazer o recorte para a população idosa, a prática do *Yoga* demonstra ser vantajosa quando comparada às intervenções convencionais de atividade física voltadas para esse grupo etário. Além disso, o *Yoga* contribui para uma autoavaliação positiva do estado de saúde, promovendo melhorias na aptidão aeróbia e na força. Existem fortes evidências que respaldam a promoção do *Yoga* como uma atividade que aprimora diversos aspectos do condicionamento físico, tais como força, equilíbrio e flexibilidade, além de proporcionar benefícios para o bem-estar mental dos idosos.

Para além dos benefícios à saúde física dos idosos, Leite (1999) compreende que o *Yoga* não se limita, unicamente, à prática de posturas (*āsanas*¹⁰) que se repetem, uma vez que, ao executar os movimentos corporais, é almejada a integração completa do Ser.

Como complemento ao exposto, acrescenta-se que a associação da prática de *Yoga* como atividade física e de lazer, vem sendo cada vez mais foco de estudos. No Brasil, a Lei nº 8.080/1990, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências, cita, em seu artigo 3º, que os níveis de saúde refletem a estrutura social e econômica do país, sendo a saúde influenciada por diversos determinantes e condicionantes, entre eles o meio ambiente, a atividade física e o lazer.

¹⁰ Palavra sânscrita que, no singular (*āsana*), significa “postura”. É a parte mais visível do *Yoga*, ou seja, posturas físicas executadas pelos praticantes.

O parágrafo único do mesmo artigo acrescenta que são integradas, igualmente, no âmbito da saúde, aquelas ações que têm como objetivo garantir, tanto aos indivíduos quanto à coletividade, condições propícias para o bem-estar físico, mental e social.

A prática de *Yoga* também é destaque no plano de ação global da OMS para a atividade física 2018-2030, que implementa uma ligação entre os investimentos em ações políticas que busquem ampliar a prática de atividade física e o alcance dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em particular o objetivo três, que aborda a saúde e o bem-estar.

Figura 1 – Prática de Yoga com os idosos no CCI



Fonte: A autora, 2024

A integração entre os diferentes universos do Ser, é conquistada, principalmente, através do equilíbrio dos hábitos, da alegria existencial, da aspiração por ideais elevados de vida, do autocontrole e de outros meios direcionados para alcançar as intenções desejadas de evolução.

De acordo com a PNPIC (BRASIL, 2017, n.p.) a prática de *Yoga* “melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, alivia a ansiedade, depressão e insônia”. Já a meditação aplicada nas práticas de *Yoga*, estimula o relaxamento, a redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos.

Para Stella *et al.* (2002) é comum a depressão nos idosos surgir em um contexto de perda da qualidade de vida associada ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves. Miranda (2021) acrescenta que há indícios que associam o processo de luto em idosos a um maior risco de transtornos mentais e a um aumento no número de problemas de saúde em geral. A autora esclarece que, de acordo com estudos nessa área, os possíveis impactos da viuvez na saúde mental dos idosos incluem: redução da satisfação com a vida, fragilidade física, situação econômica desfavorável, condições de saúde debilitadas, limitações nas atividades diárias, aumento do risco de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), maior probabilidade de buscar tratamento psiquiátrico, crescimento dos sintomas de depressão e manutenção do ciclo depressivo para aqueles que já apresentavam sintomas depressivos.

Como aponta Stella *et al.* (2002), pesquisas indicam que uma rede social extensa e diversificada, composta por amigos, vizinhos e membros da comunidade em geral, oferece ao idoso uma maior capacidade de enfrentar situações de crise, como doenças ou perdas familiares. O apoio social contribui para fortalecer a autoestima e a autoconfiança dos idosos, elevando o senso de domínio e competência diante dos desafios, representando assim um recurso que potencializa as perspectivas de um envelhecimento bem-sucedido (Brasil, 2012).

Ressalta-se, portanto, que o CCI é o único local público, na cidade de Campos do Jordão, que oferta, de forma gratuita, aulas de *Yoga* direcionadas exclusivamente para a população idosa do município.

Defende-se que os resultados advindos de um estudo que verifica a influência da prática de *Yoga* sobre as relações de convivência entre os idosos, podem ampliar o repertório acadêmico-científico e incentivar o aprofundamento da temática, colaborando com novas pesquisas e dando suporte para discussões direcionadas às políticas sociais em prol do atendimento às necessidades dessa crescente parcela da população.

É diante deste cenário que se identifica a relevância da reflexão acerca da influência do *Yoga*, uma prática ancestral da cultura indiana, nas relações de convivência entre os idosos praticantes pois, como mencionado por Assis e Martin (2010), investigar a velhice de hoje é preparar as futuras gerações para uma velhice melhor.

O pensamento inspirador de Gonsalves (2019) é pertinente para, quem sabe, influenciar outros pesquisadores. O autor acredita que toda busca pela compreensão do mundo nasce de uma atitude contemplativa que transforma aquilo que se observa. Envolver-se na pesquisa científica do *Yoga* constitui em uma prática de encantamento que somente aqueles que vivenciam o *Yoga* de forma profunda, será capaz de sentir, transcendendo os limites de uma definição teórica.

1.5 Organização da Dissertação

A presente dissertação compreende as seguintes seções: Introdução, Revisão da Literatura, Metodologia, Resultados e Discussão, Considerações Finais, Referências, Apêndices e Anexos.

Divide-se a Introdução em seis subseções: Delineamento da Pesquisa, Problema, Objetivo Geral, Objetivos Específicos, Delimitação do Estudo, Relevância do Estudo e Organização da Dissertação.

Quanto à Revisão da Literatura, apresenta uma visão abrangente das recentes pesquisas e produções acadêmico-científicas realizadas acerca dos conceitos de “*Yoga*”, “envelhecimento”, “velhice e idoso” e “relações de convivência”. Para tanto, adotou-se o Estado da Arte como o tipo de pesquisa guiadora na busca por informações sobre o tema estudado.

A Metodologia atende aos seguintes aspectos: Delineamento da Pesquisa, Tipos de Pesquisa, Participantes, Instrumentos de Pesquisa, Procedimentos para Coleta de Dados e Procedimentos para Análise dos Dados.

Logo após, são apresentados os Resultados e Discussão, que compreendem as informações obtidas com as entrevistas e suas análises, e as Considerações Finais, seguidas das Referências utilizadas para a pesquisa.

Por fim, os Anexos e os Apêndices são incluídos com a finalidade de disponibilizar informações adicionais, documentar detalhes importantes e garantir a integridade e a transparência da pesquisa descrita na dissertação.

2 REVISÃO DA LITERATURA E REFERENCIAL TEÓRICO

Todo o objetivo e processo do Yoga consiste em retirar a consciência de fora para dentro, pois o supremo mistério da vida está oculto no próprio coração ou centro de nosso Ser, e somente aí e em nenhum outro lugar ele pode ser encontrado.

(I.K. Taimni, médico indiano)

A revisão da literatura e o referencial teórico desempenham um papel fundamental no processo de elaboração de uma dissertação, pois fornecem uma base conceitual e empírica necessária para sustentar as argumentações e análises apresentadas.

Uma revisão da literatura permite situar o estudo dentro do contexto acadêmico e identificar lacunas no conhecimento existente, enquanto o referencial teórico oferece um conjunto de conceitos, modelos e abordagens que orientam a análise e a interpretação dos dados.

Sendo assim, serão explorados, a seguir, os temas essenciais relacionados à esta dissertação. Primeiramente, no item 2.1, será apresentado um panorama das pesquisas que abordam o tema desse estudo, compreendendo o *Yoga*, o idoso, a convivência, o envelhecimento e a velhice. Já o item 2.2, corresponde ao referencial teórico que permeia e aprofunda o tema em questão.

2.1. Panorama das pesquisas sobre o tema

A revisão da literatura é um instrumento indispensável para o viés investigativo e oferece dados para contextualizar a abrangência e extensão do problema abordado, identificando soluções potenciais para questões semelhantes. Além disso, apresenta alternativas de metodologias que têm sido empregadas para enfrentar o problema em questão.

A revisão de literatura foi delineada, nesta dissertação, por meio do “Estado da Arte”, que tem por objetivo conhecer as produções acadêmicas já publicadas sobre os temas que perpassam esta dissertação. A fim de elucidar este conceito, recorre-se à Ferreira (2002), que define o Estado da Arte como sendo os estudos bibliográficos que visam mapear e discutir a produção acadêmica em diversos campos do conhecimento.

Deste modo e, uma vez que o problema levantado neste trabalho implica em verificar como e se a prática de *Yoga* pode influenciar as relações de convivência entre os idosos que praticam essa atividade, torna-se necessário compreender as etapas estruturantes do Estado da Arte. Tais etapas, organizadas por Santos *et al.* (2020), compreendem: 1. a identificação da temática e do objeto de estudo a ser investigado bem como a delimitação dos locais de busca, 2. a identificação das fontes de pesquisa (corpus de análise e corpus de pesquisa), 3. recortes de tempo, 4. identificação dos descritores da pesquisa ou das palavras-chave que possuem relação com o tema, e ferramentas de busca, 5. levantamento do material disponibilizado nos bancos de dados, 6. tabulação dos dados presentes no do resumo, 7. leitura e síntese preliminar, 8. categorização e, por fim, 9. análise e conclusões a partir da síntese.

Entretanto, é necessário esclarecer que as etapas que sistematizam o Estado da Arte não configuram normas rígidas, mas sim processos flexíveis, pois se caracterizam como norteadoras para o pesquisador.

Com a finalidade de identificar os textos-chaves desta pesquisa, foram realizadas buscas, nas bases de dados da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior) e da BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações). Estas bases foram selecionadas em virtude da quantidade e qualidade dos trabalhos publicados nas plataformas, consistindo em teses e dissertações que apresentam um conhecimento profundo dos temas-guias desta pesquisa, além de serem usualmente utilizadas pelos pesquisadores brasileiros, permitindo compreender como o debate sobre o tema se delineia no contexto nacional.

Os estudos mapeados, realizados entre os meses de dezembro de 2022 a fevereiro de 2023, são apresentados a partir de três descritores: “Velhice, Convivência”, “Idoso, Yoga” e “Centro, Convivência, Idoso”.

Foi utilizado como estratégia de busca o operador booleano “AND” entre as palavras de cada descritor, em razão deste operador definir as relações entre os termos, retornando produções que contemplam os descritores conjuntamente. É importante elucidar que a escolha pelo último descritor mencionado ocorreu porque, ao inserir na busca as palavras “centro de convivência, Yoga”, não houve retorno.

Pretendeu-se, inicialmente, levantar as pesquisas acadêmico-científicas publicadas nos últimos cinco anos, ou seja, de 2018 a 2022. Porém, em decorrência do baixo retorno na quantidade de pesquisas realizadas durante esse período, optou-se por ampliar a busca, incluindo as publicações realizadas nos últimos dez anos, abrangendo o período de 2013 a 2022. Dessa forma, foram encontradas pesquisas em ambas as bases de dados. Os resultados decorrentes das plataformas de dados podem ser observados na Tabela 2.

Tabela 2 – Resultados das buscas nas bases de dados

DESCRITORES	BASE DE DADOS			
	BDTD		CAPES	
	T	R	T	R
Idoso, Yoga	2	2	6	0
Velhice, Convivência	2	2	6	5
Centro, Convivência, Idoso	4	3	7	4
TOTAIS	8	7	19	9

Legenda: **T** – Total de Pesquisas encontradas / **R** – Total de Pesquisas relevantes

Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

É possível verificar que, de acordo com os resultados apresentados no banco de dados da BDTD e da CAPES, foram poucas as pesquisas relacionadas ao tema proposto, fato que reflete a importância deste estudo.

Somando-se todos os descritores e as duas bases de dados, obteve-se um total de 27 resultados, sendo 8 na base de dados da BDTD e 19 na base de dados da CAPES.

Realizada a leitura crítica do resumo de cada uma das publicações, foram selecionadas somente pesquisas tidas como relevantes para essa dissertação, posto a proximidade temática ou análise efetivada. No total, foram consideradas 16 publicações. Destas, 7 foram encontradas na base de dados da BDTD e 9 na CAPES.

O descritor “Idoso, Yoga”, retornou com o menor número de publicações relevantes para esse estudo. Tanto o descritor “Velhice, Convivência”, quanto “Centro, Convivência, Idoso”, revelaram 7 resultados.

As pesquisas estão retratadas nos Quadros 1, 2 e 3 e estão organizadas de acordo com os descritores e as respectivas bases de dados, seguindo uma ordem cronológica conforme o ano da publicação.

É importante mencionar que a tese “Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção do idoso sobre a velhice em centros de convivência selecionados”, de Oliveira (2014), e a dissertação “Contribuições do grupo de convivência da terceira idade: conhecimento de direitos sociais e a convivência comunitária de idosos”, de Tavares (2018), aparecem nas

pesquisas de dois descritores diferentes e em base de dados também diferentes, sendo eles “Velhice, Convivência” e “Centro, Convivência, Idoso”.

2.1.1 Idoso, Yoga

Na base de dados da BDTD, foram encontrados dois resultados no total, sendo ambos considerados relevantes para este trabalho, como é mostrado no Quadro 1.

Quadro 1: Resultados relevantes das pesquisas (Descritor “Idoso, Yoga”)

Descritor: IDOSO, YOGA						
BANCO DE DADOS	OBRA	AUTOR	TIPO	UNIVERSIDADE	CURSO	ANO DE DEFESA
BDTD	Estresse percebido e prática de atividades física em idosas usuárias de um centro de convivência público no sul do Brasil	Santos, Marcio Neres dos	T	Universidade Federal do Rio Grande	Ciências da Saúde Coletiva	2017
	A relação de outriedade e o yoga: uma prática para idosos no contexto urbano	Pailo, Silvane Cristina	D	Universidade Federal do Paraná	Meio Ambiente e Desenvolvimento	2020
CAPES	-----	-----	----	-----	-----	----
Legenda: Dissertação – D / Tese – T						

Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

Em sua tese, intitulada “Estresse percebido e prática de atividades física em idosas usuárias de um centro de convivência público no sul do Brasil”, Santos (2017) afirma que entre os idosos, o estresse tem sido frequentemente relacionado a transtornos mentais significativos, que podem variar em sua saúde mental e bem-estar geral. Seu estudo teve como objetivo investigar a associação entre prática de atividade física e estresse percebido em idosas participantes de um centro de convivência público para idosos no município de Bagé/RS.

Devido ao resultado da pesquisa realizada, o autor compreendeu que a implementação de medidas para redução do estresse nesse grupo etário, torna-se relevante para a saúde pública. Nesse sentido, ele considera que a atividade física surgiu como um recurso para a redução do estresse e promoção do bem-estar psicológico dos idosos. O *Yoga* demonstrou contribuir favoravelmente com diferentes aspectos da saúde e bem-estar psicológico de idosos. E concluiu que a participação regular em atividades de movimento foi benéfica comparada às atividades criativas para a redução dos níveis de estresse entre as idosas participantes.

Para Pailo (2020), sua pesquisa de caráter exploratório e abordagem qualitativa, denominada “A relação de outriedade e o *yoga*: uma prática para idosos no contexto urbano”, ocorreu a partir de um estudo de campo sobre uma atividade de *Yoga* para idosos, no contexto urbano, na cidade de Curitiba. Os resultados apontaram que a prática de *Yoga* para idosos possibilita uma maior conexão com algo maior, levando o Ser a experimentar uma satisfação mais profunda, um sentimento de maior contentamento e aceitação, e uma maior libertação dos desejos gerados pela carência. A autora também concluiu que diante das mudanças de atitudes em relação a si mesmo e ao outro, experimentadas pelos idosos que participam desta prática de *Yoga*, ocorre uma potencialização na inserção do idoso no contexto social urbano.

Ambas as pesquisas mostram que o *Yoga*, como forma de atividade física, desempenha um papel relevante na melhoria do bem-estar psicológico e na redução do estresse percebido em idosos, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida nesta faixa etária. Esses estudos destacam a importância de abordagens não apenas físicas, mas também psicológicas e sociais na promoção da saúde das pessoas com 60 anos ou mais.

Com relação aos resultados das buscas na base de dados da CAPES, não houve retorno a respeito do descritor em questão.

2.1.2 Velhice, Convivência

O Quadro 2 expõe as publicações encontradas a partir do descritor “Velhice, Convivência”.

Como mencionado anteriormente, a pesquisa acerca desse descritor apresentou um total de dois resultados no Banco de Dados da BDTD. Ambos foram considerados relevantes para este trabalho. O retorno obtido contempla duas publicações referentes à base de dados da BDTD e cinco advindas da base da CAPES. Ao todo foram selecionadas cinco teses e uma dissertação, que foram publicadas entre os anos de 2014 e 2021. Na base de dados da CAPES somente dissertações foram consideradas relevantes para o descritor em questão.

Quadro 2: Resultados relevantes das pesquisas (Descritor “Velhice, Convivência”)

Descritor: VELHICE, CONVIVÊNCIA						
BANCO DE DADOS	OBRA	AUTOR	TIPO	UNIVERSIDADE	CURSO	ANO DE DEFESA
BDTD	Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção do idoso sobre a velhice em centros de convivência selecionados	Oliveira, Susete Maria Ramos Cortez	T	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo	Ciências Sociais	2014
	Atitudes sobre a velhice e convivência intergeracional: professores, familiares e crianças do Ensino Fundamental	Yamashiro, Juliana Archiza	D	Universidade Federal de São Carlos	Educação Especial	2018
CAPES	Qualidade de vida e suporte social em idosos: comparação entre participantes e não participantes de grupos de convivência	Santos, Ana Raquel Silva	D	Fundação Universidade Federal de Sergipe	Psicologia	2015
	Velhice e Sociabilidade: Estudo Sobre o Grupo de Criação Literária do TSI/SESC Fortaleza	Rocha, Daniele Eduardo	D	Universidade Estadual do Ceará	Sociologia	2015
	A questão social da velhice: o envelhecimento na agenda das políticas públicas de saúde no Brasil	Nunes, Isaura Manuela Pimentel	D	Universidade Católica de Salvador	Políticas Sociais e Cidadania	2018
	Contribuições do grupo de convivência da terceira idade: conhecimento de direitos sociais e a convivência comunitária de idosos	Tavares, Carla Alves	D	Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória	Políticas Públicas e Desenvolvimento Local	2018
	Um cantinho na velhice: a experiência do Condomínio do Idoso em Maringá	Alves, Aline Cristina Pereira	D	Universidade Estadual de Maringá	Ciências Sociais	2021
Legenda: Dissertação – D / Tese – T						

Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

Percebendo a necessidade de considerar a velhice como uma categoria social e culturalmente construída, a pesquisa “Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção do idoso sobre a velhice em centros de convivência selecionados”, de Oliveira (2014), buscou conhecer, através da percepção do processo de envelhecimento e da vivência pessoal, identificar como os idosos retratam a velhice. Os resultados apontaram que houve uma variação de opiniões, por parte dos idosos participantes, em discursos que surpreenderam a autora, por serem voltados às manifestações de resgates das caracterizações de identidade pelo viés de um envelhecimento saudável.

A pesquisa “Atitudes sobre a velhice e convivência intergeracional: professores, familiares e crianças do Ensino Fundamental”, de Yamashiro (2018), discute acerca da importância da qualidade dos relacionamentos intergeracionais para a construção de atitudes positivas com relação à velhice e, também, trata sobre a importância de ações educativas para o combate do preconceito etário e o aprimoramento de atitudes com relação à velhice. O estudo assinala a necessidade de implementação de educação gerontológica nas escolas públicas brasileiras e demais ambientes e contextos com possibilidade de ampliação do contato intergeracional, além da melhora das atitudes e conhecimentos das pessoas com relação à velhice.

Na base de dados da CAPES, a partir desse descritor, obteve-se um total de seis resultados, sendo cinco considerados relevantes.

A dissertação “Qualidade de vida e suporte social em idosos: comparação entre participantes e não participantes de grupos de convivência”, de Santos (2015), teve como objetivo analisar a qualidade de vida e o suporte social de idosos frequentadores e não frequentadores de grupos de convivência. A amostra contou com 297 pessoas.

Os resultados demonstraram que, com relação à qualidade de vida, os participantes do grupo de convivência pontuaram mais alto nas dimensões: autonomia, atividades presentes, passadas e futuras, participação social e no *score* total, evidenciando que eles apresentam maiores índices de qualidade de vida quando comparados aos idosos que não participam de grupos de convivência. Quanto ao suporte social não houve diferenciação.

Rocha (2015), em sua dissertação “Velhice e Sociabilidade: Estudo Sobre o Grupo de Criação Literária do TSI/SESC Fortaleza”, chegou a conclusão, em seu estudo que, mesmo em meio à vida líquida, na qual as relações sociais são cada vez mais frágeis e, embora a sociabilidade promovida pelos grupos de convivência seja, no primeiro momento, secundária, esses fatores não inviabilizam a experiência da sociabilidade nesses locais, visto que, para isso, também concorrem as experiências e vivências de cada um no decorrer de suas vidas.

Observando a velhice como uma impactante questão social na contemporaneidade, a dissertação que lida com “A questão social da velhice: o envelhecimento na agenda das políticas públicas de saúde no Brasil”, realizada por Nunes (2018), teve como objetivo realizar uma análise da evolução do tratamento legal destinado ao idoso no Brasil, bem como das políticas públicas de saúde voltadas especificamente a esse segmento populacional, trazendo os seus principais avanços e limitações. A autora revelou que, anualmente, cerca de um milhão de idosos passam a fazer parte da população brasileira, verificando que há um enorme descompasso entre o rápido envelhecimento da população e a implantação de políticas

concretas, e que não se pode desconsiderar que a boa saúde é condição primordial para se envelhecer bem.

Tavares (2018), autora da dissertação “Contribuições do grupo de convivência da terceira idade: conhecimento de direitos sociais e a convivência comunitária de idosos”, objetivou analisar a participação de idosos em grupos de convivência da terceira idade e as contribuições resultantes dessa participação para o reconhecimento do idoso em relação aos seus direitos sociais e sua forma de participação na vida social. Para tanto, a coleta de dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada com 23 participantes, representados por idosos e profissionais de um Centro de Convivência de Idosos, na qual foi associada à utilização do formulário “Critério Brasil” 2015 para a obtenção de informações relacionadas às condições socioeconômicas dos idosos.

Os dados desvelaram que os espaços de convivência são importantes meios de participação social dos idosos na vida social e o fortalecimento da cidadania dos idosos no sentido em que possibilita ao idoso reconhecer-se como sujeito social de direitos. Os resultados mostraram que, ainda que esses espaços retratem locais de prática social, eles contribuem para a manutenção da autonomia e para a consolidação dos idosos na busca por um envelhecimento saudável.

Em “Um cantinho na velhice: a experiência do Condomínio do Idoso em Maringá”, Alves (2021), buscou ao observar a legislação específica para população idosa brasileira, tratar do direito à moradia e analisar uma política pública específica: os condomínios do idoso, que são experiências de moradia alternativas às instituições de longa permanência. Pode-se, em decorrência do estudo, avaliar positivamente a política pública oferecida pelo município de Maringá. Quanto à sua eficácia, a autora concluiu que a legislação tem cumprido com os objetivos propostos, proporcionando moradias e qualidade de vida aos idosos de baixa renda, bem como ofereceu o suporte necessário durante o momento de pandemia e isolamento social.

As pesquisas fornecem resultados expressivos sobre os diversos aspectos relacionados ao envelhecimento, à velhice e à convivência, partindo da percepção individual dos idosos até as políticas públicas e alternativas de moradia para essa parcela da população. Os autores ressaltam a importância de abordagens integrais e inclusivas para lidar com os desafios enfrentados pelos idosos.

2.1.3 Centro, Convivência, Idoso

No que circunscreve ao descritor “Centro, Convivência, Idoso”, foram encontrados quatro resultados na base de dados da BDTD, sendo considerados três deles como relevantes

para esta dissertação. O Quadro 3 mostra as teses e dissertações decorrentes da seleção das buscas das plataformas de dados.

Quadro 3: Resultados relevantes das pesquisas (Descriptor “Centro, Convivência, Idoso”)

Descriptor: CENTRO, CONVIVÊNCIA, IDOSO						
BANCO DE DADOS	OBRA	AUTOR	TIPO	UNIVERSIDADE	CURSO	ANO DE DEFESA
BDTD	Influência do Centro de Convivência na qualidade de vida de idosos: estudo comparativo	Rodrigues, Dayane de Carvalho	D	Universidade Federal de Mato Grosso	Saúde Coletiva	2013
	A relação do Estado com os centros de convivência de idosos no Distrito Federal	Lima, Joaquim Trajano Pinto Soares	D	Universidade de Brasília	Ciências e Tecnologias em Saúde	2018
	Informação no protagonismo social, na garantia dos direitos e satisfação de necessidades dos idosos: centros de convivência do Rio de Janeiro e São Luís	Vetter, Silvana Maria de Jesus	T	Universidade Federal do Rio de Janeiro	Ciência da Informação	2018
CAPES	Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção do idoso sobre a velhice em centros de convivência selecionados	Oliveira, Susete Maria Ramos Cortez	T	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo	Ciências Sociais	2014
	Envelhecimento e sociedade: um debate sobre o lugar do idoso no Brasil contemporâneo	Sabaté, Roberta Cristina Delboni	D	Universidade Estadual Paulista	Ciências Sociais	2016
	Contribuições do grupo de convivência da terceira idade: conhecimento de direitos sociais e a convivência comunitária de idosos	Tavares, Carla Alves	D	Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória	Políticas Públicas e Desenvolvimento Local	2018
	Memórias e identidades do ser idoso: as experiências do Centro Municipal de Convivência da Família de Tefé (AM)	Matta, Betânia de Assis Reis	D	Universidade do Estado do Amazonas	Ciências Humanas	2021

Legenda: Dissertação – D / Tese – T

Fonte: Recorte - Elaborado pelas Autoras, 2023

Em “Influência do Centro de Convivência na qualidade de vida de idosos: estudo comparativo”, Rodrigues (2013), observou, nos grupos estudados, um maior escore de

qualidade de vida no domínio psicológico e morte e morrer; e menores no domínio meio ambiente e funcionamento dos sentidos.

O grupo de idosos do Centro de Convivência para Idosos apresentou melhores pontuações no que tange à qualidade de vida para o domínio físico, psicológico, relações sociais, funcionamento dos sentidos, morte e morrer, autonomia e participação social, comparados ao grupo de idosos da Unidade de Saúde da Família. Em suas conclusões, a autora verificou que os idosos do CCI obtiveram melhores resultados relacionados à percepção de qualidade de vida. Ela ainda concluiu que os CCIs desenvolvem ações de intervenção na busca de melhor qualidade de vida.

Lima (2018) objetivou com sua tese “A relação do Estado com os centros de convivência de idosos no Distrito Federal”, verificar a relação do Estado com os CCIs do Distrito Federal, na percepção dos atores participantes do processo. A pesquisa investigou 23 CCIs, identificando suas localidades, atividades desenvolvidas, características gerais de cada instituição e a conformidade com as legislações.

Os resultados apontaram para a fragilidade do papel do Estado junto aos CCIs, pois a legislação vem sendo negligenciada, no que se refere aos parâmetros de funcionamento. O autor indica a necessidade de aplicação e revisão das Políticas Públicas para idoso no Distrito Federal, especificamente a Política de CCIs, bem como a necessidade de cumprimento e atualização da legislação quanto à responsabilidade do Estado no envelhecimento de sua população.

Na pesquisa “Informação no protagonismo social, na garantia dos direitos e satisfação de necessidades dos idosos: centros de convivência do Rio de Janeiro e São Luís”, realizada por Vetter (2018), buscou-se responder às seguintes perguntas: Em que medida as ações desenvolvidas em CCIs contribuem para o acesso à informação sobre os direitos, cumprimento desses direitos, assim como atendimento às necessidades e promoção do protagonismo social dos idosos que os frequentam? O quanto esses sujeitos estão conscientes dos seus direitos e agem na busca de informações para a satisfação de suas necessidades e solução de seus problemas?

Para encontrar as respostas, a autora selecionou quatro CCIs do Rio de Janeiro e de São Luís. Os resultados indicaram que os CCIs realizaram várias ações que contribuíram para o protagonismo social dos idosos, como informá-los sobre seus direitos e satisfazer outras necessidades de informação. Contudo, não foram identificadas ações de estímulo à atuação dos idosos na definição das atividades do Centro e na sua conscientização enquanto grupo social apto a lutar pelos seus direitos, o que no entendimento da autora, seria indispensável.

A base de dados da CAPES, retornou com um total de sete resultados. Destes, quatro foram considerados relevantes para o estudo em questão. Entende-se importante mencionar que duas das pesquisas também aparecem na busca pelo descritor “Velhice, Convivência” e estão explicitadas no item 2.1.2. São elas: “Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção do idoso sobre a velhice em centros de convivência selecionados”, que retornou nos resultados da BDTD, e “Contribuições do grupo de convivência da terceira idade: conhecimento de direitos sociais e a convivência comunitária de idosos”, que apareceu na busca da CAPES.

A publicação intitulada “Envelhecimento e sociedade: um debate sobre o lugar do idoso no Brasil contemporâneo”, de Sabaté (2016), teve como objetivo descrever o processo de envelhecimento populacional no Brasil, bem como apontar alguns dos desafios já estabelecidos, especialmente em relação a inclusão do idoso na sociedade, como também o idoso no contexto familiar, tendo como enfoque as relações de trabalho na terceira idade, a aposentadoria e sua suspensão. O resultado demonstrou, com relação às políticas públicas de saúde em prol dos idosos que, apesar dessas melhorias serem evidentes há décadas contribuindo para o prolongamento da vida, mesmo com incapacidades, a estrutura e o funcionamento dos sistemas de saúde não acompanharam essas mudanças.

Matta (2021), em “Memórias e identidades do ser idoso: as experiências do Centro Municipal de Convivência da Família de Tefé (AM)”, esclareceu que o fenômeno da longevidade humana tem levantado novos questionamentos acerca das identidades desses “novos” idosos. Neste contexto, sua dissertação teve como objetivo compreender como identidades e memórias se articulam, dando sentido ao processo de envelhecimento, através da percepção dos idosos atendidos no Centro Municipal de Convivência da Família, em Tefé. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com a utilização da técnica da história oral. Em sua conclusão, a autora revela que o processo de desconstrução/construção de identidades é contínuo, inclusive na velhice, e que o envelhecimento não é um processo triste ou doloroso. Ao contrário, produz momentos felizes e prazerosos, que ficam registrados na memória.

Esses estudos oferecem informações importantes sobre o papel dos CCIs na vida dos idosos, notabilizando tanto a importância do fomento à qualidade de vida quanto à garantia de direitos e promoção do protagonismo social. O texto destaca, ainda, a necessidade de políticas públicas específicas e de maior atenção do Estado para o bem-estar e a inclusão dos idosos na sociedade.

2.2 Referencial teórico para o aprofundamento do tema

A fundamentação teórica é crucial para uma investigação científica, pois fornece o alicerce conceitual e intelectual necessário para embasar e contextualizar uma pesquisa, garantindo sua relevância, coerência e contribuição para o avanço do conhecimento na área científica.

Portanto, as próximas subseções abordarão temas fundamentais para a compreensão do contexto temático desta dissertação. Primeiramente, será discutido o trajeto do *Yoga* que, ao longo do tempo, passou a integrar as PICS no Brasil. Em seguida, serão exploradas as múltiplas dimensões do envelhecimento, que vão além de dados quantitativos e englobam aspectos biopsicossociais.

Também será analisada a velhice e o conceito de idoso sob diferentes perspectivas, oferecendo uma visão plural dessa fase da vida. Outro ponto importante será a evolução das políticas públicas e da legislação voltadas à promoção da saúde e do bem-estar da população idosa no Brasil, destacando o impacto dessas iniciativas no cenário atual. Por fim, serão examinadas as sutilezas das relações de convivência entre os idosos, tema central para entender como essas interações influenciam a qualidade de vida na velhice.

2.2.1 O *Yoga*: da filosofia milenar indiana às Práticas Integrativas Complementares em Saúde

Definir um sistema complexo surgido há cerca de 5.000 anos, é um grande desafio. Segundo Gharote (2007), historicamente, sabe-se pouco sobre a real origem do *Yoga*. Os primeiros registros escritos sobre o *Yoga* aparecem nos *Vedas*¹¹ e datam de 1.500 a.C. a 500 a.C, sendo fontes de conhecimento divino. No entanto, de acordo com Gulmini (2006), foi no século II a.C. que Patañjali¹² organizou séculos de sabedoria, sistematizou e registrou as técnicas de *Yoga*, criando um tratado – o chamado *Yogasūtra*¹³ – que, de acordo com a autora, é o texto técnico mais antigo disponível atualmente sobre o *Yoga*.

Este texto consiste em 196 frases e é dividido em oito partes ou etapas, que podem ser encontradas no *Yogasutra* II.29, de Patañjali.

¹¹ As mais antigas escrituras sagradas da Índia (e do hinduísmo). São considerados revelações divinas e organizados em quatro coleções principais. Neles constam ensinamentos sobre a criação do Universo, a natureza da realidade e como buscar o conhecimento verdadeiro para se alcançar a liberdade e a realização espiritual.

¹² É reverenciado como o "pai do *Yoga* Clássico" porque reuniu, em sua obra, a partir dos *Vedas*, muitos ensinamentos sobre o *Yoga*, que ainda hoje são referência para quem segue essa tradição

¹³ *Sūtras* são frases ou aforismos curtos que expressam o máximo de ideias e conceitos com o mínimo de palavras.

Embora o estudo detalhado das oito etapas do *Yoga* seja de uma incontestável importância para a compreensão profunda da prática, este trabalho não se propõe a aprofundar cada um desses aspectos. A complexidade e a riqueza de seus elementos exigiriam uma análise extensa e dedicada, o que foge ao escopo da dissertação em questão. Portanto, conceitua-se apenas uma abordagem geral para contextualizar a relevância do *Yoga* no tema da pesquisa.

Quadro 4 – As oito etapas do *Yoga* segundo Patañjali

Etapa	Nome em Sânscrito	Descrição	Propósito/Objetivo	Exemplos Práticos
1ª	<i>Yama</i> (Controle ético)	Princípios éticos e morais para viver em harmonia com os outros	Desenvolver uma vida ética e relações harmoniosas	<i>Ahimsā</i> (não-violência), <i>Satya</i> (verdade), <i>Asteya</i> (não roubar), <i>Brahmacārya</i> (moderação dos desejos), <i>Aparigraha</i> (desapego)
2ª	<i>Niyama</i> (Autodisciplina)	Regras de conduta individual	Autodesenvolvimento, disciplina pessoal e autocuidado	<i>Śauca</i> (pureza), <i>Samtoṣa</i> (contentamento), <i>Tapas</i> (disciplina), <i>Svādhyāya</i> (autoestudo), <i>Īśvara-praṇidhāna</i> (confiança no Divino)
3ª	<i>Āsana</i> (Posturas físicas)	Práticas físicas de postura corporal	Estabilidade física e mental, fortalecimento do corpo	Posturas como <i>Tadāsana</i> (postura da montanha) e <i>Savāsana</i> (postura do cadáver)
4ª	<i>Prāṇāyāma</i> (Controle da Respiração)	Técnicas de controle da respiração	Expandir e equilibrar a energia vital (Prāna)	Técnicas como <i>Nadi Shodhana</i> (respiração alternada) e <i>Kapālabhāti</i> (respiração energizante)
5ª	<i>Pratyāhāra</i> (Retraimento dos sentidos)	Controle sobre os sentidos e estímulos externos	Focar internamente, afastando distrações externas	Meditação com foco interno e silêncio
6ª	<i>Dhāraṇā</i> (Concentração)	Concentração em um único ponto de atenção	Desenvolver foco e controle mental	Concentração em um mantra, vela ou ponto entre as sobrancelhas
7ª	<i>Dhyāna</i> (Meditação)	Meditação contínua e ininterrupta	Aprofundar a prática meditativa para alcançar a calma mental	Meditação sem esforço, estado de fluxo meditativo
8ª	<i>Samādhi</i> (Estado de iluminação)	Estado de união com o Divino ou consciência pura	Atingir o autoconhecimento e a transcendência	União com o todo, estado de êxtase espiritual

Fonte: A autora, 2024

Essas etapas formam um guia completo para o autodesenvolvimento, integrando o corpo, a mente e o espírito. Para muitos praticantes e professores, o *Yogasūtra* é visto como um manual para a evolução humana.

Para Saraswati (2004), a dificuldade em compreender a literatura milenar sobre o *Yoga* não advém tanto da complexidade do tema, mas sim da falta de conexão entre seus ensinamentos e os conhecimentos com os quais as pessoas atualmente estão acostumadas. Ele acrescenta que o *Yoga* é, antes de tudo, um suporte para estabelecer um novo estilo de vida que abrange tanto a realidade interior quanto a exterior. Contudo, esse modo de vida não pode ser compreendido apenas intelectualmente. Sua sabedoria se revela por meio das práticas e experiências.

O autor ainda menciona que o *Yoga* é a integração e a harmonia entre pensamento, fala e ação, ou integração entre cabeça, coração e atitude, e esclarece que por meio das práticas do *Yoga*, a atenção se aprimora mediante a interconexão entre os aspectos emocional, mental e físico. Quando ocorre desequilíbrio em qualquer desses níveis, esses aspectos se afetam reciprocamente, ressaltando a importância da harmonia entre eles. Progressivamente, essa atenção nos conduz a uma compreensão das dimensões mais sutis da existência.

O conceito de *Yoga* por Furlan *et al.* (2021, p. 7), consiste em identificá-lo como “uma escola filosófica indiana (*darśana*)¹⁴, que visa o crescimento pessoal, o estudo da consciência para a transcendência material, por consequência, o desenvolvimento da espiritualidade; apresenta um método para o autoconhecimento e a ampliação da consciência humana”. Nessa mesma lógica, Medeiros (2017) infere que o *Yoga* envolve fatores como controle corporal e mental, exercícios respiratórios, posturas psicofísicas, princípios éticos, crenças, experiências sensoriais, transcendência do eu, estados contemplativos e comunhão com o sagrado e a união com o divino.

Além das necessidades individuais, Saraswati (2004) revela que os princípios fundamentais do *Yoga* criam uma verdadeira arma contra os males sociais, em tempos em que o mundo parece estar perdido. O autor também depreende que, para a maioria das pessoas, o *Yoga* significa simplesmente manter a saúde e o bem-estar em uma crescente sociedade estressante.

¹⁴ *Darśana* ou *saddarshanas* é um dos seis sistemas da filosofia indiana (ou escolas filosóficas clássicas do pensamento hindu) que mais influencia o pensamento e a vida dos hindus (Gharote, 2007, p.45). A palavra em sânscrito deriva da raiz "*drsh*", que significa "visão" ou "olhar". Nos Vedas, seu significado original é “visão divina” – que abrange o ponto de vista da visão de uma figura sagrada. É uma oportunidade de evoluir e alcançar a plenitude. O *Yoga* é um dos seis *darśanas*.

Considerando que o *Yoga* é uma ciência por excelência, a mesma premissa se aplica à ciência do *Yoga*. Swami Kuvalayananda (1883 – 1966) foi um dos pioneiros a investigar e comprovar cientificamente os efeitos fisiológicos e terapêuticos do *Yoga*. Em 1924 ele fundou o *Kaivalyadhama Yoga Institute*, em Lonavla, na Índia. O lugar permanece em atividade e é um dos mais antigos institutos de pesquisa sobre o *Yoga* do mundo e sua abordagem científica moderna contribuiu expressivamente para a popularização e a compreensão do *Yoga* no Ocidente.

De acordo com Gharote (2007), a aplicação de técnicas do *Yoga* é benéfica para a saúde e a cura de certas doenças, para o gerenciamento do estresse e a melhoria da eficiência geral de indivíduos em múltiplos aspectos e, embora seja praticado pelo corpo, possui um efeito mental. Em concordância com o autor, Furlan *et al.* (2021), mencionam que o *Yoga* proporciona um método que favorece a construção de disposição para o crescimento, a mudança e a busca pela felicidade por meio do autoconhecimento.

Diante de tantos conceitos, Desikachar (2018) esclarece que o *Yoga* não é uma fórmula para reduzir o sofrimento, embora possa auxiliar na transformação de atitudes. Para o autor, é possível compreender toda a prática de *Yoga* como um processo de análise de nossos comportamentos e atitudes, bem como de suas consequências.

Destarte, o *Yoga* é, comumente, compreendido como um tipo de terapia, devido aos seus benefícios, não sendo raro encontrar o termo *Yogaterapia*¹⁵ na literatura. Saraswati (2004) confirma essa perspectiva ao concluir que uma das maiores realizações do *Yoga* é sua capacidade de proporcionar terapia física e mental e que sua força e eficácia residem na aplicação dos princípios holísticos de harmonia e unidade. À vista disso, alguns prestigiados *yogīs*¹⁶ contribuíram de forma indispensável para que o *Yoga* fosse visto, também, como uma terapia, não só no Brasil, mas no mundo também,

O método do professor indiano B. K. S. Iyengar (1918 – 2014), conhecido como “Iyengar *Yoga*” ou “*Yoga* para Todos” se destacou, mundialmente, por ser acessível a praticantes de todas as idades, com condições e limitações físicas variadas, e por fazer adaptações que utilizam *props*¹⁷.

¹⁵ A *Yogaterapia*, introduzida por Swami Kuvalayananda em 1920, promove o bem-estar integral por meio de práticas individuais e personalizadas de *Yoga*, que visam tratar sintomas e doenças específicos.

¹⁶ Em sânscrito significa pessoa que pratica *Yoga*. Neste caso, faz alusão ao praticante com características de um mestre.

¹⁷ Acessórios como blocos, cintos, almofadas, mantas e cadeiras que auxiliam no alinhamento correto do corpo e proporcionam suporte adicional, facilitando a realização das posturas e evitando lesões.

Sua jornada no *Yoga* começou, na década de 1930, aos dezesseis anos de idade, quando foi incentivado por seu cunhado, o renomado *yogui* Sri Tirumalai Krishnamacharya, a treinar sob sua orientação. Ele, que enfrentou diversas doenças na infância, como tuberculose e febre tifoide, encontrou no *Yoga* uma maneira de transformar e recuperar sua saúde fragilizada, tendo os *āsanas* lhe trazido grandes benefícios físicos, transformando-o em um “jovem ágil e consideravelmente em forma” (IYENGAR, 2007, p. 27).

Iyengar enfatizava o alinhamento preciso das posturas e foi um grande defensor dos benefícios terapêuticos do *Yoga*, demonstrando que a prática não era apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a cura e o equilíbrio da mente e do espírito. Ele escreveu muitos livros importantes que foram fundamentais na popularização da aplicação de seu método.

No Brasil, o termo *Yogaterapia* foi amplamente divulgado, a partir da década de 1960, por um dos pioneiros do *Yoga* no país: o Professor Hermógenes (1921 -2015).

O professor e militar que, com quase quarenta anos de idade, descobrira o *Yoga* na década de 1950, quando sofria com uma tuberculose em estado avançado, tornou-se um símbolo da cura por meio dessa prática, ao desenvolver uma abordagem do *Hatha Yoga* que combina aspectos espirituais e terapêuticos, e adaptando-a ao estilo de vida ocidental. Seu método foi definido por ele como “*Yogaterapia*” (HERMÓGENES, 2021).

O Professor Hermógenes trouxe os resultados positivos do *Yoga* para a saúde física e mental de forma acessível, integrando práticas de autoconhecimento, respiração e meditação com uma abordagem terapêutica. Seus mais de trinta livros, traduzidos para diversas línguas, ganharam popularidade por apresentar o *Yoga* de maneira simples e prática, atraindo milhões de admiradores no Brasil e em diversos países.

Por sua capacidade de se expressar com bom humor e amorosidade (Caruso, 2012), o Professor realizou inúmeras palestras, cursos e viagens, no Brasil e no exterior, sempre promovendo o *Yoga* como uma ferramenta poderosa para a cura e a transformação pessoal. Ele foi reconhecido por suas contribuições à medicina holística e espiritualidade, enfatizando a importância da paz interior e do equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Sua luta e ensino contínuos foram fundamentais para a aceitação do *Yoga* como uma prática de saúde legítima no Brasil. Seu trabalho pioneiro e sua capacidade de adaptar o *Yoga* às necessidades do público ocidental foram fundamentais para que o *Yoga* se tornasse uma opção reconhecida e valiosa no contexto de cuidados integrativos.

Influenciadas pelas recomendações da Primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde realizada em Alma-Ata, antiga União Soviética, em 1978, as

PICS passaram a ganhar espaço como uma resposta à necessidade de ampliar o acesso a tratamentos complementares, baseados em práticas que, apesar de serem tradicionais, possuem uma vertente natural, como acupuntura, homeopatia, fitoterapia e *Yoga*.

As PICS foram acrescentadas ao SUS a partir de iniciativas que buscavam incorporar abordagens mais holísticas e naturais no cuidado à saúde. Esse processo teve início com a Oitava Conferência Nacional de Saúde em 1986, que marcou um importante avanço na reformulação do sistema de saúde no Brasil.

O olhar ampliado acerca do significado de saúde¹⁸ propiciou o reconhecimento do SUS quanto à importância da prática da tradição indiana para a promoção da saúde e prevenção às doenças, partindo dos comprovados benefícios proporcionados para a saúde física, psicológica, social e espiritual das pessoas.

A inclusão da prática de *Yoga* no SUS foi influenciada por professores de *Yoga* de todo o país, que ajudaram a consolidar a ideia de que o *Yoga* não é apenas uma atividade física, como era comumente visto, mas, sim, uma terapia capaz de tratar a mente e o corpo de maneira integrada. Porém, é necessário ressaltar que essa conquista não aconteceu de modo imediato. O tema foi bastante debatido ao longo de muitos anos, com representantes do governo, profissionais da saúde e sociedade civil, e levado às diversas Conferências Nacionais de Saúde para submissão e análises do Conselho Nacional de Saúde.

Em 2006, o Ministério da Saúde lançou oficialmente a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), consolidando a presença dessas práticas no SUS. A política visa promover um cuidado mais integral e humanizado aos atendidos, considerando o paciente em sua totalidade – corpo, mente e espírito.

Desde 2006 as PICS têm se expandido continuamente, demonstrando sua relevância no cuidado preventivo e terapêutico. Com isso, além do *Yoga*, outras práticas como Meditação, *Tai Chi Chuan* e *Reiki* foram incorporadas à rede pública de saúde, ao longo dos anos, com o objetivo de oferecer tratamentos complementares acessíveis a todos os brasileiros.

Mesmo após inúmeros debates, cabe enfatizar que, o *Yoga* foi adotado nas PICS somente em 2017, por meio da Portaria nº 849, de 27 de março do mesmo ano, disponibilizando a prática em unidades básicas de saúde como uma alternativa para melhorar a qualidade de vida da população, especialmente no tocante ao tratamento de doenças crônicas e no manejo do estresse. De acordo com Reis (2023), PICS como a dança, o *Yoga* e a musicoterapia contribuem, inclusive, para a socialização, o desenvolvimento de habilidades motoras e o estímulo mental.

¹⁸ No Brasil, o Ministério da Saúde reconhece que ter saúde vai além da ausência de doenças, e entende a importância de considerar, para este conceito, o bem-estar físico, mental e social.

A partir das considerações feitas, acrescenta-se que a adoção do *Yoga* no âmbito das PICS reflete um movimento de valorização de abordagens tradicionais e holísticas no cuidado à saúde, promovidas pelo SUS. Esse processo foi consolidado, efetivamente, com a PNPIC, que reconheceu, após onze anos de sua promulgação, o *Yoga* como uma prática eficaz para promover a saúde física, mental e emocional. Sua característica terapêutica foi determinante para sua incorporação às PICS, ampliando as possibilidades de cuidado e bem-estar dos pacientes.

2.2.2 Mais que números: dimensões do envelhecimento

Face a necessidade de esclarecer o conceito de envelhecimento, de forma a não o confundir com o termo “velhice”, é necessário elucidar, primeiramente, o atual momento histórico-demográfico mundial e brasileiro.

Como mencionado, nos próximos 30 anos o número de habitantes do planeta deve aumentar cerca de 2 bilhões de pessoas, chegando a 9,7 bilhões de pessoas em 2050 (WHO, 2019). Segundo o relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), o desafio maior está nos países mais pobres, nos quais o crescimento populacional é ainda mais evidente.

Em termos mundiais, a faixa etária de pessoas com 60 anos ou mais, (WHO, 2019) vem crescendo rapidamente. Em 2019, uma em cada nove pessoas no mundo tinha mais de 65 anos. E as estimativas apontam que em 2050, será uma para cada seis pessoas. Para além do crescimento populacional como um todo e, acompanhando essa preocupante realidade, há o crescimento da população idosa, na maior parte dos países, consequência das baixas taxas de natalidade e do aumento da expectativa de vida.

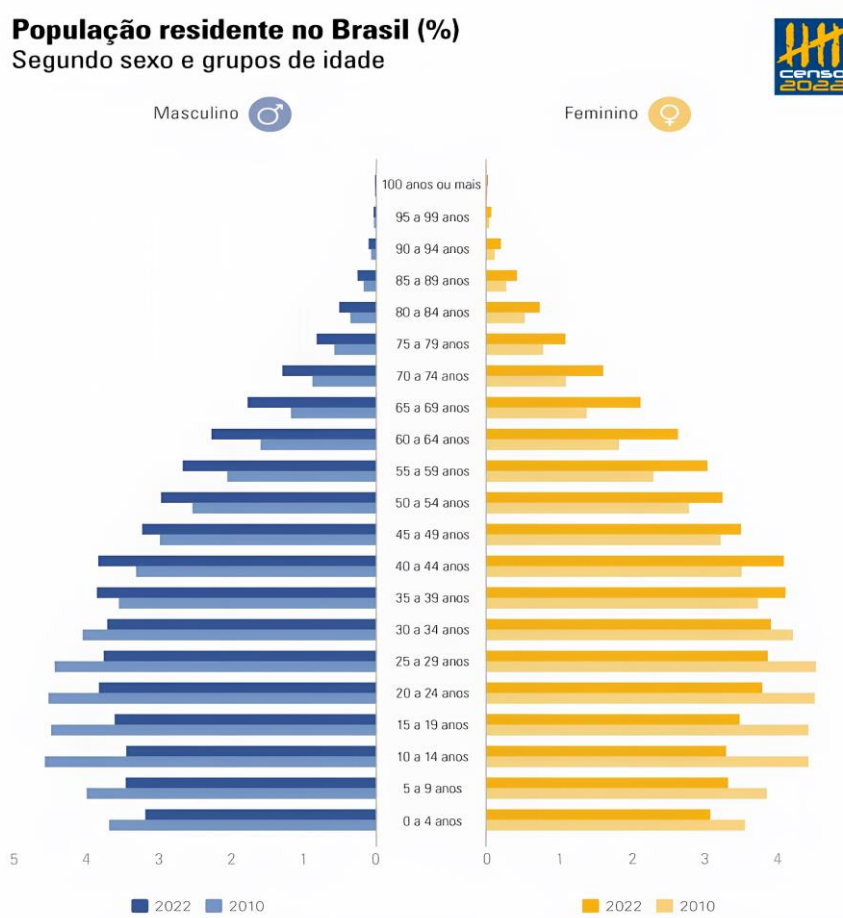
Tendo em vista que o envelhecimento da população é, na concepção de Dardengo e Mafra (2018), um fenômeno mundial que vem acontecendo em ritmo acelerado em todos os países, há que se considerar que, no Brasil, o processo de inversão demográfica é ainda mais rápido, apresentando percentuais acima dos números globais.

Para ilustrar o cenário demográfico brasileiro, o Gráfico 2 apresenta a evolução da população residente no Brasil, nos anos de 2010 e 2022, segundo o sexo e os grupos de idade. A imagem mostra a propensão da inversão da pirâmide etária, com o estreitamento da base – representada pela população jovem – e o início do alargamento do topo – representado pela população mais velha.

Segundo Camarano (2022), o aumento da população idosa brasileira vem ocorrendo desde os anos 1950, como consequência das elevadas taxas de fecundidade ocorridas entre os

anos de 1950 e 1970 – período denominado *baby boom*¹⁹ – e, em consequência da queda dos números de mortalidade em todas as idades, desde essa época. No entanto, a queda do índice de mortalidade nas idades mais avançadas vem contribuindo para que essa parcela da população sobreviva por mais tempo, alterando a estrutura da pirâmide etária.

Gráfico 2 – Pirâmide etária da população brasileira, nos anos de 2010 e 2022



Fonte: IBGE, 2023

¹⁹ Fenômeno demográfico que ocorreu após a Segunda Guerra Mundial (1940 e 1950) – quando houve um aumento significativo na taxa de natalidade em muitos países ocidentais – e gerou impactos duradouros nas sociedades afetadas, influenciando políticas públicas, economia, cultura e outros aspectos sociais, como o sistema educacional e o mercado de trabalho.

De acordo com o IBGE (2023), o que se nota ao longo dos anos é uma diminuição na população jovem, acompanhada por um aumento na população adulta e também no segmento mais idoso da pirâmide populacional até 2022.

Acerca dos fatores e consequências da inversão da pirâmide etária no Brasil, Camarano (2022) esclarece que a queda generalizada na taxa de mortalidade, levando à democratização da longevidade, ocasionou o aumento do número e na maior diversidade da população idosa.

A autora afirma ainda que há outras heterogeneidades relacionadas ao gênero, cor e estrato social, que resultam em diferentes formas de envelhecimento entre pessoas da mesma idade. Essa conjuntura é atribuída às melhorias nas condições de saúde ao longo da vida, desde a infância com a vacinação até os avanços na tecnologia médica, que, apesar de desiguais, muito beneficiaram a população brasileira, especialmente as pessoas mais velhas.

De acordo com a perspectiva apresentada por Beauvoir (2018), a abordagem atual da medicina contemporânea não busca mais identificar uma causa específica para o envelhecimento biológico. Em vez disso, esse processo é compreendido como inerente à natureza da vida, equiparado ao nascimento, crescimento, reprodução e morte.

Considera-se relevante expor que, em termos cronológicos e biológicos, Nahas (2017) revela que duas áreas científicas estudam o envelhecimento humano: a geriatria, que trata da prevenção e tratamento das doenças mais comuns nas pessoas mais velhas, e a gerontologia, que é a ciência que estuda o processo de envelhecimento em geral. Ambas se atentando mais aos fatores que aceleram ou desaceleram esse processo e as questões da qualidade de vida a partir da meia-idade.

Contudo, para Neri (2016), a avaliação da qualidade de vida na velhice, requer considerar fatores de ordem biológica, psicológica e socioestrutural. Na perspectiva da autora, vários elementos determinam ou indicam o bem-estar na velhice, incluindo longevidade, estado de saúde física e mental, capacidade cognitiva, habilidades sociais, produtividade, eficácia na resolução de problemas, posição social, renda financeira, manutenção de papéis familiares e ocupacionais, assim como a continuidade de relações informais em grupos primários.

Em complemento ao que foi mencionado, um exemplo de ação bem-sucedida é o Projeto SABE (Saúde, Bem-estar e Envelhecimento), coordenado pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), que visa contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias de intervenção voltadas para a promoção de um envelhecimento saudável. Por meio da coleta de informações sobre as condições de vida dos idosos, o projeto identifica, de forma longitudinal, fatores que influenciam a saúde e a qualidade de vida nessa faixa etária.

Conforme Lebrão e Laureti (2005), no ano 2000, a OPAS realizou um estudo multicêntrico sobre saúde e bem-estar de pessoas com 60 anos ou mais em sete países da América Latina e do Caribe, incluindo São Paulo. Essa pesquisa avaliou as condições de saúde e envelhecimento da população idosa. Posteriormente, a pesquisa foi reaplicada em São Paulo nos anos de 2006 e 2010, tendo sua quarta edição realizada em 2016.

Segundo Lebrão (2018), São Paulo, apesar de não ter a maior proporção de idosos no país, concentra o maior número absoluto dessa população, com significativa multiplicidade, resultado da presença de imigrantes e das migrações internas.

As pesquisas, realizadas durante os vinte e quatro anos de atuação do Projeto SABE, mostram avanços na manutenção da autonomia funcional de muitos idosos. Além disso, os dados trazem à tona a influência das desigualdades socioeconômicas, gênero e etnia nas condições de vida e saúde dos idosos, evidenciando a diversidade dessa população e a necessidade de políticas públicas mais inclusivas para atender às suas demandas específicas.

Ao longo dos anos, o Estudo SABE realizou diversas contribuições científicas sobre as necessidades dos idosos no país. Ao revelar e analisar os dados médicos, sociais e econômicos coletados, o estudo fornece resultados que são essenciais para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à promoção do bem-estar e da saúde dos idosos.

Iniciativas como esta demonstram que as antigas representações sobre o envelhecimento, deram lugar às perspectivas contemporâneas. Isso significa que, os conceitos oriundos das disciplinas biológicas, psicológicas e sociais que compõem, atualmente, o campo da gerontologia, propiciaram mudanças de paradigma diante do envelhecimento, pois permitiram gerar interpretações e métodos novos para seu estudo (NERI, 2015). Estas concepções contrariam as visões lineares e unidimensionais voltadas para o tempo e as mudanças evolutivas.

Corroborando Neri (2016), Nahas (2017) apresenta uma importante definição sobre o envelhecimento humano, ao explicitar que, nos dias de hoje, ele é definido como um processo gradual, universal e irreversível, capaz de acelerar a maturidade e provocar uma perda funcional progressiva no organismo.

Além das transformações físicas, o processo de envelhecimento expõe uma variedade de mudanças psicológicas, podendo culminar, de acordo com o que foi apresentado por Zimmerman (2007, p.25), em:

- dificuldade de se adaptar aos novos papéis;
- falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro;
- necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais;

- dificuldade de se adaptar às mudanças rápidas, que têm reflexos dramáticos nos velhos;
- alterações psíquicas que exigem tratamento;
- depressão, hipocondria, somatização, paranoia, suicídios;
- baixas autoimagem e autoestima.

Sobre este processo e seguindo a conceituação de Schneider e Irigaray (2008), verifica-se, ainda, que o envelhecimento é uma experiência heterogênea, pois é vivido individualmente. Para Zimerman (2007), os atributos psicológicos têm vínculos com a hereditariedade, o histórico e as atitudes de cada indivíduo. Portanto, o envelhecimento não pode ser concebido apenas pela idade cronológica, mas uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural, no qual estão envolvidos os aspectos biológicos, cronológicos, psicológicos e sociais.

Com o intuito de esclarecer um pouco mais o conceito de envelhecimento, compreende-se, primeiramente, que envelhecer é um aspecto natural, marcado por diferentes transformações ao longo da vida. Em vista do exposto, “o envelhecimento é uma consequência inevitável de ficar velho” (PAPALIA *et al.*, 2013, p. 573). É uma experiência inerente a todos, tendo em vista que a senescência²⁰ se apresenta, em geral, a partir da meia idade, quando algumas características naturais da velhice começam a aparecer.

Na visão de Schneider e Irigaray (2008) frente às múltiplas dimensões que compõem o processo de envelhecimento, é viável construir um perfil abrangente de idade para cada indivíduo. As medidas de idade cronológica, biológica, psicológica e social são valiosas para compreender o envelhecimento, entretanto, não devem ser vistas como determinantes.

É importante mencionar que, a ciência hoje está mais preocupada com a qualidade de vida das pessoas do que propriamente com o número de anos que se viverá, pois, um envelhecimento com mais qualidade, geralmente, está associado com uma vida também mais longa.

Como é possível perceber, muitas são as variações conceituais sobre o processo de envelhecimento, abrangendo as dimensões biológica, psicológica, cronológica e social. No entanto, para esta dissertação, o envelhecimento é reconhecido como um fenômeno multidimensional, inerente à vida, sendo um processo complexo e dinâmico que se manifesta de maneiras diversas, influenciado, primordialmente, pelo estilo de vida de cada pessoa. Este

²⁰ Senescência é o processo biológico e fisiológico de envelhecimento gradual e natural, que ocorre nos organismos à medida que envelhecem, envolvendo uma série de mudanças físicas (cabelos brancos, rugas etc) e cognitivas (maturidade emocional) ao longo do tempo.

processo acarreta mudanças corporais e psicológicas que variam consideravelmente entre as pessoas, sendo também moldado pela percepção individual e social do próprio envelhecimento.

2.2.3 Velhice e idoso: diferentes perspectivas

Os conceitos de velhice e idoso estão intrinsecamente interligados e merecem um olhar diferenciado acerca das complexidades que envolvem essa fase tão peculiar da existência humana. Para esclarecer esses conceitos de forma, inicialmente, simples, recorreremos a Beauvoir (2018), que nos mostra que a vida humana é composta por etapas sucessivas, cada uma caracterizada por suas próprias particularidades.

Assim, conceituamos velhice como uma fase da vida, tal qual a infância, a adolescência e a fase adulta. Já a pessoa considerada idosa, é aquela que se encontra nesse estágio da vida.

A velhice e o papel da pessoa idosa na sociedade atual têm sido temas crescentes de debates. Diferentes perspectivas emergem quando se considera essa etapa da vida – que transcende a mera dimensão cronológica –, para adentrar nos domínios biológicos, sociais, psicológicos e culturais. Dada a complexidade da definição conceitual de velhice, Jardim *et al.* (2006), mencionam que, para tentar defini-la, é importante a contribuição de outras áreas do conhecimento, que levem em consideração as diferenças socioculturais em que os idosos vivem.

Tendo em vista que conceituar a velhice não parece ser tarefa fácil, por efeito dos muitos aspectos que a envolve, Schneider e Irigaray (2008), acreditam que estabelecer o início da velhice é uma tarefa desafiadora em razão da dificuldade de generalização sobre essa fase da vida e às características específicas entre os diversos tipos de idosos e velhices.

Beauvoir (2018) descreve a velhice como sendo o processo que ocorre com as pessoas à medida que envelhecem, sendo impossível resumi-la em um único conceito devido à diversidade de experiências vivenciadas. As pessoas vivenciam essa fase da vida de formas que levam em conta a sua história, que envolvem aspectos como classe social, gênero e etnia, bem como os fatores que estão a elas relacionados, como saúde, educação e condições econômicas.

O fator idade ou aspecto cronológico é o mais aceito, porque é uma medida objetiva e facilmente identificável, seja por meio de um documento ou pela aparência física. Todavia, há controvérsias sobre a questão. A OMS estabelece duas idades que marcam a chegada à velhice, entendendo que idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, quando reside em países em desenvolvimento, e com 65 anos ou mais, quando residir em países desenvolvidos. Já para a ONU, essa fase começa a partir dos 65 anos de idade, independentemente do país. Reforça-se, porém, que, com relação ao grupo etário, nesta dissertação, é considerado idoso, o estabelecido

no artigo 3º do Estatuto da Pessoa Idosa, ou seja, a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos.

Como pode ser observado, determinar os critérios para definir o início da velhice é algo complexo, uma vez que os aspectos que caracterizam esse período da vida são objetos de controvérsias e geram debates entre diversos profissionais e estudiosos do assunto. Além disso, políticas públicas, programas sociais e direitos legais muitas vezes são baseados nesse critério de idade, tornando-o ainda mais eminente em contextos sociais e institucionais.

Com vistas à essa determinação, Camarano e Pasinato (2004), argumentam que o maior benefício da utilização do critério etário que define a pessoa diante das políticas públicas, é em virtude da facilidade de sua verificação, e elucidam suas ideias ao assegurarem que na elaboração de políticas públicas, a delimitação de grupos populacionais emerge como um elemento de extrema relevância.

A abordagem cronológica permite identificar aqueles que podem se beneficiar do direcionamento de recursos e da concessão de direitos, exigindo, portanto, um discernimento pragmático na definição de conceitos. Assim como em qualquer forma de categorização, rotular alguém como "idoso" simplifica a diversidade inerente a esse grupo, podendo incluir pessoas que não necessariamente precisam dessas políticas ou excluir aquelas que delas necessitam. Por esse motivo, é importante reconhecer que a idade cronológica nem sempre reflete, com precisão, as diversas experiências, habilidades e necessidades individuais dentro de um determinado grupo etário, como é o caso das pessoas com 60 anos ou mais.

Ademais, para Camarano e Pasinato (2004), o *status* de pessoa idosa pode ser atribuído àqueles indivíduos com idades específicas, mesmo não apresentando características de dependência ou senilidade que são frequentemente associadas à velhice e, ainda que recusem a aceitar esse *status*. Alguns idosos resistem em se identificar como tal, muitas vezes porque existem concepções negativas ou estereótipos associados ao idoso na sociedade. Para esses indivíduos, o envelhecimento pode ser percebido como uma ameaça à sua identidade e autonomia. Muitos se sentem desconfortáveis ao assumir a característica de pessoa idosa, preferindo se identificar com grupos etários mais jovens. Essa negação pode ser impulsionada pelo desejo de preservar uma imagem de juventude e vitalidade, ou pelo receio de serem tratados de forma diferente. Em consonância com esse pensamento, Bosi (1994) cita que a velhice, que é uma condição tão natural quanto a cor da pele, é motivo de preconceito pelas demais pessoas.

Para Debert (1999a), as categorias de idade advêm de uma determinada realidade social, porque retratam recortes em um todo social e estabelecem diferentes direitos e obrigações no

núcleo da população. Segundo a autora, as categorias e grupos de idade suscitam a imposição de uma visão de mundo social, que colabora na conservação ou transformação das posições de cada pessoa em espaços sociais específicos.

A autora expõe uma importante temporalidade histórica, ao revelar que desde a segunda metade do século XIX, a velhice é tida como uma fase da vida marcada pela decadência física e pela ausência de papéis sociais. Assim, enquanto algumas culturas reverenciam os idosos como detentores de sabedoria e experiência, outras tendem a marginalizá-los, relegando-os a um papel de pouca relevância social. Essas visões contrastantes refletem não apenas as diferenças culturais, mas também as os pensamentos e atitudes ocultos em relação à velhice e à contribuição dos idosos para a sociedade.

Jardim *et al.* (2006) informa sua linha de pensamento ao mencionarem que as mudanças que esse grupo social promoveu nos setores político, de trabalho, econômico e cultural, permitiram instituir uma nova direção ao seu espaço, no qual é visto, muitas vezes, como sinônimo de decadência física e inatividade. As autoras ponderam que no Brasil, os idosos estão construindo seu espaço de sociabilização e inclusão social, e que já existe um crescimento de alguns movimentos, como os de aposentados e de terceira idade, sendo o primeiro um movimento mais político congregado por homens, e o segundo, sociocultural, no qual reúne mais mulheres.

Portanto, a medida em que o aumento da quantidade de pessoas com mais de 60 anos de idade vai se expandindo, sua visibilidade se torna cada vez maior. Essa realidade pode ser percebida no dia a dia: nas ruas, nas notícias dos jornais, nas propagandas de produtos e serviços específicos para essas pessoas e nos espaços públicos, demonstrando uma participação social crescente.

Abordar as perspectivas sociais sobre a velhice, envolve analisar questões como a inclusão social, a participação cívica e os direitos humanos das pessoas com sessenta anos ou mais. É fundamental reconhecer a importância da criação de ambientes sociais e institucionais que promovam a dignidade e o respeito a essas pessoas, garantindo-lhes uma voz ativa na comunidade e protegendo seus direitos fundamentais.

Zimmerman (2007, p. 24), pressupõe que o envelhecimento social causa uma transformação não só no *status* do velho como também no contexto de suas relações com outras pessoas, em decorrência de:

– Crise de identidade, provocada pela falta de papel social, o que levará o velho a uma perda de sua autoestima.

- Mudança de papéis na família, no trabalho e na sociedade. Com o aumento de seu tempo de vida, ele deverá se adequar a novos papéis.
- Aposentadoria, já que hoje, ao aposentar-se, ainda restam à maioria das pessoas muitos anos de vida; portanto, elas devem estar preparadas para não acabarem isoladas, deprimidas e sem rumo.
- Perdas severas diversas, que vão da condição econômica ao poder de decisão, à perda de parentes e amigos, da independência e da autonomia.
- Diminuição dos contatos sociais, que se tornam reduzidos em função de suas responsabilidades, distâncias, vida agitada, falta de tempo, circunstâncias financeiras e a realidade da violência nas ruas.

Para a autora, é preciso empenho para ajustar as relações sociais, tanto com filhos, netos, colegas e amigos, quanto para construir novos relacionamentos, especialmente após o término de alguns. Isso envolve aprender um novo estilo de vida para minimizar as perdas.

Entende-se, portanto, que os espaços de sociabilização são importantes na construção social da identidade da pessoa idosa durante a velhice, pois permitem uma interação destes, na busca de uma positivação da velhice que afaste a solidão e o preconceito, permitindo um envelhecimento ativo e independente.

Diante desse contexto, pode-se dizer que o idoso brasileiro, especialmente a partir da década de 1980, tem se tornado um ator político que atua cada vez mais na sociedade, que vem conseguindo ocupar espaços e mercados antes considerados inacessíveis a eles, como é o caso, para Debert (1999a), da indústria do consumo, do lazer e do turismo. Essa transformação vem acontecendo não só pelo aumento da presença de idosos em espaços públicos, mas inclusive pelas mudanças de comportamento (Ferrigno, 2009), tornando-os mais reivindicativos e participativos, dispostos a viver novas experiências.

Em consonância com o objetivo primeiro da Política Nacional do Idoso (PNI), que objetiva assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, pode-se dizer, portanto, que as relações estabelecidas com o meio, despertam nos idosos a motivação para viver e continuar participando ativamente da sociedade.

Para Goldenberg (2013) a velhice faz parte de cada um de nós e é só assumindo consciente e plenamente, em todas as fases da vida, que nós também somos ou seremos velhos, é que conseguiremos ajudar a derrubar os medos, os estereótipos e os preconceitos existentes sobre essa etapa da vida.

A perspectiva psicológica sobre a velhice, investiga os desafios emocionais e cognitivos enfrentados pelos idosos, bem como as estratégias de enfrentamento e resiliência que podem ser adotadas para promover um envelhecimento mais saudável e satisfatório, durante essa fase.

A compreensão das necessidades psicológicas dos idosos é essencial para o desenvolvimento de políticas e programas que visem melhorar sua qualidade de vida e bem-estar.

Segundo Jardim *et al.* (2006), de acordo com pesquisas sobre a representação da velhice, é possível identificar que é da perspectiva do outro que parte a visão negativa da velhice e que o processo de envelhecimento é visto pelos idosos como um bom momento para que sejam construídas experiências novas. Tornar a identidade dessas pessoas positiva, significa reconhecer o que é importante nesta fase da vida para aproveitá-la da melhor forma. Mesmo com limitações, a velhice pode ser percebida com alegria e não com tristeza.

A concepção biológica da velhice está fundamentada na compreensão dos processos fisiológicos e anatômicos que ocorrem no organismo humano, em virtude de aspectos genéticos, fatores ambientais e estilo de vida. Diante dessa perspectiva, a velhice é caracterizada por uma série de mudanças progressivas e irreversíveis nos sistemas orgânicos, incluindo a redução da capacidade funcional de órgãos e tecidos, o aumento da vulnerabilidade a doenças e a diminuição da capacidade de recuperação. Assim, Reis *et al.* (2023) acrescenta que um dos desafios do cuidado com a pessoa idosa está em ajudá-la a encontrar possibilidades de viver com a máxima autonomia e independência, mesmo diante das limitações que surgem com o avanço da idade.

Ao explorar as diferentes perspectivas sobre a velhice e o idoso, esta dissertação busca contribuir para um entendimento mais abrangente e compassivo dessa fase da vida humana. Por meio de uma análise reflexiva, espera-se lançar luz sobre os desafios e oportunidades que são enfrentados ao lidar com o envelhecimento, inspirando constantes estudos sobre estas e novas abordagens e soluções que promovam além do bem-estar, a inclusão integral dos idosos na sociedade.

2.2.4 Do passado ao presente: a evolução das políticas e a legislação para a promoção da saúde e bem-estar da pessoa idosa no Brasil

A questão do envelhecimento diante das políticas públicas brasileiras, não é recente. As políticas públicas sociais voltadas aos idosos, mesmo que indiretamente, vem apresentando um avanço crescente. Contudo, antes de apresentar as principais políticas públicas e legislação em favor dos idosos no Brasil, é crucial compreender o contexto histórico que moldou essas iniciativas. Ao longo das décadas, o país testemunhou uma evolução considerável no reconhecimento e na proteção dos direitos dos idosos, impulsionada por mudanças sociais, demográficas e políticas.

Nas palavras de Romero *et al.* (2019), desde a década de 1970, a influência e as pressões provenientes da sociedade civil, de associações científicas, como a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, e de grupos políticos levaram o Governo Federal a criar iniciativas voltadas para a proteção dos idosos, com foco principalmente na área de assistência social. A partir de então, o Brasil tem seguido a posição internacional sobre o envelhecimento, desenvolvendo diversas políticas públicas direcionadas à população idosa, com o objetivo de garantir seus direitos sociais e de cidadania.

Desde o final dos anos 1980, o país segue implementado uma vasta gama de legislações, decretos, portarias e políticas específicas para os idosos, abrangendo desde regulamentações de efetivação imediata, como o direito ao transporte público gratuito, até diretrizes mais amplas para a atuação do Estado, como a promoção da redução das desigualdades sociais nesse grupo (ROMERO, 2018).

De acordo com as reflexões apresentadas por Pinheiro e Areosa (2018), o desafio maior consiste em assegurar aos idosos a plena garantia de seus direitos, o que requer a ação ativa do poder público. Essa função envolve tanto o desenvolvimento quanto o aprimoramento de políticas já em vigor, visando proporcionar aos idosos uma qualidade de vida satisfatória. Para os autores, é crucial assegurar uma melhor qualidade de vida para os idosos, o que demanda a implementação de políticas públicas diversas.

Nesse sentido, é preciso analisar profundamente aspectos como saúde, bem-estar, proteção dos direitos políticos e suporte psicoemocional, entre outros elementos que são relevantes para esta fase da vida.

De acordo com a análise de Campos *et al.* (2021), os órgãos governamentais devem prestar uma atenção especial às necessidades desse grupo demográfico, uma vez que as políticas públicas precisam ser sensíveis às singularidades dessa fase da vida. Esta atenção torna-se ainda mais relevante diante da projeção de que o Brasil terá, em cerca de dez anos, uma população composta por mais de 40 milhões de pessoas com mais de 60 anos.

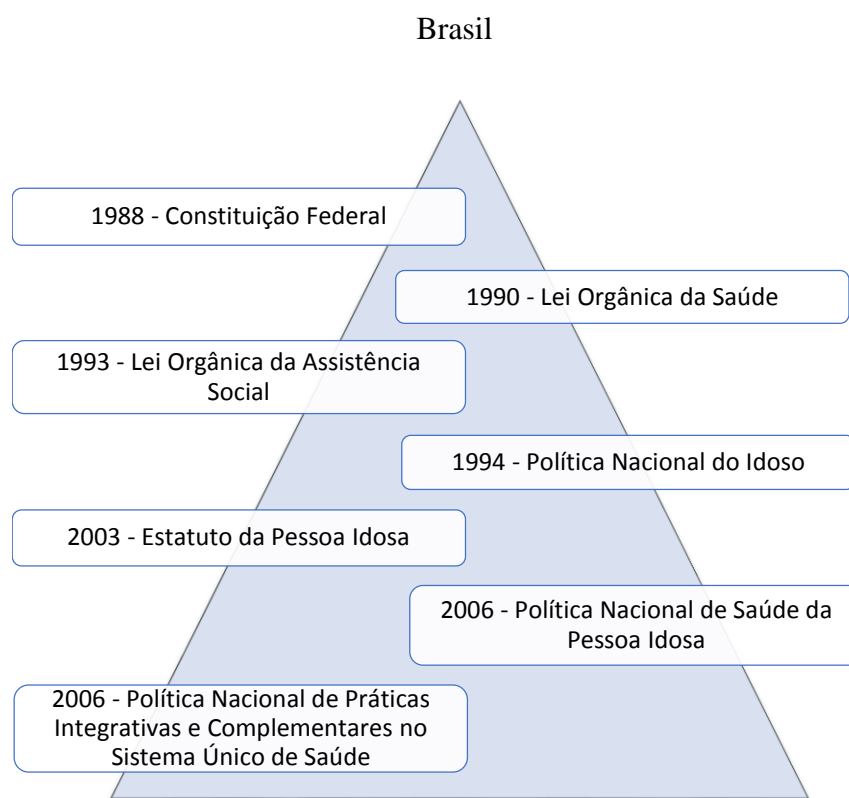
Em razão disso, muitas iniciativas que visam garantir a plena cidadania dessa população, já estão em vigor no país, como é o caso do Pacto Nacional de Implementação dos Direitos da Pessoa Idosa (PNDPI), que abrange o Compromisso da Década do Envelhecimento 2020 – 2030, estabelecido pela ONU. Segundo o PNDPI (2020), a Organização acredita que apenas ao sensibilizar os gestores municipais e estaduais para a concretização deste Pacto, o país poderá oferecer uma resposta eficaz às diretrizes estabelecidas para a nova Década do Envelhecimento.

Conforme observado por Damasceno e Sousa (2016), é imprescindível abordar o tema do envelhecimento e das políticas públicas no Brasil para avaliar a eficácia dessas políticas.

Esse processo de avaliação não apenas contribui para a melhoria das ações de proteção e assistência destinadas à população idosa, mas também para seu aprimoramento contínuo.

A figura 2, mostra, em ordem cronológica, a evolução das políticas públicas e da legislação mais importantes, que atuam, direta ou indiretamente, em benefício da pessoa idosa no Brasil.

Figura 2 – Marcos na trajetória das Políticas Públicas e Legislação em favor do Idoso no



Fonte: A autora, 2024

A Constituição Federal de 1988 representou um marco significativo na proteção e promoção dos direitos dos idosos no Brasil. O art. 230, por exemplo, dispõe que “A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar os idosos, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida” (BRASIL, 1988, n.p.).

Ao estabelecer princípios fundamentais voltados para a garantia da dignidade, saúde e bem-estar das pessoas, a Constituição Federal assegurou direitos como assistência social, acesso à saúde e previdência social.

A promulgação da Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080/1990), que solidificou o Sistema SUS, tornou-se um importante mecanismo para garantir o acesso universal e equitativo à saúde, incluindo serviços específicos para a população idosa. A Lei menciona, em seu artigo 2º, que “a preservação da saúde é inerente ao direito fundamental do ser humano, sendo incumbência do Estado providenciar as condições necessárias para o pleno exercício desse direito” (BRASIL, 1990). E acrescenta, no parágrafo primeiro, que a incumbência do Estado em garantir a saúde se evidencia através da formulação e execução de políticas econômicas e sociais direcionadas para a redução de riscos associados a doenças e demais agravos. Ainda, envolve a criação de condições que assegurem o acesso universal e equitativo a ações e serviços voltados para a promoção, proteção e recuperação da saúde.

Em 1993 a Lei nº 8.742/1993, também conhecida como Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), desempenhou um papel crucial ao estabelecer diretrizes para promover a proteção social dos idosos em situação de vulnerabilidade e risco social, garantindo à essa parcela da população acesso a benefícios, programas e serviços socioassistenciais.

Em seguida, a Política Nacional do Idoso – PNI (Lei nº 8.842/1994), teve como objetivo “assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade” (BRASIL, 2014). Chiarelli (2022), acredita que o engajamento, tanto nacional quanto internacional, em defesa dos direitos do idoso, desempenhou um papel determinante na criação de uma política nacional dedicada exclusivamente ao envelhecimento.

Alguns elementos básicos da PNI envolvem: a priorização do cuidado familiar ao idoso em detrimento do recolhimento a asilos, salvo quando o idoso vive isolado; a busca pela integração entre as diferentes gerações; a participação ativa dos idosos na elaboração e avaliação de políticas, projetos e programas que os afetam; o investimento na formação de profissionais em geriatria e gerontologia; a implantação de sistemas de informação que eduquem sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento; a valorização dos serviços públicos e privados que atendem às necessidades dos idosos; e o apoio à pesquisa sobre questões relacionadas ao envelhecimento. Estas medidas são essenciais para promover o bem-estar e a inclusão dos idosos.

Porém, foi em 2003 que a maior conquista aconteceu, com a aprovação do Estatuto do Idoso, representado pela Lei 10.741/2003 e renomeado em 2022 para Estatuto da Pessoa Idosa. Este marco na trajetória das leis específicas para o idoso, visa proteger e dar prioridades a ela.

O Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) determina que

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 9º É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

A lei aborda os direitos fundamentais dos idosos e visa protegê-los, além de estabelecer planos para aqueles que, por negligência, preconceito, violência, opressão ou outras formas de maus-tratos, prejudicam de alguma maneira o idoso.

Desde então, diversas políticas e leis específicas foram aprovadas para atender às demandas da população idosa no Brasil. Uma delas é a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI), delineada pela Portaria GM/MS nº 2.528/2006, que estabelece diretrizes e medidas específicas para o cuidado com a saúde dos idosos, com o objetivo de fomentar um envelhecimento saudável, prevenir doenças e promover uma melhor qualidade de vida. A outra é a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), autorizada pela Portaria GM/ nº 971, de 03 de maio de 2006, que incorpora e implementa as PICS no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, externa ao cuidado continuado, humanizado e integral em saúde.

Como resultado, ao longo das últimas décadas, o Brasil tem progredido na formulação e execução de políticas e legislações destinadas a promover a saúde e o bem-estar da população idosa, demonstrando o compromisso do país com o envelhecimento digno.

Acompanhar as pesquisas científicas sobre envelhecimento é uma ferramenta vital para proporcionar políticas públicas que sejam atualizadas e relevantes para o idoso. Chiarelli, (2022), compreende que é preciso enfatizar que o processo de envelhecimento é caracterizado pela diversidade, e é essencial que os formuladores tenham conhecimento gerontológico para auxiliar na elaboração de propostas eficazes.

A exemplo do que aconteceu na atualização do Estatuto da Pessoa Idosa, em 2021, a participação social desempenha um papel fundamental na elaboração de políticas públicas, pois representa a voz e os interesses da comunidade na tomada de decisões governamentais.

Diversas alterações foram solicitadas pelo Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, refletindo as demandas da sociedade civil, ao envolver os cidadãos no processo de

formulação de políticas, resultando em ações que sejam mais inclusivas, transparentes e responsivas às necessidades reais da população.

Campos *et al.* (2021), acreditam que é essencial para o desenvolvimento completo do cidadão a implementação de políticas públicas que assegurem direitos sociais, como saúde, moradia, segurança e lazer. No entanto, o simples estabelecimento dessas políticas não é suficiente se não for garantido aos idosos um acesso amplo a elas. Além disso, a participação social promove a democracia, fortalece a confiança nas instituições públicas e estimula a responsabilização dos governantes perante os resultados.

Quando os cidadãos têm a oportunidade de contribuir com as suas experiências, conhecimentos e perspectivas, as políticas resultantes tendem a ser mais eficazes e legitimadas pela sociedade. Portanto, promover e facilitar a participação ativa dos cidadãos no processo de elaboração de políticas é crucial para construir uma sociedade mais democrática.

2.2.5 As relações de convivência e suas sutilezas

Desde o princípio o homem estabelece relações sociais que o insere em um meio social tornando-o parte deste processo. Para que essa interação aconteça, ele utiliza fatores inatos, e posteriormente, elementos da cultura na qual estava inserido. Deste modo, Maturana (2009) infere que o ciclo de vida do indivíduo, sempre estará relacionado com a sua história e suas interações com outros indivíduos, desde o seu nascimento até sua morte.

Ao nascer, o homem se torna membro de um pequeno grupo, que, em geral, é a família. Logo depois, ele passa a conviver com grupos externos, como os vizinhos, os amigos, os religiosos, os profissionais e outros, tornando-se, assim, capaz de estabelecer relações sociais. Essas relações, ou os encontros de pessoas, podem ser chamados de convivência.

Zimerman (2007) esclarece que a palavra conviver tem origem no latim: *cum* (com) + *vivere* (viver). Para a autora, o significado da palavra envolve viver em companhia de alguém ou de alguma ideia. Ela argumenta que ao longo da vida, estamos constantemente interagindo com indivíduos, objetos e conceitos, assumindo diversos papéis e pertencendo a diferentes grupos sociais desde o momento do nascimento. Ou seja, a convivência é um elemento vital para o desenvolvimento humano.

De acordo com Porfírio (2024), a alteridade, entendida como o reconhecimento de que as pessoas e culturas são únicas e subjetivas, com formas distintas de perceber e agir no mundo, é vital para uma convivência pautada no respeito. Essa percepção da diversidade não apenas enriquece as interações, mas também abre caminho para a construção de uma sociedade mais tolerante.

Conviver requer, acima de tudo, paciência e empatia, pois compreender o outro, muitas vezes, requer realizar uma leitura que vai além das palavras, percebendo o que está além das experiências. A convivência é, portanto, um exercício contínuo de flexibilidade, no qual as relações podem se tornar elos de aprendizado mútuo ou barreiras de isolamento, dependendo de como as diferenças são abordadas.

Assim, as relações de convivência abrangem a interação e o relacionamento entre indivíduos em diversos contextos sociais, familiares e comunitários. Vai além da mera coexistência e implica na construção de laços afetivos, respeito mútuo, solidariedade e cooperação entre as pessoas.

Na perspectiva de Ferigato (2016, p.854), “a convivência é fruto de uma relação que se produz artesanalmente. A matéria-prima dessa relação artesanal são as pessoas, a vida humana e suas experiências, que, através do convívio, se transforma num produto vivido e compartilhável.” A convivência humana é uma arte complexa, composta por emoções, valores e expectativas que variam conforme as características comportamentais de cada pessoa.

Os encontros trazem consigo a possibilidade de harmonia ou de conflito, de aproximação ou de afastamento, dependendo da capacidade de adaptação às diferenças e do diálogo respeitoso existente entre as partes. Nesse sentido, a boa convivência está intrinsecamente ligada à habilidade de lidar com essas diferenças e encontrar pontos de equilíbrio, seja no âmbito familiar, profissional ou em outros contextos sociais

Existem diferentes tipos de convivência, como a conjugal, a profissional e a religiosa, e, naturalmente, o ser humano busca se inserir em grupos nos quais tenha alguma afinidade, visto que conviver em sociedade é condição indispensável de sobrevivência dos seres humanos.

A palavra sobrevivência, aqui, deve ser entendida com bases nas necessidades primárias e secundárias, conforme mostra a Teoria das Necessidades Humanas ou Hierarquia das Necessidades, de Abraham H. Maslow (1970), que está baseada na ideia de que o ser humano busca satisfazer suas necessidades pessoais e profissionais. O autor criou uma divisão hierárquica em que as necessidades consideradas de nível mais baixo deveriam ser satisfeitas antes das de nível mais alto. Segundo esta teoria, “cada indivíduo tem de realizar uma “escalada” hierárquica de necessidades para atingir a sua plena autorrealização.” (BRASIL, 2018).

Os cinco níveis hierárquicos a serem buscados pelo ser humano, segundo a Teoria das Necessidades Humanas, são: atender as necessidades básicas ou fisiológicas, atender as necessidades de segurança; atender as necessidades Sociais ou de associação, atender as necessidades de *status* ou Autoestima e, por último, atender as necessidades de autorrealização.

As relações de convivência, são decorrentes das necessidades sociais. Estas necessidades baseiam-se em manter relações humanas com harmonia, sentir-se parte de um grupo, ser membro de um clube, receber carinho e afeto dos familiares, amigos e pessoas do sexo oposto (BRASIL, 2018). Contudo, esta teoria se mostra rígida, porque nem todas as pessoas são iguais e nela há a impossibilidade de alteração na ordem das necessidades.

Após estudos e análises, Maslow identificou duas necessidades adicionais à pirâmide de necessidades já criada. Estas novas descobertas que davam conta das pessoas que já possuíam todas as necessidades satisfeitas (pouquíssimas pessoas) foram chamadas de cognitivas. São elas: necessidade de conhecer e entender, e necessidade de satisfação estética. Elas dizem respeito à necessidade que o indivíduo tem de conhecer e entender o mundo, as pessoas e a natureza e, à necessidade de se estar belo diante dos padrões de beleza estabelecidos pela sociedade.

Na visão de Ferigato *et al.* (2016), poucos são os estudos que se destinaram especificamente a trabalhar conceitualmente o termo convivência. No entanto, nas áreas da antropologia, da psicologia e da filosofia, há um empenho em problematizar a temática e gerar conhecimento sobre como se produzem as relações sociais e da vida em sociedade.

3 METODOLOGIA

O ser humano, observa o mundo em que vive para procurar compreendê-lo. Com o intuito de encontrar respostas que o satisfaça, Gil (2008) acredita que os seres vêm desenvolvendo, ao longo do tempo, sistemas que oferecem informações sobre a natureza das coisas e do comportamento das pessoas.

Partindo da necessidade de obter conhecimentos mais profundos e seguros, que vão além da observação, a ciência foi sendo construída de tal forma que, atualmente, é impossível conceber visões de mundo sem a existência de um conhecimento que faz perguntas e busca por respostas.

Recorremos, ainda, a Gil (2008; 2017) para definir o significado de pesquisa, pois, para ele, esta é vista como um procedimento racional, formal e sistemático que objetiva encontrar respostas aos problemas levantados, empregando procedimentos científicos. Logo, contamos com ela quando as informações existentes são insuficientes para responder a um problema. Seu delineamento envolve as preferências e escolhas do pesquisador e a definição do que melhor atenderá aos objetivos de sua investigação.

Em vista disso, é viável compreender que a pesquisa está intrinsecamente ligada ao uso da metodologia, tendo em vista que é por meio de estratégias previamente planejadas que se estabelecem os caminhos e práticas para investigar e compreender a realidade de forma sistemática.

Para Minayo (2014), a metodologia é percebida como o processo de pensamento e prática empregados na abordagem da realidade, incluindo simultaneamente o método, as técnicas e a criatividade do pesquisador, influenciados pela sua experiência e sensibilidade.

Sob esse contexto, a autora esclarece que o trabalho científico segue duas direções: o da elaboração de teorias, métodos, princípios e estabelecimento de resultados e, em outro sentido, inventa, ratifica seu caminho, abandona certas vias e se encaminha para direções privilegiadas.

Segundo Minayo (2014), ao fazer tal percurso, o pesquisador aceita os critérios da colaboração e se reveste da humildade daqueles que reconhecem que todo conhecimento é aproximado e construído, ou seja, o pesquisador compreende que o conhecimento não é absoluto, mas sim fruto de interações e construções contínuas, sempre passível de revisão e aprimoramento.

Desse modo, a seção da metodologia desta dissertação é constituída pelos seguintes subitens: Delineamento da Pesquisa, Tipo de Pesquisa, Participantes, Instrumentos de Pesquisa, Procedimentos para Coleta de Dados e Procedimentos para Análise de Dados.

3.1 Delineamento da Pesquisa

O delineamento de pesquisa é entendido, segundo Gil (2008), como o planejamento mais amplo da pesquisa, que engloba tanto a estruturação do estudo quanto a previsão das etapas de análise e interpretação dos dados. Logo, o delineamento é a estruturação dos procedimentos metodológicos a serem aplicados para a realização de uma pesquisa.

Com o intuito de obter uma visão abrangente do problema da pesquisa, houve a necessidade de aproximação com o tema que o envolve. Então, procurou-se descobrir se as hipóteses tinham fundamento e buscar refletir acerca de novos aspectos do objeto de pesquisa. Dadas as características de seus objetivos, esta pesquisa é classificada como exploratória e descritiva.

Gil (2017) defende que a pesquisa exploratória tem como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Em seu entendimento, Gonsalves (2019) indica que a pesquisa exploratória se configura pelo desenvolvimento e esclarecimento de ideias, com o intuito de fornecer uma visão panorâmica, assim como uma aproximação preliminar com um fenômeno específico e pouco explorado. Sua aplicação conduz o pesquisador a aperfeiçoar seu conhecimento sobre um tema e pode gerar novas abordagens, a partir de seus resultados.

Esta pesquisa se define, quanto à sua classificação, como descritiva. Como destacado por Gil (2017), a pesquisa descritiva objetiva estudar e descrever os atributos de uma população ou fenômeno, ou mesmo estabelecer relações entre variáveis, ou seja, ela pode ser aplicada quando se pretende levantar opiniões e crenças de determinado grupo. Nesse sentido, Gonsalves (2019) acredita que, em sua aplicação, não há o interesse acerca do porquê determinada característica ou fenômeno acontece, e sim a preocupação em apresentar quais as características existentes.

Entende-se necessário esclarecer que o campo de pesquisa será um CCI público, que está localizado no município de Campos do Jordão. Neto (2014, p. 53) considera o campo de pesquisa como “um recorte que o pesquisador faz em termos de espaço, representando uma realidade empírica a ser estudada a partir de concepções teóricas que fundamentam o objeto da investigação.”

Sobre o recorte espacial, o autor prossegue elucidando que, partindo da construção teórica do objeto a ser estudado, o campo se transforma em um lugar de manifestações e interpretações de intersubjetividades, ao promover interações entre pesquisador, indivíduos e grupos, o que está associado ao delineamento de uma pesquisa (Neto, 2014).

Essas interações tornam-se norteadoras para a compreensão da dinâmica social e cultural do contexto investigado, permitindo que o pesquisador capture as nuances das experiências vividas, bem como as múltiplas perspectivas que emergem do ambiente em questão, enriquecendo, assim, a análise e a construção do conhecimento

3.2. Tipo de Pesquisa

Tendo como objetivo geral da pesquisa em questão, compreender se há influência da prática de *Yoga* nas relações de convivência entre os idosos que a praticam em um CCI, foi realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa.

Esta abordagem se caracteriza, segundo Silva e Menezes (2005), por considerar que há uma conexão entre o mundo real e o indivíduo, isto é, entre o mundo objetivo e a subjetividade do indivíduo, fato que não pode ser quantificado ou medido em números.

Partindo-se do questionamento da pesquisadora e, a fim de encontrar respostas para o problema levantado, foi estabelecida uma abordagem de pesquisa não-numérica. Sob essa perspectiva, Minayo (2014), esclarece que uma pesquisa qualitativa se destina a investigar questões específicas, especialmente no contexto das ciências sociais. Ela se dedica a compreender uma dimensão da realidade que não pode ser expressa em termos quantitativos. Em vez disso, esta abordagem explora o universo de significados, motivações, aspirações, valores e atitudes, que representa uma camada mais profunda das relações sociais, dos processos e das características humanas, escapando à simples operacionalização de variáveis.

Corroborando Minayo (2014), Bauer e Gaskell (2010), apontam que a pesquisa qualitativa tem como finalidade explorar as diversas opiniões sobre um assunto específico. Para Appolinário (2004), a pesquisa qualitativa lida com fenômenos e requer uma análise de dados hermenêutica, exigindo do pesquisador uma interpretação que vai além de agrupar informações de forma numérica, pois leva em conta o significado que os indivíduos dão às suas próprias ações. Nesta abordagem, o elemento humano é o foco principal, e o olhar do pesquisador sobre os dados coletados é simultaneamente objetivo e subjetivo, visto que segue na direção de seus questionamentos e busca por respostas, por meio de variáveis ligadas a contextos e vivências diferenciados.

Diante de uma abordagem qualitativa, não se limitou a interpretar os dados de forma isolada, buscando apenas descrevê-los ou mesmo explicá-los. As informações analisadas estão imbuídas de significados que expressam os conhecimentos, os pensamentos e, também, os sentimentos de cada participante da pesquisa.

Bauer e Gaskell (2010), defendem que o pesquisador que se utiliza de uma abordagem qualitativa, procura evidenciar as individualidades das pessoas e compreender como elas se relacionam, em suas realidades, com o seu objeto de pesquisa. Ele ainda procura observar essas relações por meio de conceitos como pontos de vista, atitudes, sentimentos, crenças, cosmovisões, hábitos etc.

3.3. Participantes

Na perspectiva de Gil (2008), tão logo o universo da pesquisa tenha sido estabelecido, é preciso definir quais elementos serão pesquisados. O autor reforça que ao se dispor de um universo de estudo pouco numeroso e geograficamente concentrado, convém pesquisar todos os elementos. Isto é fundamental para conscientizar e mobilizar a população objeto da ação proposta pela pesquisa.

Quanto aos participantes da pesquisa, foram entrevistadas as pessoas acima de sessenta anos de idade, que frequentam as aulas de *Yoga* em um CCI, em Campos do Jordão. Atualmente, o grupo é composto por quinze idosos que frequentam as aulas de *Yoga* no local.

3.4. Instrumentos de Pesquisa

Com base no argumento de Lakatos e Marconi (2003) que consideram relevante utilizar mais de um método ou técnica, combinando dois ou mais deles ou mesmo os utilizando concomitantemente, e, considerando a proposta da pesquisa em questão, foram trabalhados com dois instrumentos: entrevista de aprofundamento – que compreendeu questões semiestruturadas e um questionário sociodemográfico –, e grupo focal.

3.4.1 Entrevistas de Aprofundamento

Como mencionado anteriormente, um dos instrumentos de pesquisa utilizado foi a entrevista individual. Neto (2014), afirma que a entrevista é o método mais comum no trabalho de campo envolve uma interação direta com os participantes. Nesse processo, o pesquisador busca capturar informações por meio das falas dos atores sociais. No entanto, essa interação não se resume a uma conversa simples, casual e imparcial. Pelo contrário, ela se estabelece como um meio de coleta dos relatos dos participantes, que são considerados objetos da pesquisa e vivenciam uma determinada realidade que está sendo investigada.

Optou-se pela realização de entrevistas em virtude de sua importância enquanto técnica na qual o pesquisador formula perguntas frente ao participante, com o intento de obter os dados

que lhe interessam. Sob essa visão, a entrevista é, para Gil (2008), uma forma de interação social.

Diante das ideias apresentadas, a entrevista é, ainda, uma conversa com metas definidas por ambas as partes, que reforça o quão importante é essa interação. Neto (2014) também argumenta que através desse procedimento, consegue-se obter dados objetivos e subjetivos.

Com a finalidade de coletar os dados para o estudo, objeto desta dissertação, foram utilizadas entrevistas semiestruturadas, contemplando questões abertas e fechadas. Visto que Toledo e Gonzaga (2011) inferem que, em uma entrevista semiestruturada, o pesquisador concebe perguntas que surjam ao longo do encontro e Gil (2008) considera que a entrevista semiestruturada permite que o entrevistador retome à pergunta em foco, quando perceber desvios, e o entrevistado tem liberdade para falar abertamente sobre o assunto especificado.

Posto isso, o roteiro da entrevista foi dividido em dois momentos. O primeiro momento consistiu em aplicar um questionário sociodemográfico, no qual traçou o perfil sociodemográfico dos idosos que praticam *Yoga* no CCI. No segundo momento, os idosos participaram respondendo as questões previamente elaboradas e descritas em um roteiro e, caso desejassem, puderam prosseguir relatando sobre o assunto em questão.

Destaca-se a importância do método semiestruturado na obtenção de percepções detalhadas, contextualizando a pesquisa dentro de uma perspectiva que valoriza a singularidade das experiências dos participantes. Ao adotar uma abordagem aberta e flexível, as entrevistas permitiram capturar nuances individuais, promovendo uma compreensão mais ampla do impacto da convivência entre o grupo e na vida cotidiana dos idosos.

3.4.1.1 Questionário Sociodemográfico

Nas entrevistas individuais com os idosos, foi aplicado um questionário sociodemográfico com questões fechadas, a partir de uma entrevista semiestruturada com os participantes. Deste modo, a entrevista foi dividida em duas partes, sendo a primeira constituída pela aplicação do questionário sociodemográfico e, a segunda, pelas perguntas específicas voltadas aos temas *Yoga* e convivência social.

O questionário é caracterizado por Gil (2008) como uma técnica de investigação composta por um conjunto, elevado ou não, de indagações apresentadas às pessoas, com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado, entre outros aspectos.

Ao considerar a utilização de um questionário sociodemográfico dos entrevistados, foi possível identificar padrões e variabilidades importantes para uma compreensão mais profunda

das questões em estudo. Como ressalta Jackson e Bazeley (2019), a análise do perfil sociodemográfico permite obter uma compreensão detalhada das características dos participantes, propiciando uma interpretação mais contextualizada dos resultados.

Sendo assim, o questionário sociodemográfico recolheu informações para elaborar os perfis sociodemográficos, partindo-se dos contextos individuais, para o contexto do grupo de idosos que participaram da pesquisa, de modo a complementar a análise das informações coletadas.

3.4.2 Grupo Focal

O grupo focal desempenha um papel crucial na obtenção de uma compreensão mais profunda das perspectivas e comportamentos humanos em contextos variados. De acordo com Trad (2009), a técnica de grupo focal vem sendo utilizada como metodologia de pesquisas sociais desde o final da década de 1940.

Segundo Powell e Single (*apud*, GATTI, 2005, p.7), um grupo focal “é um conjunto de pessoas selecionadas e reunidas por pesquisadores para discutir e comentar um tema, que é objeto de pesquisa, a partir de sua experiência pessoal”. Portanto, o grupo focal é caracterizado como uma técnica que sugere uma atividade que busca pelas interações entre as pessoas de um determinado grupo, com o intuito de promover diálogos compartilhados entre os participantes. Desta forma, a relação de troca mútua, sobre um tema específico é estabelecida.

Diferente de uma entrevista individual, na qual as ideias podem ser limitadas pela visão singular de cada entrevistado, o grupo focal pode ser eficaz para explorar a interação entre os idosos participantes. Logo, a partir da discussão coletiva, os participantes podem concordar ou discordar entre si e gerar respostas de forma colaborativa, fornecendo dados valiosos sob a influência do ambiente social.

Neste contexto, pode-se coletar uma variedade de perspectivas em um curto espaço de tempo, além de possibilitar um breve vislumbre da relação de convivência entre as pessoas do grupo, ampliando o olhar para as relações *in loco*. Gatti (2005) explica que, ao utilizar a técnica do grupo focal, o interesse vai além do conteúdo que as pessoas pensam e expressam, abrangendo também como elas pensam e por que pensam dessa maneira.

É importante elucidar que os participantes devem ter, ao menos uma peculiaridade em comum, como por exemplo, pertencer a um grupo de pessoas que lidam com um tema central.

O pesquisador é tido como um moderador que busca aproximar teoria e realidade, colhendo informações preciosas, que possam proporcionar a compreensão de percepções, crenças, atitudes sobre um tema, produto ou serviço. Para Gondim (2003), o moderador de um

grupo focal desempenha o papel de facilitador do processo de discussão, concentrando-se nos processos psicossociais que surgem, isto é, nas interações influentes na formação de opiniões sobre um tema específico. É ele quem deve oferecer estímulos para o debate, conduzindo a dinâmica do grupo.

Nesse método, um moderador facilita uma discussão entre os participantes, encorajando a expressão aberta de ideias e experiências. Ao reunir indivíduos com experiências compartilhadas ou características demográficas semelhantes, os pesquisadores podem identificar padrões e nuances que não seriam facilmente obtidos por meio de métodos quantitativos.

3.5 Procedimentos para Coleta de Dados

O procedimento para coleta de dados foi composto por três fases principais, sendo a primeira o levantamento do referencial teórico. Como forma de organizar os dados, foram realizados fichamentos e os textos originais salvos em pastas virtuais nomeadas com grandes temáticas da pesquisa como *Yoga*, *velhice*, *idoso*, *convivência* e outros.

Após esta etapa, foi iniciada a segunda fase, na qual consistiu em encontros individuais para a realização das entrevistas semiestruturadas com os idosos que praticavam *Yoga* no CCI. A terceira e última fase contou com a aplicação da técnica de grupo focal.

Ressalto que as entrevistas foram realizadas, em um primeiro momento, individualmente; em um segundo, coletivamente, por meio do grupo focal. Ambos em momentos previamente combinados com os participantes e somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Taubaté (UNITAU).

Uma conversa prévia com cada participante, no próprio CCI, foi realizada, para que os objetivos da pesquisa fossem explicados, bem como passadas as informações sobre a garantia do sigilo e a possibilidade de desistência ou recusa em responder determinadas perguntas, caso desejassem. Esse contato preliminar também serviu para que o dia e o horário da entrevista fossem marcados. No dia combinado, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que o participante o lesse, assinasse e manifestasse suas dúvidas, caso as tivesse.

Portanto, somente após esses trâmites concluídos, é que as entrevistas individuais e o grupo focal puderam ser iniciados efetivamente.

As entrevistas individuais, com os idosos, aconteceram, no CCI, nos dias 22 e 29 de junho, 26 de outubro, 16 de novembro, 09 e 14 de dezembro de 2023. Nesta fase, participaram da pesquisa individual, um total de 15 idosos.

À medida que a quantidade de entrevistas avançava, os dados dos questionários sociodemográficos eram transferidos para uma planilha do *Microsoft Excel*, simplificando assim a compilação dos dados e facilitando sua somatória. Além disso, todas as entrevistas foram gravadas e transcritas para documentos do *Microsoft Word* e os trechos mais pertinentes foram destacados em negrito para análise posterior. O mesmo procedimento foi adotado para o grupo focal. Tais trechos foram dispostos em uma tabela, que continha, no topo, as perguntas referentes às respostas do grupo. Esta forma de distribuição facilitou a seleção e a análise preliminar das respostas obtidas nas entrevistas.

A coleta de dados, por meio do grupo focal, foi realizada, em um encontro, no segundo momento da pesquisa. O encontro estava previsto para acontecer no mês de dezembro de 2023. No entanto, o grupo esteve envolvido com os ensaios do coral de Natal e com as apresentações que ocorreram em diversos locais da cidade, durante esse período. Por esse motivo, os praticantes de *Yoga* no CCI foram reunidos para participarem do grupo focal somente no dia 19 de janeiro de 2024 e contou com a presença de 12 idosos.

O roteiro de trabalho com grupo focal (Apêndice B), está dividido em 3 etapas. Nele estão detalhados todos os procedimentos que foram adotados. A etapa 1 consistiu em realizar a apresentação da pesquisadora e esclarecer sobre o seu papel, bem como os objetivos da investigação. Também foram colocadas as formas de registro da pesquisa e os pontos principais constantes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A segunda etapa envolveu as perguntas propriamente ditas, as escutas e a mediação. A terceira e última etapa, consistiu na preparação para o encerramento, comunicando aos participantes que o final se aproximava, abrindo espaços para que fossem feitas observações e perguntas que entendessem serem importantes. O agradecimento pela participação de todos aconteceu ao final desta etapa.

3.6 Procedimentos para Análise de Dados

Para aferir comparações e confrontar as informações coletadas, é preciso estabelecer procedimentos para analisar as entrevistas individuais e as escutas do grupo focal, visto que o intuito é encontrar respostas para a questão norteadora da pesquisa. Silva e Menezes (2005), acrescentam que a análise busca atender aos objetivos da pesquisa, podendo confirmar ou não os pressupostos do estudo.

Nas ciências sociais e humanas, possuindo o pesquisador suas características individuais, ele pode interferir nos resultados de um campo de investigação. Para Gil (2008),

seu olhar e suas possibilidades de interpretação pessoais podem alterar a análise dos dados de uma pesquisa.

Segundo Minayo (2014), nesta etapa da pesquisa é imprescindível que o pesquisador seja capaz de ir além, seguindo em direção do que está explícito para o que é implícito, partindo do que foi revelado para o velado e do texto para o subtexto. A autora indica, para tanto, três passos a serem adotados: 1. identificar e problematizar as ideias implícitas e explícitas levantadas, 2. buscar sentidos mais amplos – como os socioculturais – concedidos às ideias e, 3. estabelecer um diálogo entre as ideias problematizadas, informações advindas de outros estudos sobre o assunto e o referencial teórico pesquisado.

Por este motivo, optou-se por analisar os dados coletados com base na triangulação, pois compreendo que esta técnica, proporciona uma leitura sob diversos ângulos de análise e amplia a visão do pesquisador de forma a não limitar ou restringir o resultado a uma perspectiva reduzida.

Para que a triangulação fosse aplicada de forma efetiva, foram combinadas as múltiplas fontes de coleta de informações: os dados decorrentes das entrevistas individuais – incluindo do questionário sociodemográfico –, do grupo focal

Marcondes e Brisola (2014), destacam que na Análise por Triangulação de Métodos, é adotado um *modus operandi* baseado na preparação do material coletado e na integração de três elementos para conduzir a análise. O primeiro elemento consiste nas informações concretas obtidas pela pesquisa, incluindo os dados empíricos e as narrativas dos entrevistados. O segundo elemento envolve o diálogo com os autores que investigam a temática em questão. Por fim, o terceiro elemento diz respeito à análise da conjuntura, que compreende o contexto mais amplo e abstrato da realidade.

Por consonância ao mencionado, entende-se que a triangulação de dados é uma valiosa técnica de pesquisa que envolve a utilização de múltiplas fontes de dados para relacionar, validar e analisar as informações coletadas.

Para Marcondes e Brisola (2014), a análise por triangulação representa a adoção de um comportamento reflexivo-conceitual e prático acerca do foco da pesquisa sob diferentes concepções, propiciando concomitantemente um aprimoramento das interpretações e o consequente aumento de conclusões mais precisas. Desta forma, essa técnica garante a confiabilidade dos resultados da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mas se sonharmos apenas com a viagem à Lua, cuidar das rosas pode parecer tedioso demais, e não cultivaremos coisa alguma. A vida é sempre a nossa vida, aos 12 anos, aos 30 anos, aos 70. Dela podemos fazer alguma coisa mesmo quando nos dizem que não. Dentro dos limites, do possível, do sensato (até alguma vez do insensato), podemos. Só seremos nada se acharmos que merecemos menos de tudo que ainda é possível obter.

(Lya Luft, escritora brasileira)

As entrevistas individuais realizadas com os idosos praticantes de *Yoga*, no CCI, bem como o grupo focal, constituíram um componente fundamental da pesquisa, proporcionando uma perspectiva diferenciada para explorar de maneira aprofundada as experiências e percepções dos participantes no tocante às relações de convivência entre eles. As questões semiestruturadas e o questionário sociodemográfico (Apêndice A) foram cuidadosamente elaborados e permitiram uma exploração detalhada dos aspectos que relacionam a prática de *Yoga* com a convivência.

Os idosos que aceitaram participar das entrevistas foram muito receptivos e demonstraram grande interesse em contribuir com a pesquisa. Destaca-se que os nomes dos entrevistados, citados ao longo do texto, estão acompanhados por um asterisco (*) para identificá-los como fictícios, a fim de preservar o anonimato de todos.

Nesta seção serão dissertados os resultados e discussões acerca das entrevistas de aprofundamento e do grupo focal. O perfil sociodemográfico dos entrevistados, será apresentado, seguido pelas percepções individuais dos entrevistados, evidenciando as narrativas que revelam suas vivências e visões sobre a vida e o *Yoga*. Por fim, serão discutidas as experiências compartilhadas no grupo focal, analisando a riqueza desse encontro.

4.1 Matizes da velhice: um retrato do perfil sociodemográfico dos participantes

A definição do perfil sociodemográfico dos idosos que praticam *Yoga* no CCI, auxilia no entendimento do contexto de vida dos participantes, colaborando para compreender melhor as características dos participantes.

Buscou-se nesta etapa, desvendar as nuances que compõem o mosaico da velhice, revelando não apenas dados demográficos, mas também as experiências de vida, os contextos sociais e as motivações individuais que influenciam o engajamento nessa prática milenar. Ao

explorar esses aspectos, almejou-se não apenas capturar as características sociodemográficas dos participantes, mas também lançar luz sobre as interseções entre idade, gênero, estado civil e classe social, enriquecendo assim a compreensão das dinâmicas que permeiam as relações de convivência entre os praticantes de *Yoga* no CCI.

Os questionários sociodemográficos foram aplicados aos 15 idosos participantes da pesquisa e os resultados estão registrados na Tabela 3.

Tabela 3 – Características sociodemográficas dos participantes

Variáveis	Categorias	Frequência (n= 15)	Porcentagem (%)
Gênero	Feminino	13	87%
	Masculino	2	13%
Faixa etária	60 a 64	0	0
	65 a 69	4	27%
	70 a 74	5	33%
	75 a 79	5	33%
	80 a 84	1	7%
Estado civil	Casada(o)	4	27%
	Viúva(o)	9	60%
	Separado(a)/Divorciada(o)	1	7%
	União Estável	1	7%
Escolaridade	Ens. Fundamental incompleto	2	13%
	Ens. Fundamental	6	40%
	Ensino Médio	6	40%
	Ensino Superior	1	7%
Aposentada(o)	Sim	12	80%
	Não	3	20%
Renda mensal em salários-mínimos	1 a 3	13	86%
	4 a 6	1	7%
	Acima de 7	1	7%
Recebe algum benefício do governo (que não a aposentadoria)	Sim	6	40%
	Não	9	60%

Fonte: A autora, 2023

Ao examinar os dados coletados, no que diz respeito à distribuição por gênero, constatei que, dos entrevistados, 87% eram do sexo feminino, enquanto 13% eram do sexo masculino.

A velhice também está diretamente ligada à uma questão de gênero. A análise dos dados evidencia uma clara predominância do sexo feminino na participação nas aulas de *Yoga* no CCI. Dos 15 entrevistados, 13 eram mulheres, enquanto apenas 2 eram homens. Camarano *et al.* (2004) afirma que a proporção de mulheres se torna mais expressiva à medida que aumenta a idade do segmento, o que se explica pela diferença na mortalidade entre os sexos.

Alguns fatores podem contribuir para essa discrepância, podendo ser resultado de preferências pessoais, do estado civil ou até mesmo de estereótipos de gênero culturalmente instituídos e que estão, erroneamente, relacionados à prática de *Yoga* como atividade mais apropriada para mulheres. Entender as motivações por trás desses números é crucial para compreender se as questões de convivência interferem na escolha pela atividade.

De acordo com Miranda (2021), embora a velhice não seja uma experiência exclusivamente feminina, ela é fortemente influenciada pelo gênero, ou seja, mulheres e homens vivem a velhice com características diferentes.

Segundo as afirmações de Pinto (2022), as mulheres tendem a participar mais de atividades sociais do que os homens, em parte devido ao fato de que, historicamente, elas estão mais envolvidas em tarefas relacionadas ao cuidado de outras pessoas, bem como em atividades culturais em grupo e no voluntariado. Além disso, a participação social dos homens idosos diminui significativamente após a aposentadoria, visto que o trabalho é sua principal forma de interação social.

No caso do CCI, diante da resposta de um dos entrevistados, acredita-se que a predominância de mulheres pode afastar os homens das aulas.

Eu mesmo quase desisti, porque os outros homens foram saindo, e ficou só eu e mais um. Depois achei besteira e continuei vindo. Elas fazem muita graça comigo. (Eduardo, 74 anos)*

As mulheres idosas vêm apresentando uma probabilidade maior de ficarem viúvas²¹ e enfrentarem desvantagens socioeconômicas, refletindo, em parte, a predominância da população feminina entre os idosos devido à maior mortalidade masculina. Esse embasamento se justifica, pois mais de 50% das mulheres que praticam *Yoga* no CCI, são viúvas. No entanto,

²¹ Não foram encontrados dados recentes (até 29 de setembro de 2024) acerca da porcentagem de idosos viúvos no Brasil.

Camarano (2003) elucida a questão ao refletir que dos anos 80 para cá, tem se observado uma grande mudança, em que o término da vida ativa e a viuvez não são mais necessariamente encarados como isolamento.

Para muitas pessoas esse novo estado civil pode representar o início de uma nova etapa no ciclo de vida. Debert (1999b) reitera que atualmente o estado de viuvez também representa autonomia e liberdade. O autor compreende que as experiências vividas e os conhecimentos adquiridos ao longo da vida são como valiosos recursos que abrem portas para a retomada de projetos deixados para trás em fases anteriores, além de facilitar conexões mais enriquecedoras com pessoas tanto mais jovens quanto mais velhas.

Para Camarano (2003), as disparidades entre os sexos em relação ao estado civil são influenciadas, por um lado, pela maior expectativa de vida das mulheres e, por outro, pelas normas sociais e culturais predominantes que levam os homens a se casarem com mulheres mais jovens do que eles. Sob esse olhar, Beauvoir (2018) acrescenta que a velhice possui significados e consequências distintas para homens e mulheres.

A predominância de 60% de pessoas viúvas indica que a participação nessas aulas pode servir como uma forma de apoio emocional e social após a perda do companheiro. As atividades em grupo, como as aulas de *Yoga*, muitas vezes oferecem um ambiente acolhedor, auxiliando na redução do isolamento e na promoção do bem-estar emocional (Stella *et al.*, 2002). Em relação aos homens idosos, Pinto (2022) afirma que, após a viuvez, eles reduzem sua participação social em razão da perda de sua companhia, fato que também justifica o maior número de mulheres nas aulas de *Yoga* do CCI.

27% dos idosos que responderam ao questionário, são casados. Apesar disso, não há casais participando, em conjunto, das aulas de *Yoga*. No entanto, as aulas de *Yoga* poderiam representar uma opção de lazer saudável e gratificante para casais idosos, de forma a promover não apenas a saúde física, mental e espiritual, mas também a qualidade do relacionamento. Como apontamento, seria conveniente que o CCI incentivasse a participação dos cônjuges e companheiros dos já praticantes, nas aulas.

As pessoas separadas ou divorciadas, que resultaram em 7%, podem encontrar nas aulas de *Yoga* uma oportunidade de auxílio social e emocional após experiências desafiadoras. A prática de *Yoga*, com seu foco no equilíbrio e na harmonia, pode ser sobretudo benéfica para aqueles que passaram por rupturas conjugais (Oken *et al.*, 2006). A presença de 7% em união estável destaca as diferentes configurações familiares e relacionais na população idosa.

No que diz respeito à faixa etária, surgiram como destaques os grupos compreendidos entre 70 e 74 anos, e entre 75 e 79 anos, ambos representando, cada um, 33% da população

objeto de análise, seguido pelo grupo de pessoas que têm entre 65 e 69 anos de idade, com 27%. A menor faixa etária compreende pessoas entre 80 e 84 anos, representando 7% dos idosos praticantes.

Entre os 15 entrevistados, 40% concluíram o Ensino Fundamental, enquanto outros 40% concluíram o Ensino Médio. Um percentual de 13% não completou o Ensino Fundamental, e apenas 7% frequentou o Ensino Superior. Em comparação com os dados nacionais relativos ao ano de 2022 (PNAD, 2023), os idosos analfabetos no país são 16%, realidade não apresentada na pesquisa.

Uma análise dos dados educacionais dos entrevistados sobre a participação nas aulas de *Yoga* do CCI, revela informações importantes sobre a relação entre níveis de educação e engajamento nessas atividades. Apesar de considerar relevante fazer uma comparação com os dados da cidade, não foram encontradas fontes para tal.

A constatação de que 40% dos entrevistados concluíram o Ensino Fundamental e outros 40% concluíram o Ensino Médio demonstra uma distribuição relativamente equitativa, entre os idosos praticantes de *Yoga*, em termos de nível educacional básico. Esse equilíbrio pode indicar que a oferta de aulas de *Yoga* no CCI é atrativa para uma variedade de participantes, independentemente do nível de escolaridade. A observação de que 13% dos entrevistados não completaram o Ensino Fundamental aponta para possíveis barreiras educacionais que podem influenciar a participação nesse contexto.

Segundo Mayor e Isayama (2017), a literatura indica que pessoas com níveis de escolaridade mais altos têm maior probabilidade de buscar atividades que promovam o bem-estar físico e mental, como as aulas de *Yoga*. Com isso, é possível inferir que pessoas com alta escolaridade têm mais condições de buscarem por aulas particulares de *Yoga* e pagar por elas.

De acordo com Nahas (2017), é evidente que a motivação para praticar atividades físicas regularmente, para melhorar a saúde e o bem-estar, é influenciada por diversos aspectos psicológicos, sociais, ambientais e até mesmo genéticos. Embora existam fatores que são mais difíceis de mudar, como a predisposição genética, o nível de escolaridade e o nível socioeconômico, outros fatores podem ser modificados por meio de informações, experiências positivas, desenvolvimento de habilidades e superação de barreiras que dificultam ou impedem essas mudanças.

Portanto, a escolaridade não só pode influenciar diretamente a participação dos idosos em certas atividades, mas também criar oportunidades para interações sociais em outros ambientes, promovendo a convivência em círculos sociais que compartilham interesses semelhantes.

Quando perguntado sobre a relação atual com o trabalho, 12 respondentes, cerca de 80%, afirmaram estar aposentados. O tempo médio de aposentadoria do grupo gira em torno de 12 anos.

Para Papalia *et al.* (2013), pessoas que se aposentaram há muito tempo tendem a ter menos interações sociais em comparação com aqueles que se aposentaram mais recentemente ou que ainda estão trabalhando. Zimerman (2007) acredita que, mesmo após não precisar mais trabalhar para se sustentar, o idoso deve se engajar em atividades remuneradas ou não, desfrutando de ocupações prazerosas e voluntariado em prol de outros, abandonando a noção de sua inutilidade. A autora menciona que ainda persiste a concepção equivocada de que apenas aqueles que geram bens materiais e dinheiro têm valor e que poucos reconhecem a importância de gerar felicidade também.

Logo, é preciso acolher essa nova condição de vida e compreender que a aposentadoria pode representar um período privilegiado para atividades desvinculadas dos compromissos profissionais. Esse tempo livre é, segundo Dumazedier (2008), um fator influenciador da prática de lazer, propiciando não só a redução da carga de trabalho, mas também a diminuição das responsabilidades familiares, das responsabilidades sócio espirituais e até sócio-políticas. Nesse momento da vida, o indivíduo se liberta, conforme a sua preferência, do cansaço por meio do descanso, do tédio por meio do entretenimento e pode se dedicar ao desenvolvimento das capacidades de seu corpo ou de seu espírito.

Campos *et al.* (2021) observam que no Brasil tem sido cada vez mais comum a busca dos idosos por atividades de lazer, que frequentemente se manifesta através da participação em grupos sociais estabelecidos em associações, igrejas, clubes, bairros, entre outros. Um aspecto interessante desse comportamento é a ênfase na integração e interação social, tanto com indivíduos da mesma faixa etária quanto com outros grupos que promovam uma vida social ativa e independente. Camarano *et al.* (2004) apontam que as mulheres tendem a participar mais do que os homens em atividades externas, como cursos especiais e viagens, além de estarem mais envolvidas em organizações e movimentos de mulheres.

Quanto à renda mensal dos participantes, foi registrada em salários-mínimos. Diante disso, 86% dos respondentes declararam que recebem entre 1 e 3 salários-mínimos, 7% recebem de 4 a 6 salários-mínimos e 7% informaram que recebem acima de 7 salários-mínimos.

Verificou-se que a maioria dos respondentes pertence a uma faixa de renda considerada de intermediária à baixa. Isso significa que a prática de *Yoga* pode ser acessível e atrativa para uma grande parcela da população idosa que não possui uma renda elevada, sendo que todas as atividades do CCI são gratuitas. Embora em menor proporção, a presença de idosos com uma

renda um pouco mais elevada indica que a prática de *Yoga* pode atrair, também, participantes de diferentes estratos socioeconômicos. Ademais, este número (7%) está diretamente relacionado aos 7% que cursaram o nível superior, confirmando que renda e escolaridade caminham lado a lado.

A quantidade de idosos que recebem algum benefício do governo, que não seja a aposentadoria, revelou um número relativamente equilibrado, pois 40%, cerca de seis pessoas, afirmam serem beneficiários de Pensão por Morte ou do Benefício de Prestação Continuada da Lei n. 8.742/1993, denominada Lei Orgânica da Assistência Social (BPC - LOAS)²². Destes, 50% acumulam aposentadoria e outro benefício. Algumas constatações relevantes a serem feitas é que 100% dos beneficiários são mulheres; a média de idade dessas mulheres que recebem algum benefício do governo é de 75 anos; o estado civil predominante, entre elas, é o de viúvas, abrangendo aproximadamente 83% desse subgrupo. Nesse sentido, Camarano (2003), observa que diferentemente do que fizeram na sua vida adulta, progressivamente assumem o papel de chefes de família e de provedoras.

A junção dessas informações destaca a interconexão entre gênero, idade, estado civil e renda, indicando a existência de políticas sociais voltadas para proporcionar suporte específico a mulheres idosas em situação de viuvez. Essas informações vão ao encontro das pesquisas realizadas por Camarano (2003), nas quais a autora constatou que do ponto de vista da renda, envelhecer pode resultar em benefícios econômicos, tendo em vista que a melhoria das condições de vida percebidas por esse grupo de mulheres, está amplamente ligada às pensões por viuvez.

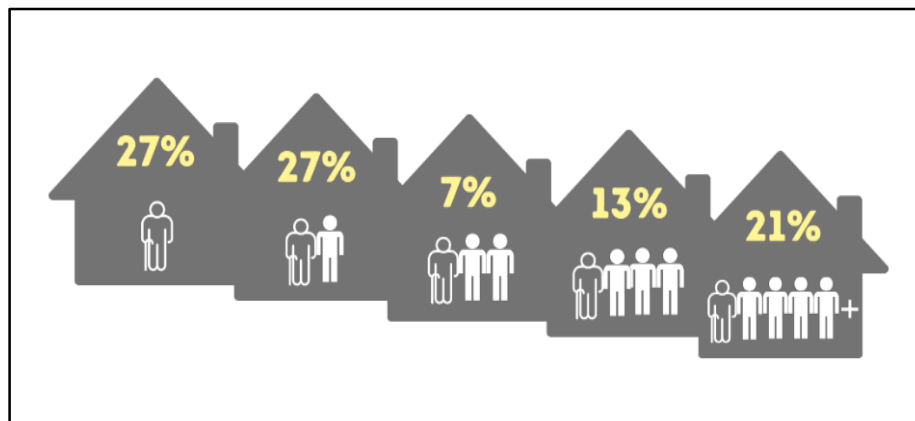
Estes resultados sugerem também uma abertura e aceitação da prática *Yoga* por pessoas com características socioeconômicas diversas e que o *Yoga* é uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar e a qualidade de vida em diferentes segmentos da população idosa, contribuindo para uma comunidade mais integrada.

Entender a relação entre a renda mensal dos idosos e sua participação no CCI, foi importante para compreender o quão heterogêneo é o grupo que respondeu ao questionário sociodemográfico, visto que essa característica sinaliza experiências inclusivas e bastante enriquecedoras para os idosos que praticam *Yoga* no local.

Outro dado que indica a diversidade do grupo é a quantidade de pessoas que habitam a residência juntamente com os idosos entrevistados. A figura 3 representa esse cenário.

²² O Benefício de Prestação Continuada (BPC-LOAS), garantido pela Lei Orgânica de Assistência Social, assegura o pagamento de um salário-mínimo por mês para pessoas com deficiência que demonstrem não ter condições de prover seu próprio sustento, nem o receber de sua família.

Figura 3 – Quantidade de pessoas que moram na residência do idoso



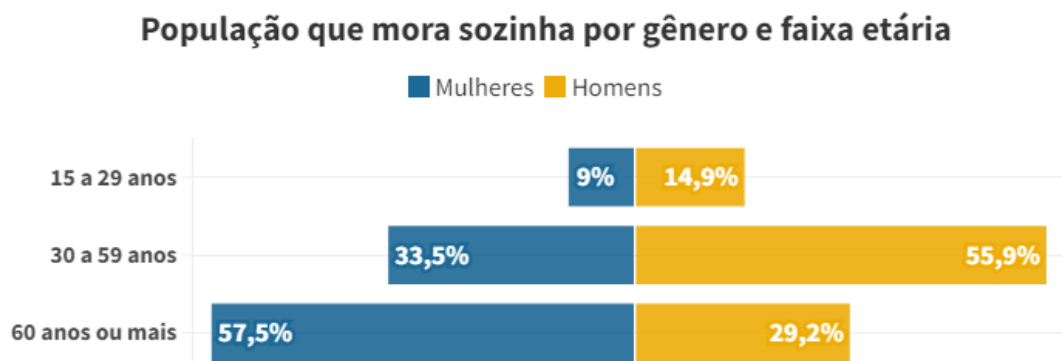
Fonte: A autora, 2023

Os resultados mostram que o número de pessoas que moram na residência dos participantes varia. Apesar de 27% dos idosos morarem sozinhos, os resultados revelam a variedade existente nas dinâmicas de convivência familiar dos idosos, pois 27% moram com mais uma pessoa, 7% relataram que residem três pessoas em sua casa, 13% mencionaram que quatro pessoas vivem em sua residência e 21% informaram que, em seu lar, moram cinco ou mais pessoas.

Uma associação interessante em se fazer é que, já no ano 2000, o estudo SABE averiguou que, quanto ao gênero, o índice apresentava uma diferença significativa entre as pessoas com 80 anos ou mais, sendo 25,3% das mulheres e apenas 13,8% dos homens envolvidos na condição de residirem sozinhos (LEBRÃO e LAURETI, 2005).

O crescente aumento do número de pessoas com sessenta anos ou mais que moram sozinhas, é, para o IBGE, atribuído à longevidade da população. Além disso, o aumento de programas sociais e avanços na saúde possibilitam que muitos consigam viver sozinhos com qualidade de vida.

O Gráfico 3 retrata a proporção de idosos que moravam sozinhos no Brasil, em 2022, segundo o IBGE (2022), e confirma o aumento contínuo dessa forma de morar.

Gráfico 3 – População que mora sozinha por gênero e faixa etária

Fonte: IBGE, 2023

De acordo com a PNAD Contínua (2023), o resultado da análise do padrão etário das pessoas em arranjos unipessoais, ou seja, compostos apenas por um habitante na residência, mostrou que 41,8% eram pessoas com 60 anos ou mais de idade.

Ao permanecer em sua residência, o idoso cultiva um senso de dignidade, pois isso evidencia para os outros que ele preserva sua capacidade de tomar suas próprias decisões e cuidar de si mesmo. Apesar de um expressivo número de idosos viverem sozinhos, o que poderia refletir em maior independência, autonomia e liberdade na gestão de suas vidas cotidianas. Porém, esse cenário também traz desafios, como o risco de isolamento social.

Durante as entrevistas, uma situação de obrigação familiar foi exposta, revelando o outro lado dessa situação. No entanto, esse cenário também traz desafios, como o risco de isolamento social

Mariana* (76 anos) relatou:

“Eu cuido de dois netos, que são filhos dos meus filhos. Um da minha filha e outro do meu filho. Acho que eu estou mais paciente com eles. Mas é por isso que eu não consigo vir pra todas as aulas de Yoga.”

O compromisso de cuidar dos netos interfere na vida de Mariana*, pois ela gostaria de frequentar todas as aulas, mas se sente restringida por ter que ajudar os filhos. Essa fragilidade de sua autonomia, se contradiz às suas necessidades de autorrealização, sendo esta a última parte da hierarquia da Teoria das Necessidades Humanas, de Maslow (1970).

Para Papalia *et al.* (2013), o papel dos avós de hoje se difere em vários aspectos do que era no passado, pois atualmente muitos avós desempenham o papel principal ou exclusivo de cuidadores de seus netos.

Analisando esses dados, observa-se que a prática de *Yoga* atrai idosos com diferentes estruturas familiares, desde aqueles que vivem de forma autônoma até os que compartilham suas casas com famílias extensas. Isso destaca os contextos sociais em que os idosos estão inseridos, *a priori*, e traz à tona a reflexão de que aqueles que convivem com menos pessoas em seus lares, são os que mais procuraram o CCI para praticar *Yoga*.

A promoção do bem-estar físico, mental e espiritual, tem um aspecto relacional importante para essas pessoas e a prática de *Yoga* se apresenta como um instrumento interessante diante desse cenário.

4.2 O Eco das experiências reveladas: as falas dos participantes

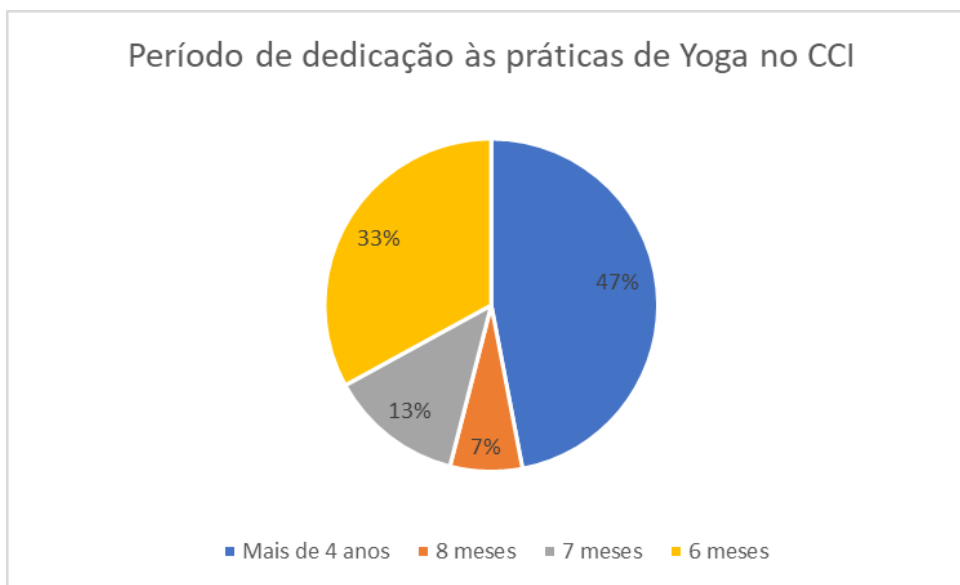
Os idosos praticantes, de *Yoga*, que participaram das entrevistas, compartilharam histórias inspiradoras sobre como a incorporação do *Yoga* em suas vidas havia contribuído para o aumento da qualidade de suas vidas.

As entrevistas revelaram que 100% dos participantes frequentam, no CCI, pelo menos um outro grupo que envolve atividade diversa ao *Yoga*, como coral, artesanato e ginástica. Essa maior participação reforça a importância dos CCI como um local de integração social prazerosa e de melhoria da qualidade de vida dos idosos, em que se sentem mais acolhidos e ativos. Essa extensão do tempo de permanência também revela a confiança e a valorização que os idosos depositam nesses espaços, tornando-o parte de sua rotina diária.

No tocante à convivência entre os idosos que frequentam as aulas de *Yoga* no CCI, Graeff e Bestetti (2022) destacam que o sentimento de pertencimento e as conexões positivas no ambiente em que a pessoa idosa está inserida são reflexos de aspectos cognitivos, emocionais, comportamentais e físicos que se desenvolvem ao longo do tempo. Essa identidade surge como um intercâmbio entre o indivíduo e seu meio físico e social, fortalecendo-se com o passar dos anos e contribuindo para a consolidação de um senso de segurança e significado.

Com relação ao *Yoga*, o gráfico 4 ilustra o período em que os idosos vêm se dedicando à prática, revelando há quanto tempo eles participam desse grupo.

A maior parte dos idosos, cerca de 47%, participam das aulas desde a inauguração do CCI, que ocorreu em julho de 2019. Essa informação mostra uma adesão prolongada à prática, indicando, uma apreciação duradoura dos benefícios do *Yoga*.

Gráfico 4 – Período de dedicação à prática de *Yoga*

Fonte: A autora, 2024

Outro dado que se destaca é que cerca de 33% dos praticantes entrevistados, ou seja, uma parcela também expressiva começou a praticar *Yoga* nos últimos seis meses. Esse período indica uma fase inicial de envolvimento com a prática, e é provável que os praticantes estejam explorando ou experimentando o *Yoga* como uma novidade relativamente recente. 20% dos idosos que praticam *Yoga*, frequentam as aulas entre sete e oito meses, caracterizando um tempo intermediário de prática.

Com alguns praticantes demonstrando um comprometimento de longo prazo e outros envolvidos em estágios intermediários ou mais recentes de prática, compreende-se que, segundo os princípios do *Yoga*, à medida que o indivíduo avança em sua jornada de autoconhecimento, ele se aproxima da oportunidade de acessar uma nova dimensão da experiência, que o permite compreender a única coisa que permanece constante dentro de si: sua dimensão espiritual (PAILO, 2020).

Taimni (2006) estabelece uma interessante associação entre o processo que envolve o aprofundamento do *Yoga* e uma semente, sendo esta relação um composto de diferentes matérias que estão dispostas em diversas camadas, no qual a camada mais superficial serve como uma proteção, sendo menos essencial, enquanto a camada mais interna, ou núcleo, constitui a parte real ou essencial do conjunto. Assim, para acessar a substância verdadeira da semente, é preciso penetrar em suas camadas, rompendo-as uma a uma, até chegar ao núcleo.

O período em que os idosos vêm participando das aulas de *Yoga* no CCI, tem influência sobre as respostas advindas das próximas perguntas feitas durante as entrevistas: a) Como era a sua saúde física antes de praticar *Yoga*? e b) Como você considera a sua saúde física hoje?

As perguntas foram feitas separadamente e a pergunta “b” foi colocada apenas após a resposta da primeira pergunta.

Sobre a pergunta “a” (Como era a sua saúde física antes de praticar *Yoga*?), foram registradas respostas como:

Com a idade sempre vem umas dores. Tenho pressão alta há bastante tempo, mas eu tomo remédio. (Vitória, 70 anos),*

Olha não era muito boa porque eu sempre fumei. E como eu trabalhava muito, eu não tinha tempo para fazer as coisas que eu gostava. (Catarina, 67 anos),*

Minha saúde era ruim, porque eu tenho problema no quadril e bursite nos ombros e doía muito. Às vezes tenho até que tomar remédio pra dor. (Marta, 69 anos),*

Antes era pior. Hoje consigo escrever mais e fazer outras atividades melhor. (Cláudio, 78 anos),*

Tenho hérnia de disco na coluna. Já tive muita dor. Até já fui parar no hospital com crise, porque nenhum remédio resolvia. (Inês, 80 anos).*

No entanto, ao serem perguntados sobre consideram sua saúde física hoje, ou seja, na data da entrevista, obteve-se dos mesmos respondentes a seguinte percepção:

*O médico sempre me elogia quando eu vou na consulta. Eu tomo remédio pra pressão, e ela fica controlada. Eu acho que a *Yoga* ajuda também, porque antes eu tomava remédio e a pressão subia algumas vezes. Hoje não mais. (Vitória*, 70 anos).*

*A *Yoga* melhora muito a minha saúde. Amo fazer *Yoga*. (Catarina*, 67 anos).*

*Nossa, a minha saúde é bem melhor do que era antes. A *Yoga* ajuda demais. É muito bom. (Marta*, 69 anos).*

*Faço *Yoga* em casa também e isso é muito bom pra minha saúde, não só física, mas mental e espiritual também. (Cláudio*, 78 anos).*

Sempre tem umas coisinhas. Mesmo com a Yoga ainda tenho dor na coluna, mas melhorou muito perto do que era. Faz muito tempo que tive a última crise. (Inês, 80 anos).*

Tais relatos me remetem há uma frase de Lya Luft²³ (2023) que diz que apreciar o próprio corpo envelhecido, com sua demanda por cuidados e amor adicionais, pela necessidade de mais esforço para mantê-lo funcionando adequadamente e pela paciência necessária, já que nem sempre corresponde à lembrança do que já foi um dia, é uma manifestação de felicidade que apenas a experiência pode proporcionar.

Cláudio* (78 anos) foi o único a mencionar a dimensão espiritual da filosofia. Ele é um dos participantes que frequentam as aulas de *Yoga* desde 2019, quando iniciaram. Contudo, em sua entrevista ele revelou que é adepto da prática desde a década de 60, quando teve o primeiro contato com esta filosofia:

Desde quando eu tive os primeiros contatos com o Yoga, na década de 60, passei a me interessar mais e mais pela filosofia. Eu estudei com excelentes professores, mas também estudei muita coisa sozinho, lendo e fazendo práticas em casa. O Yoga e as Artes Marciais são instrumentos transformadores. Tudo o que eu aprendi, eu procuro praticar. Hoje eu não tenho mais condições físicas de fazer muitas coisas, por problemas de saúde que eu tive, mas os ensinamentos do Yoga não se deterioram como o corpo, porque atuam nos sistemas mais sutis da pessoa.

É como se pudéssemos vislumbrar um pedaço da história de vida desse senhor através dessa simples revelação. Ao mencionar que ele é adepto da prática desde a década de 60, somos transportados para um momento no tempo, onde as sementes de sua jornada com essa filosofia foram plantadas.

É fascinante perceber como as escolhas e os interesses de alguém podem moldar toda a sua vida. Essa conexão com o passado adiciona uma dimensão de profundidade à sua relação

²³ Lya Luft (1938-2019) foi uma renomada escritora brasileira, conhecida por sua prosa delicada e reflexiva, autora de obras aclamadas como "As Parceiras" e "Perdas e Ganhos" - este último chegou em sua 40ª edição -. A autora também foi psicanalista e membro da Academia Brasileira de Letras. Sua contribuição literária e intelectual é bastante valorizada no cenário cultural brasileiro. Sua obra foi traduzida para diversos países. Com formação em Letras Anglo-Germânicas e mestrados em Literatura Brasileira e Linguística Aplicada, atuou como professora titular de Linguística de 1970 a 1980. Posteriormente, concentrou-se exclusivamente em tradução e na produção literária.

com a prática de *Yoga*, tornando-a mais do que apenas um *hobby* ou interesse passageiro, mas sim uma parte que compõe sua identidade e jornada.

Assim, respeitar a jornada individual é um dos primeiros preceitos para ouvir o outro, pois cada pessoa tem o seu ritmo e o processo de internalização e aprimoramento dos preceitos do *Yoga*, acontece de forma singular.

Em alguns casos, durante a resposta da pergunta “a” (como era a saúde física antes de começar a praticar *Yoga*), surgiu também a resposta à pergunta “b” (sobre como considera sua saúde física hoje), antecipando-a.

Respostas como as dos entrevistados a seguir, retratam esse fato:

Depois dos 50 anos, eu comecei a ter dor na coluna e nos joelhos. Mas as minhas dores diminuíram muito desde quando comecei as atividades aqui no Centro. Em casa faço algumas posturas da Yoga. O joelho é o que ainda dói mais. (Mariah, 72 anos),*

Sinto dores na coluna. O que eu acho normal pra minha idade. Chegar perto dos 80 anos sem ter qualquer coisa, é praticamente impossível. Só que quando eu faço Yoga, eu saio daqui melhor. (Celina, 78 anos),*

Tenho muita dor nas pernas e na lombar. Mas, com a Yoga, melhorei muito, muito mesmo. (Dora, 73 anos),*

Eu ficava muito em casa, antes, vendo televisão, lendo [PAUSA] e tinha muita dor nas costas e nas pernas. Agora, eu ando tudo. Vou longe e fico bem. Depois que vim pra cá, as coisas melhoraram. (Eduardo, 74 anos).*

O pensamento de Iyengar (2007), se aproxima dessas falas, ao entender que muitas pessoas começam a praticar as posturas do *Yoga*, por razões práticas, frequentemente relacionadas à saúde física. Elas procuram aliviar problemas como dores nas costas, lesões provocadas por esportes, pressão alta ou artrite.

Doze entrevistados relataram que sentiam dores em alguma parte do corpo ou tinham algum incômodo com relação à saúde física, antes de iniciarem as aulas de *Yoga* e apenas três revelaram que a saúde física sempre foi boa e não houve alteração desde que iniciaram as aulas de *Yoga*. Cerca de 80%, observaram claramente, os benefícios para o corpo decorrentes da prática, em especial a redução das dores.

Papalia *et al.* (2013) acredita que a maior parte dos idosos é razoavelmente saudável, principalmente se segue um estilo de vida saudável. Muitos apresentam problemas periódicos,

mas esses em geral não limitam muito suas atividades ou interferem na vida diária, como parece ser o caso dos entrevistados.

Dos idosos que disseram não perceber qualquer melhora física, estão incluídos aqueles que frequentam as aulas de *Yoga* há cerca de seis meses, indicando que o tempo em que frequentam as aulas pode influenciar nessa percepção ou mesmo nos resultados decorrentes da prática. Essa reflexão vai ao encontro do pensamento de Desikachar (2018), que acredita que ninguém muda de um dia para o outro, e que as práticas de *Yoga* contribuem para uma mudança gradual de atitudes. Luft (2023), traz a consciência o real sentido da transformação ao refletir que viver, até o último pensamento e o último olhar, deveria ser uma contínua transformação.

Quando perguntado sobre como era a vida social antes de praticar *Yoga*, Vitória* (70 anos) respondeu:

Eu sempre gostei de sair. Mas quando a gente vai ficando mais velho, os amigos somem, os filhos vão cuidar da vida deles e vai um pra cada lugar. Tenho um filho que mora em Minas Gerais, outro nos Estados Unidos e uma filha que mora no Sul. O de Minas é o que eu vejo mais, porque está mais perto. Os outros, não. (Vitória, 70 anos)*

Em sua fala, há uma reflexão implícita sobre a solidão que muitas vezes acompanha o envelhecimento. Para Reis (2023), a solidão aumenta o risco de os idosos desenvolverem morbidades psicológicas, tais como a ansiedade e a depressão, fato que prejudica a saúde física e a interação social dessas pessoas. A expressão "os amigos somem" sugere que as amizades, ao longo do tempo, podem se desfazer ou haver um distanciamento da relação, seja devido a mudanças de estilo de vida, ao afastamento físico ou até mesmo falecimento. No que se refere aos filhos, indica que, naturalmente, estes seguem seus próprios caminhos e responsabilidades, deixando o idoso mais solitário.

Ainda acerca da mesma pergunta, as seguintes respostas chamaram a atenção:

Eu só encontro mais com os parentes, mesmo. (Mariana, 76 anos),*

Eu não sou de sair muito, não. (Eduardo, 74 anos) e*

Minha vida social é muito reduzida. Não tenho amigos e os parentes estão por aí. (Cláudio, 78 anos).*

Não passeio. Não vou na casa de ninguém. Às vezes uma amiga ou outra vai na minha casa me ver. Mas não é sempre. Eu não saio porque cuido da minha mãe que é doente e idosa também. (Marina, 77 anos)*

Tais observações reafirmam a realidade de que, com o envelhecimento, as redes sociais podem se tornar mais frágeis, e a sensação de isolamento pode aumentar. Mesmo sabendo que cada resposta é derivada de contextos de vida diferentes, essas falas vão ao encontro com o pensamento de Minayo e Coimbra (2005), que compreendem que o idoso expressa uma experiência comum de perda notável de conexões sociais, o que pode impactar seu bem-estar físico, emocional e social. Contudo, para Reis (2023) as PICS, incluindo o *Yoga*, desempenham um papel substancial na diminuição e ou na prevenção da solidão. Marta* (69 anos) fala que não se relacionava muito com as pessoas porque trabalhava demais e os filhos, a casa e o marido tomavam-lhe muito tempo. Já Catarina* (67 anos) respondeu algo semelhante ao que foi dito por Marta*:

Eu não saía. Vivia presa por causa do trabalho. (Catarina, 67 anos).*

Isso implica uma priorização das responsabilidades profissionais em detrimento das relações sociais, fato que após a aposentadoria mudou. Ao serem perguntadas sobre como é a vida social atualmente, depois de iniciar as práticas de *Yoga*, suas respostas confirmam essa afirmação.

Marta* (69 anos), define sua vida social como sendo boa, e revela que atualmente tem muitos amigos, sai e viaja com eles. O relato de Catarina* (67 anos) mostra a mudança de vida após a aposentadoria, juntamente com a escolha pelas práticas de *Yoga*.

Eu vivi a minha vida toda dentro de um hotel, só trabalhando - desde os meus 16 anos. Eu vivia presa por causa do trabalho. Não conhecia nada, quase não saía. Hoje eu sinto assim, uma liberdade. Eu venho para cá, saio pra passear [...]. (Catarina, 67 anos)*

De acordo com o que foi apresentado por Delboni (2016), a maneira como as pessoas encaram a experiência da aposentadoria varia consideravelmente, influenciada pelos diferentes significados atribuídos ao trabalho e à própria aposentadoria. Enquanto para alguns, esse momento é visto de forma indesejada, para outros representa um evento aguardado na vida. A aposentadoria, segundo a autora, levanta questões sensíveis relacionadas à velhice e à

estabilidade financeira, sendo frequentemente percebida como o veredicto final da chegada à velhice. No entanto, como pode ser observado, esse não foi o caso de Catarina* (67 anos).

O tempo livre, conforme Dumazedier (2008) nos esclarece, é fator preponderante para a prática do lazer e a conseqüente mudança na vida social das pessoas que vivem sob essa condição.

A viuvez também pode apontar como colaboradora de uma nova vida social. É comum que algumas pessoas se sintam deprimidas em virtude da perda de um companheiro. Em contrapartida, este estado pode desencadear uma busca por novas formas de interação ou por apoio emocional de pessoas que passaram por situações semelhantes. Após a perda do cônjuge, as pessoas passam por um processo de redescoberta de sua identidade individual, o que pode motivá-las a se engajarem em atividades sociais que auxiliem na reconstrução de uma nova vida.

De acordo com Debert (1999a), as etapas mais significativas da vida não são marcadas pelo simples avanço da idade; em vez disso, a velhice é percebida como um processo contínuo de reconstrução. É um momento da vida em que após viver tantas experiências e se preencher de conhecimento, é possível recomeçar, reconstruir e ressignificar a vida nessa altura da vida. Para Matta (2021) a ideia de que a velhice é um período triste ou doloroso é desmistificada pela continuidade do processo de desconstrução e construção de identidades que ocorre ao longo da vida, inclusive na velhice. Em vez disso, essa fase da vida pode, sim, oferecer momentos alegres e divertidos que permanecerão na memória por longo tempo. Em consonância como exposto, Beauvoir (2018) nos recorda que a velhice é um período em que podemos abraçar a vida com maior alegria. Se estar vivo é o que se tem de melhor, se chegar onde se chegou – após um caminho onde tantos já partiram –, que então a vida seja vista (e vivida) com entusiasmo, orgulho e inspiração.

As respostas a seguir, ainda voltadas à mesma pergunta (Como é a vida social atualmente?), retratam o que foi respondido por grande parte dos entrevistados:

Melhorou porque aqui a gente tem outras opções de atividade de passeio. A turma quando sai é animada. A gente se diverte mais. (Inês, 80 anos)*

Eu ficava muito em casa com os meus netos. Hoje eles cresceram e eu tenho as amigas que fiz aqui do Centro, já que meu marido faleceu há uns quatro anos. Antes eu fazia muitas coisas com ele. Agora não mais. Faz parte da vida, não, é?! (Mariah, 72 anos)*

Hoje, com as atividades do Centro, saio quase todo dia de casa para vir pra cá. Fora os dias em que a gente vai para outros lugares com o ônibus. É muito bom. (Vitória*, 70 anos)

Suas respostas mostram a importância das relações e demais atividades que acontecem no CCI, e se alinham com a perspectiva de Bosi (1994), ao compreender que é crucial que os idosos se envolvam em causas que atribuam motivação e sentido à vida cotidiana. Uma pesquisa realizada, em 2020, pelo Serviço Social do Comércio (SESC), em parceria com Fundação Perseu Abramo, apurou que as principais barreiras que limitam os idosos de aproveitar o tempo livre conforme desejam incluem restrições financeiras, problemas de saúde e a falta de companhia. Daí a importância da existência de CCIs para os idosos, bem como a oferta de atividades que promovam a saúde e estimulem os laços de convivência.

Como é claro perceber, poucas pessoas souberam dizer se havia alguma relação entre a melhora da vida social e a prática do *Yoga*. Uma resposta se transformou em uma pergunta para mim e representa o estado de surpresa e indecisão, da entrevistada, acerca de sua vida social:

*Humm. Continua a mesma. Acho que não mudou em nada. Mas eu nunca parei pra pensar sobre isso. Eu me sinto mais disposta e animada para sair e a *Yoga* ajuda nisso, porque antes eu ficava muito em casa. Você acha que a *Yoga* faz isso?* (Dora*, 73 anos).

Naturalmente, buscar participar de um grupo de forma espontânea, seja para praticar *Yoga* ou fazer outra atividade, revela que as pessoas estão mais dispostas ao convívio social, no primeiro momento, com as pessoas do próprio grupo. Sob um olhar aprofundado é possível dizer que a prática de *Yoga* em si, não é o catalisador das relações de convivência, e, que o instrumento que promove o envolvimento com um grupo de pessoas, seria a automotivação de cada indivíduo.

Para Maturana (2006), para que ocorra um histórico de interações recorrentes, é necessário que exista uma emoção subjacente que influencie os comportamentos que levam a essas interações. Na ausência dessa emoção, não há um histórico de interações recorrentes, apenas encontros ocasionais seguidos de separações.

Apenas três, dos quinze entrevistados, fizeram a relação entre suas vidas, no que tange aos relacionamentos sociais, e a prática de *Yoga*, enquanto eram entrevistados, e relataram as seguintes percepções:

Além dos filhos, vou na igreja. Mas não mudou nada ainda, não. Talvez porque eu pratico há pouco tempo. (Mariana, 76 anos),*

Viajo para a casa dos filhos em outras cidades e também do neto. Acho que não mudou nada com o Yoga. (Carmem, 66 anos) e*

Sempre saí e a Yoga não fez diferença. Para mim não mudou nada. Continuo saindo e tendo uma vida social movimentada. (Laura, 66 anos).*

As respostas das entrevistadas expõem percepções semelhantes no que diz respeito ao impacto da prática de *Yoga* na vida social. Todas elas expressam uma visão pessoal sobre como o *Yoga* não influencia a busca por interações sociais. Mariana* (76, anos), Carmem* (66 anos) e Laura* (66 anos) afirmam que a experiência yóguica não está associada às com seus relacionamentos sociais. As idosas mostram certa neutralidade em relação aos efeitos sociais advindos da prática de *Yoga*, pois não reconhecem a influência direta do *Yoga* em seus estilos de vida e outras atividades sociais.

No entanto, dado o primeiro relato, a entrevistada pondera que talvez seja porque ela começou a praticar *Yoga* recentemente e espera que a influência da prática ainda possa se manifestar ao longo do tempo, expondo sua expectativa. Desikachar (2018), esclarece que no *Yoga* procuramos estabelecer circunstâncias que tornem a mente tão eficiente quanto possível em nossas ações. Esse desenvolvimento acontece de maneira gradual, pois a ideia de atalhos se revela ilusória.

A pergunta feita a seguir, denota uma continuidade das respostas anteriores, pois investiga como é a relação dos entrevistados com os demais praticantes de *Yoga* do CCI. A maioria dos idosos se mostraram satisfeitos com as relações entre eles. O sentimento de pertencimento e o acolhimento predomina nas falas dos entrevistados, indo ao encontro com o pensamento de Zimmerman (2007), que compreende que essa dinâmica contribui para uma sensação de pertencimento e importância ao desempenhar diferentes papéis.

Eu sinto que todo mundo aqui gosta de mim. (Maitê, 77 anos),*

Eu sou meio tímido, mas todo mundo fala comigo e brincam até. (Eduardo, 74 anos),*

Quando cheguei aqui, encontrei velhos amigos e fiz novos amigos também. Eu me relaciono bem com todos eles. (Marta, 69 anos),*

É muito boa. Falo com todo mundo. Não tenho problema com ninguém, não.
(Inês*, 80 anos),

A minha relação é muito boa com todo mundo. Gosto de todo mundo e aqui todo mundo é amigo. Claro que a gente fala mais com uns do que com outros, mas todo mundo é amigo. (Laura*, 66 anos).

Segundo Lima (2018), a presença de idosos em grupos de convivência e associações é crucial, especialmente para aqueles que se encontram isolados e desamparados. Essas atividades representam alternativas fundamentais para um envelhecimento saudável, pois propiciam o estabelecimento de relações sociais, vínculos afetivos, participação em atividades e interação com outros membros do grupo e da comunidade.

Zimerman (2007), reforça que as relações de convivência há uma constante troca de afeto, carinho, ideias, sentimentos, conhecimentos e dúvidas. Além disso, a autora destaca que a convivência também estimula o pensamento, a ação, a generosidade, a troca, a reformulação e, sobretudo, a aprendizagem.

A resposta da Entrevistada Inês* (70 anos), apresenta uma característica singular das aulas de *Yoga*:

O pessoal aqui é ótimo. Tem umas pessoas muito animadas. A gente dá risada na aula de dança. Mas, durante a aula de Yoga mesmo, a gente não conversa, porque todo mundo fica mais concentrado, prestando atenção na professora pra fazer as posições.

A experiência de vida de cada idoso praticante de *Yoga*, influencia na autopercepção das relações interpessoais com o grupo. Aspectos como as diferentes perspectivas, as variadas expectativas de tempo, a capacidade de refletir acerca dos impactos intrínsecos da prática, se apresentam como fatores desafiadores para realização da análise, pois as falas dos entrevistados estão carregadas de subjetividade e também de particularidades subliminares. Gomes (2014), esclarece que, de maneira geral, as opiniões e representações de um grupo com características semelhantes tendem a compartilhar diversos pontos em comum, ao mesmo tempo em que apresentam singularidades provenientes da biografia única de cada interlocutor.

A facilidade em perceber e externar, primeiramente, aspectos manifestados fisicamente, traz consigo o entendimento tradicional da sociedade ocidental em relação ao *Yoga*, representado, primeiramente, pelas posturas corporais (*āsanas*). Saraswati (2004) elucida que a ciência do *Yoga* começa por abordar o aspecto mais tangível da pessoa, o corpo físico, que para a maioria é um ponto de partida prático e familiar.

Portanto, é crucial evitar a redução de valor de qualquer caminho em comparação com outros, uma vez que cada trajetória é de igual importância para os diversos praticantes e seus objetivos pessoais, reforçando o fato de que o *Yoga* acolhe a todos, sem restrição.

Na reflexão de Desikachar (2018), a prática de *Yoga* conduzirá cada indivíduo a destinos únicos ao longo de seus próprios caminhos. Assim, o percurso trilhado por quem o pratica o levará exatamente onde este necessita estar.

A convivência fora do CCI não é comum entre os idosos. Apesar das relações serem amigáveis e fraternas entre o grupo, elas não costumam acontecer além do CCI. Somente 20% dos entrevistados relataram que compartilham de outras atividades de lazer com os amigos das aulas de *Yoga*.

Intencionalmente, as últimas perguntas foram feitas com o intuito de relacionar e comparar o que foi dito anteriormente em cada entrevista realizada: a) O que você acha que mudou na sua vida com a prática do *Yoga*? e b) Há algo mais que você gostaria de falar sobre o assunto?

Vitória* (70 anos) reafirmou o que havia dito anteriormente sobre sua saúde física:

Como eu disse antes, a minha pressão melhorou muito e minhas dores também. Me sinto mais animada pra fazer as coisas até em casa.

A maior parte dos idosos, expuseram, na etapa final da entrevista, os benefícios mentais ou comportamentais, nos quais são atribuídos à prática do *Yoga*. Entre esses relatos, a narrativa a seguir mostra as mudanças advindas da prática de *Yoga* em sua vida:

A Yoga te dá bases como as artes marciais. Você percebe que você é mais do que o corpo. Se conhece. Pensa melhor. Se espiritualiza. Eu era mais duro e levava uma vida muito rígida. Hoje, não. (Cláudio*, 78 anos)

As falas demonstraram a dificuldade em não conseguir identificar com precisão as mudanças internas que se manifestam. Em uma resposta animada, o relato de uma praticante revela:

As pessoas falam que tem algo diferente em mim. Eu não sei exatamente o que é. Mas a gente se sente melhor, mas não é só no físico. Tudo melhora. Eu adoro vir pra aula de Yoga. (Marta*, 69 anos)

Clara* (80 anos), relatou:

A Yoga me deixa mais feliz. Não me aborreço tanto como era antes. Parece que aquilo não me afeta mais, sabe?! (Clara*, 80 anos)

Inês* (70 anos), respondeu:

Minhas amigas falam que eu estou um pouco menos ansiosa, porque eu sou muito espreitada [RISOS]. (Inês, 70 anos),*

Mariana* (76 anos) e outros entrevistados reforçaram:

Eu acho que eu fico mais calma quando alguma coisa me aborrece. Antes eu me aborrecia muito, ficava irritada. (Mariana, 76 anos)*

Acho que com a Yoga fiquei mais paciente com a minha mãe, que já é idosa e ela não é fácil [RISOS]. Ela é muito difícil, porque eu cuido dela. Mas, acho que eu melhorei com ela. Tenho mais paciência. (Carmem, 66 anos).*

As diferentes percepções sobre os diversos aspectos desenvolvidos pela prática do *Yoga*, estão ligadas ao fato de que algumas pessoas experimentam um alívio físico mais rapidamente, enquanto outras levam mais tempo para reconhecer os outros benefícios que podem ser proporcionados pela prática, como os mentais, os sociais e outros. Nesse sentido, Taimni (2006) compreende que a transformação que é necessária em nosso caráter, em nossa mente e em nossos comportamentos éticos é tal que, a menos que as práticas sejam mantidas por um longo período de tempo, não podemos antecipar um progresso muito profundo.

Para finalizar a entrevista, os participantes tiveram a oportunidade de falar o que gostariam, sem responder a uma pergunta específica, ficando à vontade para exporem o que considerassem importante ou necessário. Um dos praticantes, acrescentou que

Parece que as pessoas aqui têm dificuldade em perceber o que realmente é a Yoga e sua filosofia. Talvez porque para elas é mais como um lazer. Não posso falar que todas sentem isso. Mas acho que a maioria fica muito na superfície e praticar Yoga é ter contato com um lugar muito profundo que transcende o corpo e a mente. (Cláudio, 78 anos)*

As experiências e os aprendizados que *Cláudio acumulou ao longo desse tempo, as transformações que a prática trouxe para sua vida e a maneira como isso influenciou suas perspectivas e escolhas, é um lembrete poderoso de como os interesses que cultivamos podem nos acompanhar por toda a vida, moldando quem somos e como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.

A expressão de *Catarina, também denota a contribuição marcante do *Yoga* em diferentes áreas de sua vida.

Muita coisa mudou depois que eu comecei a fazer Yoga. Nossa, muita coisa. A minha saúde é melhor, a minha disposição também. Eu não sei explicar. Eu vivo melhor. Eu até consigo conversar melhor com as pessoas. Só sei que eu me sinto mais feliz, talvez. Não sei se é essa a palavra. [PAUSA]. Acho que a palavra certa é “liberdade”. É isso! Me sinto livre. (Catarina, 67 anos)*

As palavras de Catarina* (67 anos) podem ser correlacionadas com as evidências científicas que indicam os efeitos positivos do *Yoga* na saúde física, social e emocional dos idosos que aderem à prática e reforçam a perspectiva de Furlan (2021) que considera o *Yoga* um dispositivo para o crescimento pessoal e autoconhecimento.

As percepções dos idosos entrevistadas foram cruciais para o aprofundamento da análise. Palavras como “bem-estar”, “autocontrole”, “calma”, “disposição” e “ânimo” foram ditas repetidas vezes, denotando uma tendência em expor os benefícios que a prática de *Yoga* vem trazendo para a vida dos praticantes nos elementos mais diversos da saúde. Os aspectos relacionais, apesar de mencionados por alguns entrevistados, foram os menos citados espontaneamente.

4.2.1 Um encontro, muitas percepções

O encontro com o grupo focal foi realizado no CCI, em um ambiente descontraído, relaxante e animado ao mesmo tempo. O espaço estava preparado para a aula de *Yoga* que aconteceria após o encontro, o que propiciou uma atmosfera de harmonia entre os presentes.

Inicialmente, os idosos destacaram a motivação para frequentar o CCI, que foi impulsionada pela necessidade de um espaço de convivência acessível para os idosos da cidade. O grupo fez questão de revelar como surgiu o CCI, trazendo à tona um empoderamento bastante perceptível em suas falas:

Eu vim porque nós lutamos para ter essa casa. Formamos uma equipe de pessoas e fomos lá na prefeitura. Lutamos para ter essa casa.

Já era tempo de ter um apoio para as pessoas com mais idade. E uma vez abrindo aqui, estamos aqui todos os dias, desde a inauguração.

Um Centro de Convivência tem em todas as cidades e Campos do Jordão não tinha. A gente só tinha a AJAPI, que a gente tinha que pagar para participar. A gente pagava pra cantar e pra levar o nome

da instituição. Então, a gente resolveu que queria um lugar nosso, que não precisasse pagar.

A criação do CCI foi a concretização de uma reivindicação legítima por um direito. Os idosos se articularam para cobrar, junto aos governantes, um espaço público voltado à essa parcela da população jordanense. Rodrigues (2013) destaca que os Centros de Convivência representam dispositivos comunitários fundamentais, nos quais os idosos participam de uma variedade de atividades, incluindo lazer, culturais e de socialização, cujos efeitos positivos se refletem na qualidade de vida dessa população.

Curiosamente, como pode ser percebido, essa conquista foi resultado direto da mobilização dos próprios idosos. Essa situação ressalta a importância do engajamento ativo e do protagonismo social dos grupos específicos na defesa de seus direitos e necessidades específicas, demonstrando que, por vezes, são as vozes da comunidade que impulsionam as mudanças, mesmo em parceria com as instituições governamentais.

Segundo Vetter (2018), na literatura especializada sobre questões relacionadas aos idosos, é ressaltado que esse grupo precisa ter acesso a informações que não só ajudam a resolver seus desafios do dia a dia, mas também promovam sua independência e engajamento social, permitindo que sejam protagonistas de suas vidas. Felizmente, a parceria entre prefeitura e Governo do Estado para a criação do CCI, deu certo. Porém, mesmo contando com uma parceria efetiva do poder público, a cidade de Campos do Jordão viu, a inauguração de um Centro de Convivência para idosos, somente em 2019 e em virtude do protagonismo social dos idosos, o que revela o descaso do poder público até então.

Por isso, é essencial reconhecer a importância da criação de ambientes sociais e institucionais que promovam a dignidade e o respeito aos idosos, garantindo-lhes uma voz ativa na comunidade e protegendo seus direitos fundamentais.

A prática de *Yoga* não foi uma procura intencional por parte dos participantes, mas sim uma oportunidade que surgiu dentro do próprio CCI. O trabalho voluntário dos professores é o exemplo disso, demonstrando a importância da oferta de atividades diversificadas para esse público. A maior parte do grupo nunca tinha praticado *Yoga* e poucos sabiam do que se tratava realmente, demonstrando a relevância da oferta de atividades diversificadas para esse público. Sobre este assunto, as falas a seguir retratam essa importância:

A gente não procurou a Yoga. A Yoga é que encontrou a gente [RISOS].

A prática de Yoga não foi uma coisa que a gente buscou, especificamente. Mas quando surgiu a oportunidade aqui no Centro, decidimos experimentar. E foi um ótimo!

Para o grupo, foi unânime que todos os tipos de atividades que são oferecidas no CCI são bem-vindas. No caso do *Yoga*, a fala colocada implica em dizer que a professora de *Yoga* foi quem procurou o CCI. E é desta forma que as oportunidades vão sendo aproveitadas pelos idosos que frequentam o espaço.

A integração do grupo e as interações sociais são destacadas durante o encontro como aspectos positivos da prática de *Yoga* no CCI. A atividade fortalece os laços entre os participantes, proporcionando um espaço não só de interação, mas de apoio mútuo.

Às vezes eu pratico em casa. Mas eu prefiro praticar com o grupo, porque cada um traz a sua bagagem. Aqui nós temos uma troca. Antes da aula nós conversamos uns com os outros. E eu acredito que todo o conjunto (as conversas, a aula de Yoga) é muito bom para as pessoas, fisicamente e emocionalmente.

A prática de jogos também foi mencionada como uma oportunidade para o grupo se sentir mais unido e promover conversas entre os participantes. Esta é uma atividade que proporciona mais interação entre os participantes.

Acho que são os jogos porque a gente conversa com todas as mesas, todas as pessoas. Não existe aquela coisa de “vou jogar com você”. Não. A gente joga com todo mundo e todo mundo fala bastante.

É que quando iniciou era uma turma daí foi mudando. Vai chegando gente, teve gente que morreu, gente que ficou doente. A professora mudou. Daí já muda também.

Conforme apresentado por Zimerman (2007), os grupos de idosos apresentam aspectos específicos. À medida que o tempo avança, as perdas de membros se tornam mais frequentes, exigindo uma reestruturação dos grupos.

Mesmo com as perdas e mudanças, Tavares (2018) acredita que as atividades comumente propostas em Centros de Convivência, incentivam os idosos a buscarem uma maior autonomia

e, conseqüentemente, a se envolverem de forma mais ativa nos programas e atividades oferecidas pelo Centro de Convivência.

O grupo relatou sobre a mudança comportamental em decorrência da prática de *Yoga*, inclusive com relação à convivência:

Eu gosto da Yoga porque ela trabalha tudo, né?! Com a respiração, com a mente, com o corpo, o equilíbrio e com tudo que a gente precisa.

Eu acho a Yoga mais completa do que a ginástica, porque a ginástica trabalha mais o corpo, agora a Yoga, não: trabalha a respiração, a mente o espírito. A ginástica é mais o corpo.

As falas evidenciam uma melhoria nas condições físicas, psicológicas e na interação social dos idosos, e refletem uma elevação notável da qualidade de vida para eles.

Em decorrência das falas, observa-se uma melhoria nas condições físicas, psicológicas e na interação social dos idosos, o que se traduz em uma melhor qualidade de vida para eles

No que diz respeito aos desafios e obstáculos enfrentados pelos participantes para frequentarem as aulas de *Yoga*, a falta de transporte público, compromissos pessoais e limitações físicas foram os mais alegados. No entanto, há uma determinação em superar esses obstáculos para continuar participando das atividades, especialmente do *Yoga*, salientando a importância atribuída à prática, à experiência coletiva e ao convívio entre os participantes do CCI.

A percepção do *Yoga* como uma prática profunda e completa é ressaltada pelos participantes. O *Yoga* é visto por eles como sendo mais do que apenas um exercício físico, envolvendo a integração do corpo e da mente, o que resulta em transformações em várias áreas de suas vidas. No entanto, para a maioria dos praticantes, as questões que vão além do corpo e da mente, ainda não são percebidas ou alcançadas.

Às vezes o ocidental não entende porque nós somos muito focalizados no aspecto físico e o oriental é mais focalizado em uma filosofia mais espiritualista. Então, me preocupa em encontrar realmente um equilíbrio entre a nossa cultura que é materialista e a espiritualista do oriente, encontrando um ponto simultâneo, um equilíbrio entre uma e outra.

Reconhecer a tendência ocidental para uma abordagem mais materialista e a oriental para uma perspectiva espiritualista é o primeiro passo para buscar um equilíbrio entre essas visões de mundo. No caso do CCI, as professoras que passaram seu conhecimento de *Yoga* para os idosos, optaram por se concentrarem principalmente nas posturas físicas durante as aulas, em invés de abordar profundamente a filosofia, provavelmente em vista do pouco tempo de aula – apenas uma vez na semana – e devido à necessidade de adaptar as práticas à capacidade física e às limitações dos alunos, priorizando o aspecto terapêutico e de bem-estar físico da prática.

Cabe mencionar que encontrar esse ponto de equilíbrio é uma jornada que exige resiliência, pois implica em integrar aspectos tangíveis e intangíveis da existência humana. É uma busca por harmonia entre o visível e o invisível, o material e o espiritual, que pode enriquecer significativamente nossa compreensão e experiência de vida.

Por fim, os participantes expressaram gratidão pela oportunidade de participar das atividades do CCI e pela transformação que a prática de *Yoga* vem trazendo às suas vidas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

*Morrer pertence à vida, assim como
nascem. Para andar, primeiro
levantamos o pé e, depois, o baixamos
ao chão (...). Algum dia saberemos que a
morte não pode roubar nada do que
nossa alma tiver conquistado, porque
suas conquistas se identificam com a
própria vida.*

(Rabindranath Tagore, poeta bengali)

Apesar de ser comumente considerado como um grupo social homogêneo, a população idosa, no Brasil, está longe de o ser. As pessoas dessa faixa etária possuem características diversas, não apenas no que tange a idade, mas também no que se refere ao estado socioeconômico, contexto cultural, estado de saúde e estilo de vida.

Investigar se a prática de *Yoga* pode influenciar as relações de convivência entre idosos que praticam essa atividade, foi desafiador. Contudo, as respostas ao problema da pesquisa e os resultados obtidos atingiram os objetivos propostos.

As informações advindas do perfil sociodemográfico do grupo, podem ser equiparadas com a realidade brasileira: a maioria mulheres, viúvas e com baixa renda. A presença de apenas uma pessoa, representada por 7%, que frequentou o Ensino Superior, denota uma participação muito pequena dessa classe social no grupo de praticantes idosos, trazendo a reflexão de que a escolaridade dos idosos desempenha um papel importante na busca pelas aulas de *Yoga*, especialmente em locais públicos. Compreende-se, portanto, que há uma relação intrínseca entre o nível de escolaridade e o acesso a recursos financeiros, o que interfere diretamente nas escolhas de lazer e outras atividades.

Outros traços que retratam as condições de vida desse segmento da população, são questões que devem ser consideradas na construção e reelaboração de políticas públicas e sociais.

Diante das narrativas, ficou evidente que o CCI é um espaço propício para a socialização entre os idosos, possibilitando que se relacionem e desenvolvam novos laços de amizade, expandindo, assim, a experiência da convivência entre eles.

A realização da prática de *Yoga* em grupo no CCI, propicia uma experiência de acolhimento e pertencimento aos praticantes, mas não só ela, pois o conjunto de atividades que acontecem no CCI, gera aproximações e cria uma convivência importante na vida dos idosos.

As entrevistas mostram que as práticas de *Yoga* pelos idosos, proporcionam uma motivação para buscar uma vida mais saudável, consciente e feliz, e que, apesar das dores do corpo, é viável controlá-las ou diminuí-las. Já sobre aquilo que o comportamento manifesta, a leveza das mudanças de atitudes está impressa na vida cotidiana dessas pessoas.

Esta observação ratifica o propósito da inclusão do *Yoga* nas PICS, que visa complementar as abordagens convencionais da saúde, proporcionando benefícios tanto preventivos quanto terapêuticos. Essa opção integrativa de cuidado com a saúde, estimula as pessoas a participarem ativamente de seus próprios processos de autocuidado, empoderando-os e incentivando-os a adotarem práticas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção de doenças físicas e mentais.

Em relação aos benefícios percebidos da prática de *Yoga*, os participantes destacam uma série de melhorias físicas e mentais, incluindo aspectos como melhoria do corpo, equilíbrio, flexibilidade, controle da respiração, redução da ansiedade e aumento da paciência. Além disso, observa-se uma mudança na forma como lidam com situações do dia a dia, indicando um aumento no autocontrole e na aceitação do outro, o que indica que a prática de *Yoga* tem impactos significativos no âmbito relacional.

Contudo, embora as aulas de *Yoga* sejam associadas a uma interação entre o grupo, é importante reconhecer que o *Yoga* em si não é o único catalisador dessas relações. Na verdade, o verdadeiro instrumento que promove o envolvimento com um grupo de pessoas é a automotivação de cada indivíduo. É a vontade interna de se conectar, de compartilhar experiências e de crescer juntos que impulsiona a formação de laços dentro de uma comunidade de praticantes de *Yoga*. A prática em si pode proporcionar um espaço e uma estrutura para essas interações, mas é a motivação intrínseca em cada pessoa que realmente nutre e fortalece os vínculos interpessoais. O despertar sutil de formas de agir, pensar e estar no mundo, é o que transforma vidas.

Os idosos que colaboraram com esta pesquisa, seguem suas vidas convivendo socialmente com outras, pois essa é uma necessidade incontestável. Respeitam suas vontades, observam seu caminhar e, com o auxílio das práticas de *Yoga*, passam a perceber como se colocam no mundo e como constroem sua história.

Espero, com esta pesquisa, ter lançado luz sobre os desafios e oportunidades que são enfrentados ao lidar com a questão da convivência entre os idosos em nossa sociedade e a

propagar a filosofia e os benefícios proporcionados pela prática de *Yoga*, inspirando o autoconhecimento, novas abordagens e soluções que promovam o bem-estar e a inclusão destas pessoas.

REFERÊNCIAS

ALVES, Aline C. P. **Um cantinho na velhice**: a experiência do Condomínio de Idoso em Maringá. 2021. 119 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Universidade Estadual de Maringá. Maringá, 2021

ASSIS, Vera F. G.; MARTINS, Denise. **Falas sobre a velhice**: entre o perceber e ser idoso. 2010. Disponível em:
https://portal.sescsp.org.br/online/artigo/compartilhar/6404_FALAS+SOBRE+A+VELHICE+ENTRE+O+PERCEBER+E+O+SER+IDOSO . Acesso em 25 abr. 2023.

BARROS, Nelson F.; SIEGEL, Pamela; MOURA, Soraia M. *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Campinas, v.19, n.4, p.1305-1314, abr. 2014.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto imagem e som**: um manual prático. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade**: Lembranças de Velhos. 3 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília: 5 de outubro de 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 14 mar. 2023.

_____. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: MPAS, 1994.

_____. **Decreto nº 6.800, de 18 de março de 2009**. Dá nova redação ao art. 2º do Decreto no 1.948, de 3 de julho de 1996, que regulamenta a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras providências. Brasília, 2009.

_____. **Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993**. Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências. Brasília: MPAS, 1993.

_____. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). **Política Nacional de Assistência Social – PNAS/2004 e Norma Operacional Básica – NOB/SUAS**. Brasília: MDS, 2004.

_____. **Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos** - Documento de Orientação para Gestores e Técnicos do Sistema Único de Assistência Social. Brasília: MDS, 2012, versão preliminar.

_____. Ministério do Desenvolvimento Social. **Concepção de convivência e fortalecimento de vínculos**. Brasília: MDS, 2017.

_____. **Portaria GM/ nº 971, de 03 de maio de 2006.** Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde – PNPIC SUS. Brasília, 2006.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS:** atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

_____. **Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS:** Proposta de Modelo de Atenção Integral XXX Congresso Nacional de Secretarias Municipais de Saúde. 2014. Disponível em

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf . Acesso em: 29 nov. 2022.

_____. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017.** Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Neturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexologia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União. 28 mar 2017.

_____. Ministério da Saúde. **Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº 02/2021 - Atividade Física.** Brasília, Ministério da Saúde, 2021.

_____. Ministério da Saúde. **Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº 03/2020 - Depressão e Ansiedade.** Brasília, Ministério da Saúde, 2020.

_____. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990.** Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília: Casa Civil, 1990.

_____. **Projeto: Pacto Nacional de Implementação dos Direitos da Pessoa Idosa – PNDPI – Compromisso da Década do Envelhecimento 2020 – 2030.** Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020.

CAMARANO, Ana A. **Os idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022.

_____. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? **Estudos Avançados**, v. 17, n. 49, p. 35-63, dez. 2003. Disponível em [https://www.scielo.br/j/ea/a/qw6Prnx6BwT3D5hq9mR6KNv/#:~:text=Camarano%20e%20El%20DGhaouri%20\(2003,se%20alimentarem%20ou%20se%20locomoverem](https://www.scielo.br/j/ea/a/qw6Prnx6BwT3D5hq9mR6KNv/#:~:text=Camarano%20e%20El%20DGhaouri%20(2003,se%20alimentarem%20ou%20se%20locomoverem). Acesso em: 03 mar. 2024.

_____. **Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60? [S.I.].** CAMARANO, Ana A. (org). Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

_____. Introdução. In: ALCÂNTARA, Alexandre O.; CAMARANO, Ana A.; GIACOMIN, Karla C. (orgs). **Política Nacional do Idoso: velhas e novas questões**. Rio de Janeiro: IPEA, p. 15-47, 2016.

_____.; PASINATO, Maria T. **Envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas**. In: CAMARANO, Ana A. (org.). **Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

_____.; KANSO, Solange; MELLO, Juliana L. Quão além dos 60 poderão viver os idosos brasileiros?. In: CAMARANO, Ana A. **Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?** Organizado por Ana Amélia Camarano. Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CAMPOS, Daniel R.; MONTEIRO, Patrícia O.; BRISOLA, Elisa M. A. O idoso e a prática do lazer em áreas naturais. **Rev. Interação - Revista De Ensino, Pesquisa E Extensão**, v. 23, n. 2, p.137 – 148, 2021.

CARUSO JR., I. Vítor. **Hermógenes: Vida, Yoga, Fé e Amor**. São Francisco de Paula – RS: Bodigaya, 2012.

CHIARELLI, Tássia M.; BATISTONI, Samila S. T. Trajetória das Políticas Públicas Brasileiras para pessoas idosas frente a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 25, n. 1, p.93-114. São Paulo, Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP, 2022.

DARDENGO, Cassia F. R.; MAFRA, Simone C. T. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, v. 18, n. 2, jul./dez. 2018.

DAMASCENO, Caroline K. C. S.; SOUSA, Cristina M. M. Análise sobre as políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. **R. Interd.** v. 9, n. 3, p. 185-190, jul. ago. set. 2016

DEBERT, Guita G. **Velhice e sociedade**. Campinas: Papirus, 1999a.

_____. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Edusp/ Fapesp, 1999b.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

FERIGATO, Sabrina H.; SILVA, Carla R.; LOURENÇO, Gerusa F. **A convivência e o com-viver como dispositivos para a Terapia Ocupacional**. Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar, São Carlos, SP, Brasil. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 24, n. 4, p. 849-857, 2016.

FERREIRA, Norma S. A. As pesquisas denominadas ‘estado da arte’. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 23, n. 79, p. 257-272, ago. 2002.

FERRIGNO, José C. **O conflito de gerações: atividades culturais e de lazer como estratégia de superação com vistas à construção de uma cultura intergeracional solidária**. 2009. 253 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2009.

FUNDAÇÃO SISTEMA ESTADUAL DE ANÁLISE DE DADOS – SEADE. **Banco de Dados de Informações dos Municípios Paulistas – 2023**. São Paulo: Departamento Gráfico da Fundação Seade, 2023. Disponível em <https://populacao.seade.gov.br/> . Acesso em: 30 nov. 2023.

FURLAN, Paula G.; HONDA, Andrea P.; CASSAVIA, Agatha B. W. **Ética no dia a dia e os ensinamentos do yoga: Os yamas e niyamas dos Yoga-Sūtras de Patañjali**. São Carlos: UFSCar - CPOI, 2021. Disponível em <https://www.sibi.ufscar.br/arquivos/etica-no-dia-a-dia-e-os-ensinamentos-do-yoga-os-yamas-e-niyamas-dos-yoga-sutras-de-patanjali.pdf> . Acesso em: 19 out. 2022.

GATTI, Bernardete A. **Grupo focal na pesquisa em Ciências sociais e humanas**. Brasília: Líber Livro, 2005.

GHELMAN, Ricardo; ADBDALA, Carmen V. M.; SCHVEITZER, Mariana C. *et al.* Mapas de evidência da efetividade clínica das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *In:* TOMA, Tereza S.; HIRAYAMA, Marcio S.; BARRETO, Jorge O. M. *et al.* (orgs.). **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: evidências científicas e experiências de implementação**. São Paulo: Instituto de Saúde, 2021.

GIL, Antônio. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

_____. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. **A bela velhice**. Rio de Janeiro: Record, 2013.

GOLDMANN, Lucien. **Ciências humanas e filosofia**. 10. ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, p. 1-58. 1986. Disponível em <https://www.foiceemartelo.com.br/posfsa/Autores/Goldmann,%20Lucien/Lucien%20Goldmann%20-%20Ci%C3%A7ncias%20Humanas%20e%20Filosofia.pdf> . Acesso em: 02 mar. 2023.

GOMES, Romeu. **Análise e Interpretação de Dados em Pesquisa Qualitativa**. *In:* DESLANDES, Sueli Ferreira; GOMES, Romeu; MINAYO, Maria C. S. (orgs.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2014, p.79-107.

GONDIM, Sonia M. G. **Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos**. Paideia: cadernos de Psicologia e Educação, Ribeirão Preto, v. 12, n. 24, p. 149-161, 2003.

GONSALVES, Elisa P. **Conversas sobre Iniciação à Pesquisa Científica**. 6. ed. Campinas: Alínea, 2019.

GRAEFF, Bibiana; BESTETTI, Maria L. T. **A pessoa idosa na comunidade**. *In:* FREIRE, Elizabete V.; PY, Ligia (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 5. ed.. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022, p. 3752-3767.

GULMINI, Lilian C. **As várias histórias do Yoga**. *In:* RODRIGUES, Marcos R. (org.). **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006, p. 23-44.

HAMMERL, Priscila C. **Campos do Jordão (SP): de estância de saúde à estância turística.** Anais do XXVI Simpósio Nacional de História–ANPUH, São Paulo, 2011.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos.** 54. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.

_____. **Autoperfeição com Hatha yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida.** 62. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

_____. **Saúde na Terceira Idade: ser jovem é uma questão de postura.** 20. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa nacional de saúde: 2019 - Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento.** - Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf> . Acesso em: 10 set. 2022.

_____. **Projeção da população do Brasil e das Unidades de Federação.** Disponível em: https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock. Acesso em: 10 set. 2022.

_____. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.** Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 16 nov. 2023.

_____. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua (PNAD). **Características Gerais dos Domicílios e dos Moradores 2022.** Ministério do Planejamento e Orçamento. Brasília, 2022.

IYENGAR, B..K.S. **Luz na vida.** Tradução de Silvana Vieira. São Paulo: Summus, 2007.

JACKSON, Kristi; BAZELEY, Pat. **Qualitative Data Analysis with NVivo.** Los Angeles, Califórnia: SAGE, 2019.

JARDIM, Viviane C. F. S.; MEDEIROS, Bartolomeu F.; BRITO, Ana M.. Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Revista brasileira de geriatria. Gerontol.**, v. 9, n. 2, 2006.

KUVALAYANANDA, Swami. **Asanas.** Tradução de Inez Novaes Romeu. São Paulo: Phorte, 2009.

LAKATOS, Eva M.; MARCONI, Marina A. **Metodologia do Trabalho Científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LEBRÃO, Maria L; LAURENTI, Rui. Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia.**, v. 8, n. 2, 2005.

_____; DUARTE, Maria A. O.; SANTOS, Jair L. F. *et al.* 10 anos do estudo SABE: antecedentes, metodologia e organização do estudo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720180002.supl.2>. Acesso em: 10 ago. 2024.

LEITE, Marta R. R. **Estudo dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de yoga**. 1999. 112 f. Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1999. Disponível em http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275259/1/Leite_MartaReginaRicoy_M.pdf. Acesso em: 16 jan. 2024.

LIMA, Joaquim Trajano Pinto Soares. **A relação do Estado com os centros de convivência de idosos no Distrito Federal**. 2018. 89 f. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde) – Universidade de Brasília. Brasília, 2018.

LUFT, Lya. **Perdas e Ganhos**. Porto Alegre: Record, 2023.

MARCONDES, Nilsen. A. V.; BRISOLA, Elisa. M. A. Análise por triangulação de métodos: um referencial para pesquisas qualitativas. **Revista Univap**, São José dos Campos-SP-Brasil, v.20, n.35, jul. 2014.

MASLOW, A. H. **Introdução à Psicologia do Ser**. 2.ed. Rio de Janeiro: Eldorado, 1970. Disponível em <https://filosoficabiblioteca.files.wordpress.com/2016/03/maslow-abraham-introduc3a7c3a30-c3a0-psicologia-do-ser.pdf> . Acesso em: 09 mar. 2023.

MATTA, Betânia A. R. **Memórias e identidades do ser idoso: as experiências do Centro Municipal de Convivência da Família de Tefé (AM)**. 2021. 217 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) – Universidade do Estado do Amazonas. Tefé, 2021.

MATURANA, Humberto. **Emoções e Linguagem na Educação e na Política**. 5. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2009.

MEDEIROS, Alexsandro M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatia**, v. 16, n. 2, p. 283-301, dez. 2017. Disponível em <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.p.hp/COR/article/view/8369> . Acesso em: 10 jan. 2023.

MINAYO, Maria C. S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

MINAYO, Maria C. S.; COIMBRA, Carlos E. A. (Orgs.). **Entre a Liberdade e a Dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento**. *In: Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002.

_____. (Orgs.). **Críticas e atuantes: ciências sociais e humanas em saúde na América Latina**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005.

MIRANDA, Samia C.G. A viuvez na População Idosa Brasileira. **Rev. Longeviver**, Ano III, n. 10, abr/maio/jun. 2021.

MUELLER, Susana P. M. **A ciência, o sistema de comunicação científica e a literatura científica.** In: CAMPELLO, Bernadete S.; CENDÓN, Beatriz V.; KREMER, Jeannette M (org.). Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. 2. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2003, p. 21-34.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NERI, Anita L. **Desenvolvimento e Envelhecimento:** perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.. Campinas: São Pulo. Papyrus, 2015. (Coleção Vivacidade).

_____. **Desenvolvimento e Qualidade de vida e idade madura.** Campinas: São Pulo. Papyrus, 2016. (Coleção Vivacidade).

_____. **Qualidade de vida na velhice e subjetividade.** In: NERI, Anita L.(org.). Qualidade de vida e subjetividade. Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea; 2007.

_____; FREIRE, S. A. (orgs.). **E por falar em boa velhice.** Campinas-SP: Papyrus, 2000.

NETO, Otávio C. **O trabalho de campo como descoberta e criação.** In: MINAYO, Maria C. L. (org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

NORONHA, Daisy P.; FERREIRA, Sueli M. S. P. **Revisões de literatura.** In: CAMPELLO, Bernadete. S.; CONDÓN, Beatriz V.; KREMER, Jeannette M. (org.). Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. 2. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2003.

NUNES, Isaura M. P. **A questão social da velhice:** o envelhecimento na agenda das políticas públicas de saúde no Brasil. 2018. 96 f. Dissertação (Mestrado em Políticas Sociais e Cidadania) – Universidade Católica de Salvador Mestrado em políticas Sociais e Cidadania. Salvador, 2018.

OKEN, Barry S.; ZADJEL, Daniel; KISHIYAMA, Shirley *et al.* **Ensaio randomizado e controlado de seis meses de ioga em idosos saudáveis:** efeitos na cognição e na qualidade de vida. *Alternative therapies in health and medicine*, PubMed, 2006. p. 40–47. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16454146/> Acesso em: 06 dez. 2023.

OLIVEIRA, Susete M. R. C. **Um olhar sobre o processo do envelhecimento:** a percepção do idoso sobre a velhice em centros de convivência selecionado. 2015. 238 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2015.

PAILO, Silvane C. **A relação de outriedade e o yoga:** uma prática para idosos no Contexto urbano. 2020. 116 f. Dissertação (Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento) – Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2020.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally W.; FELDMAN, Ruth D. *et. al.* **Desenvolvimento Humano.** Tradução de Carla Filomena Marques Pinto Vercesi *et al.* 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PINHEIRO, Osvaldo D.; AREOSA, Silvia V. C. A importância de políticas públicas para idosos. **Revista baru - revista Brasileira de Assuntos Regionais e Urbanos**, Goiânia, Brasil, v. 4, n. 2, p. 183–193, 2019. Disponível em <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/baru/article/view/6724>. Acesso em: 10 abr. 2024.

PINTO, Juliana M. **Participação social no envelhecimento**. In: FREIRE, Elizabete V.; PY, Ligia (orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 5. ed.. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022, p. 3728-3739.

PORFÍRIO, Francisco. **Alteridade**. Brasil Escola. [S. l.: s. n.]. Disponível em: <https://brasilescuela.uol.com.br/sociologia/conceito-alteridade.htm>. Acesso em: 29 ago. 2024.

REIS, Débora S.; SANTOS, Geovana B.; SANTOS, Taciele N. *et al.* O uso das práticas integrativas como instrumento de redução da solidão. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**. Aracaju, v. 8, n. 1, p. 11-22, mai. 2023.

ROCHA, Daniele E. **Velhice e Sociabilidade**: Estudo Sobre o Grupo de Criação Literária do TSI/SESC Fortaleza. 2015. 224 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza, 2015.

RODRIGUES, Dayane de Carvalho. **Influência do Centro de Convivência na qualidade de vida de idosos**: estudo comparativo. 2013. 132 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Federal de Mato Grosso. Cuiabá, 2013.

ROMERO, Dalia E.; CASTANHEIRA Deborah; MARQUES Aline P. *et al.* Diretrizes e indicadores de acompanhamento das políticas de proteção à saúde da pessoa idosa no Brasil. **Reciis – Rev Eletron Comun Inf Inov Saúde**. 2019.

_____; CASTANHEIRA Deborah; MARQUES Aline P. *et al.* **Metodologia integrada de acompanhamento de políticas públicas e situação de saúde**: o Sisap-Idoso. *Ci Saúde Coletiva*. 2018. Acesso em: 25 fev. 2024. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/bwTbmTZYP3f8bNSq4qFfkVR/abstract/?lang=pt#>

SABATÉ, Roberta C. D. **Envelhecimento e sociedade**: um debate sobre o lugar do idoso no Brasil contemporânea. 2016. 76f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Universidade Estadual Paulista. Marília, 2016.

SANTOS, Ana R. S. **Qualidade de vida e suporte social em idosos**: comparação entre participantes e não participantes de grupos de convivência. 2015. 81 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Fundação Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, 2015.

SANTOS, Marcio A.R.; SANTOS, Carlos A. F.; SERIQUE, Nádia S.; LIMA, Rafael R. Estado da Arte: Aspectos Históricos e Fundamentos Teórico-metodológicos. **Revista Pesquisa Qualitativa**. São Paulo, v.8, n.17, p. 202-220, ago. 2020.

SANTOS, Marcio N. **Estresse percebido e prática de atividades física em idosas usuárias de um centro de convivência público no sul do Brasil**. 2017. 150 f. Tese (Doutorado Ciências da Saúde Coletiva) – Universidade Federal do Rio Grande. Rio Grande, 2017.

SARASWATI, Swami S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**, 3 ed. New Delhi: Yoga Publications Trust, Munger Bihar, Índia, 2004, p. 1-6 (Introduction to Yoga). Introdução ao Yoga. Tradução de Anderson Takakura. Maringá, 2007.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. **O envelhecimento na atualidade**: Aspectos cronológicos, biológicos e sociais. Estudos de Psicologia, Campinas, ano 25, n. 4. 2008.

SESC – Serviço Social do Comércio. **Idosos no Brasil II**: vivências, desafios e expectativas na 3ª idade. [S. l.: s. n.]. Disponível em https://portal.secsp.org.br/online/artigo/14626_PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+2+EDI+CAO+2020 . Acesso em: 12 fev. 2024.

SILVA, Edna L., MENEZES, Estera M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005.

SMITH, 2017

MAYOR, Sarah T. S.; ISAYAMA Hélder F. **O lazer do brasileiro**: sexo, estado civil e escolaridade. In: STOPPA, Edmur A.; ISAYAMA, Hélder F.(orgs.). Lazer no Brasil: representações e concretizações das vivências cotidianas = Leisure in Brazil: representations and concretizations of everyday experiences. Campinas, São Paulo: Autores Associados, 2017. p.19-36, 2017.

STELLA, Florindo; GOBBI, Sebastião; CORAZZA, Danilla I. *et al.* Depressão no Idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz.: **Revista de Educação Física**. UNESP, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, dez. 2002.

TAIMNI, I.K. **A ciência do Yoga**. 4. ed. Brasília: Teosófica, 2006.

TAVARES, Carla A. **Contribuições do grupo de convivência da terceira idade**: conhecimento de direitos sociais e a convivência comunitária de idosos. 2018. 94 f. Dissertação (Mestrado em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local) – Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória. Vitória, 2018.

TOLEDO, César A. A.; GONZAGA, Maria T. C. (orgs.). **Metodologia e técnicas de pesquisa**: nas áreas de Ciências Humanas. Maringá: Eduem, 2011.

TRAD, Leny A. B. Grupos Focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, v.19, n. 3, p. 777-796, 2009.

VERAS, Renato; CAMARANO, Ana A.; COSTA, Maria F. L.; UCHOA, Elizabeth. **Transformações Demográficas e os Novos Desafios Resultantes do Envelhecimento Populacional**. p.503-518. In: MINAYO, Maria C. S.; COIMBRA JR., Carlos E. A. (orgs.). Críticas e atuantes: ciências sociais e humanas em saúde na América Latina. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

VETTER, Silvana M. J. **Informação no protagonismo social, na garantia de direitos e satisfação de necessidades dos idosos**: Centros de Convivência do Rio de Janeiro e São Luís. 2018. 166 f. Tese (Doutorado em Ciência da Informação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2018. Rio de Janeiro, 2018.

WHO. World Health Organization. Organização das Nações Unidas (ONU). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf . Acesso em: 15 set. 2022.

YAMASHIRO, Juliana A. **Atitudes sobre a velhice e convivência intergeracional: professores, familiares e crianças do Ensino Fundamental**. 2018. 238 f. Tese (Doutorado em Educação Especial) – Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2018.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: Aspectos Biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

APÊNDICE A – Roteiro para as Entrevista de Aprofundamento

ROTEIRO PARA AS ENTREVISTAS

ETAPA 1

1. Apresentação do pesquisador e de seu papel a ser desempenhado neste contexto.
2. Apresentação dos objetivos da investigação.
3. Esclarecimento sobre as formas de registro do trabalho, bem como o anonimato dos envolvidos, conforme o preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido.
4. Exposição da proposta da entrevista e da duração aproximada do encontro.

ETAPA 2A

1. De quais atividades você participa no CCI? Por que as escolheu?
2. Há quanto tempo você pratica *Yoga* no CCI?
3. Como era sua saúde física antes de praticar *Yoga*?
4. Como você considera a sua saúde física hoje?
5. Como era sua vida social antes de praticar *Yoga*?
6. Como é a sua vida social hoje?
7. Como é a sua relação com os demais praticantes de *Yoga* do CCI?
8. Vocês se relacionam e se encontram em outros lugares (além do CCI)? Quando?
Em quais locais?
9. O que você acha que mudou na sua vida com a prática de *Yoga*?
10. Há algo mais que gostaria de falar sobre o assunto?

ETAPA 3

1. Informar ao participante sobre a aproximação do término da entrevista.
2. Solicitar que exponha comentários ou observações de algo particular que se relacione com a temática da discussão, e que não estava na pauta do roteiro, mas que ele gostaria de abordar.
3. Fechamento e agradecimentos pela participação.

APÊNDICE B – Roteiro de trabalho para o Grupo Focal

ROTEIRO DE TRABALHO COM GRUPO FOCAL

ETAPA 1

1. Apresentação do pesquisador e de seu papel a ser desempenhado neste contexto.
2. Apresentação dos objetivos da investigação.
3. Apresentação das pessoas idosas que colocarão seus nomes em crachás que lhes serão entregues, para facilitar a identificação de cada participante.
4. Esclarecimento sobre as formas de registro do trabalho, bem como o anonimato dos envolvidos, conforme o preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido.
5. Exposição da proposta do grupo focal e da duração aproximada do encontro.

ETAPA 2

1. O que os levou a procurar o CCI?
2. Como vocês se sentem participando de um CCI?
3. Qual foi a motivação para a escolher o *Yoga*? Qual a importância das aulas de *Yoga* para vocês?
4. Das atividades que vocês participam, qual a que mais promove a interação entre o grupo?
5. Vocês se relacionam e se encontram em outros lugares (além do CCI)? Quando? Em quais locais?
6. Como era o relacionamento do grupo quando vocês começaram a participar das atividades no CCI?
7. Qual a primeira que lhe vem à mente quando falamos em “relações de convivência”?
8. Existem obstáculos que tornam desafiador estar aqui? Quais são esses obstáculos?
9. O que está sendo mais animador para vocês? Quais são as recompensas?
10. Quando eu falo em “relações de convivência”, o que vem à mente de vocês?

ETAPA 3

1. Informar aos participantes que a discussão está se aproximando do final.
2. Solicitar que exponham comentários ou observações de algo particular que se relacione com a temática da discussão, e que não estava na pauta do roteiro, mas que eles gostariam de abordar.
3. Fechamento e agradecimentos pela participação.

APÊNDICE C – Questionário sociodemográfico

PESQUISA DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Gênero: () Feminino () Masculino () outro _____

Idade: _____

Cidade de residência: _____

Bairro: _____

Estado civil: () Solteiro () Casado () Viúvo () Separado/Divorciado
() União Estável

Escolaridade: () Ens. Fundamental () Ens. Médio () Ens. Superior
() Pós-graduação

Profissão: _____

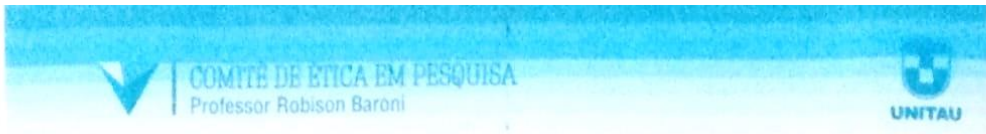
É aposentado(a)? () Sim () Não Se sim, há quanto tempo? _____

Renda mensal (em Salários Mínimos): () 1 a 3 () 4 a 6 () Acima de 7

Quantidade de pessoas que moram na residência: _____

Recebe algum benefício do governo: () Sim () Não Se sim, qual? _____

ANEXO A – Termo de Compromisso do Pesquisador Responsável



TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Eu Luciana Esther da Silva Felix, pesquisadora responsável pelo projeto de pesquisa intitulado A influência do Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso, comprometo-me dar início a este projeto somente após a aprovação do Sistema CEP/CONEP (em atendimento ao Artigo 28 parágrafo I da Resolução Resolução 466/12). Em relação à coleta de dados, eu pesquisadora responsável, asseguro que o caráter de anonimato dos participantes desta pesquisa será mantido e que as suas identidades serão protegidas.

As fichas clínicas e/ou outros documentos não serão identificados pelo nome.

Manterei um registro de inclusão dos participantes de maneira sigilosa, contendo códigos, nomes e endereços para uso próprio.

Os Termos assinados pelos participantes serão mantidos em confiabilidade estrita, juntos em um único arquivo, físico ou digital, sob minha guarda e responsabilidade por um período mínimo de 05 anos.

Asseguro que os participantes desta pesquisa receberão uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; Termo de Assentimento (TA, quando couber), Termo de Uso de Imagem (TUI, quando couber) e TI (Termo Institucional, quando couber).

Comprometo-me apresentar o relatório final da pesquisa, e os resultados obtidos, quando do seu término ao Comitê de Ética - CEP/UNITAU, via Plataforma Brasil como notificação.

O sistema CEP-CONEP poderá solicitar documentos adicionais referentes ao desenvolvimento do projeto a qualquer momento.

Estou ciente que de acordo com a Norma Operacional 001/2013 MS/CNS 2.2 item E, se o Parecer for de pendência, terei o prazo de 30 (trinta) dias, contados a partir da emissão na Plataforma Brasil, para atendê-la. Decorrido este prazo, o CEP terá 30 (trinta) dias para emitir o parecer final, aprovando ou reprovando o protocolo.

Campos do Jordão, 17 de abril de 2023

Luciana Esther da Silva Felix - Pesquisadora Responsável

ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa "A influência do Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso", sob a responsabilidade da pesquisadora LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX. Nesta pesquisa pretendemos compreender e analisar a influência da prática de Yoga nas relações de convivência entre pessoas idosas praticantes, por meio de participação em grupo focal e respostas à uma entrevista semiestruturada individual, composta por um questionário sociodemográfico e baseada em um roteiro de entrevista. O grupo focal e a entrevista ocorrerão nas dependências do Centro de Convivência do Idoso (CCI). A entrevista será gravada em formato de áudio para posterior transcrição das informações na íntegra e deverá durar cerca de meia hora.

Para assegurar a confidencialidade, a privacidade e a proteção de sua imagem serão adotados os seguintes procedimentos para manter o sigilo e o anonimato das informações: na transcrição do áudio, será realizado um registro em uma tabela com os nomes originais e fictícios dos participantes. Somente os nomes fictícios serão divulgados, caso haja a transcrição de trechos. O município em que o CCI está localizado, não será divulgado, de forma a preservar a identidade dos participantes.

Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O(A) Sr.(a) não será identificado em nenhuma fase da pesquisa e nem em publicação que possa resultar. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por um período de 5 (cinco) anos.

Há benefícios e riscos decorrentes de sua participação na pesquisa. Os benefícios consistem na escuta individual e em grupo, no que se refere aos pensamentos, sentimentos e significados relacionados à influência do Yoga no contexto do Centro de Convivência do Idoso; interação entre o grupo; conhecer os pontos de vistas dos colegas que frequentam o CCI, no que tange à Yoga e às relações de convivência entre as pessoas do grupo. Em relação aos benefícios, a médio e longo prazo, considera-se a possibilidade de os dados obtidos neste estudo proporcionarem conhecimentos científicos e subsídios teóricos e práticos à área das ciências humanas e sociais acerca da temática da Yoga, da convivência entre idosos e do desenvolvimento humano, resguardado o sigilo das informações dos participantes. Quanto aos riscos, podem ocorrer reações como: dores, cansaço, ou aborrecimento ao responder à pesquisa; desconforto, constrangimento, medo, vergonha, estresse ou alterações de comportamento durante as gravações de áudio/voz; alteração na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante; alterações de visão de mundo, de relacionamentos e de comportamentos em função de reflexões sobre as relações de convivência entre as pessoas do grupo. Entretanto, para evitar que ocorram danos serão respeitados os valores culturais, sociais, morais, religiosos e éticos de cada participante. Também serão garantidos aos participantes: a confidencialidade e a privacidade; a proteção e não exposição de imagem e da gravação do áudio/voz, bem como a não estigmatização; a não violação e a integridade dos documentos; a não

data
assinatura

o
-

utilização das informações em prejuízo das pessoas participantes; acesso aos resultados individuais e coletivos; ambiente reservado e acolhedor; atenção aos sinais verbais e não verbais de desconforto; liberdade em interromper a participação; possibilidade de recusa a responder a qualquer pergunta; sigilo dos dados; utilização de nomes fictícios ou outra forma de manutenção do anonimato; exclusão do nome da Instituição participante de modo a não expor terceiros; atendimento clínico (médico e/ou psicológico) adequado em caso de acidente ou mal-estar ou dano psicológico decorrente da participação na pesquisa. Caso haja algum dano ao participante será garantido ao mesmo procedimentos que visem à reparação e o direito à indenização.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, pois será garantido o direito ao ressarcimento de despesas que forem necessárias. O Sr.(a) não receberá qualquer vantagem financeira. Quanto à assinatura deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o Sr.(a), poderá manifestar a opção expressa ou por impressão digital.

O Sr.(a) receberá mais esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e tem liberdade para recusar-se a ingressar no estudo ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pela pesquisadora.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada.


Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pela pesquisadora responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Rubricas: pesquisadora responsável  participante _____

Para qualquer outra informação o(a) Sr.(a) poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX por telefone 13 – 9 9113 0123, inclusive ligações à cobrar, por e-mail proflucianaesther@gmail.com ou presencialmente no endereço Rua da Mota, 925, Bairro dos Mellos, Campos do Jordão/SP.

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, o(a) Sr.(a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UNITAU na Rua Visconde do Rio Branco, 210 – centro – Taubaté, telefone (12) 3622-4005, e-mail: cep.unitau@unitau.br.

A pesquisadora responsável declara que a pesquisa segue a Resolução CNS 466/12.



LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX (pesquisadora responsável)

Consentimento pós-informação

Eu, _____, portador do documento de identidade _____ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa "A influência o Yoga nas relações de convivência entre

idosos praticantes: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso", de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações sobre a pesquisa e me retirar da mesma sem prejuízo ou penalidade.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Campos do Jordão, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do(a) participante

ANEXO C – Termo de Anuência de Instituição



Prefeitura Municipal da Estância de Campos do Jordão
Secretaria de Desenvolvimento e Assistência Social
Centro de Convivência do Idoso "Wilma Jundi Dubieux"

TERMO DE ANUÊNCIA DE INSTITUIÇÃO

Eu, **JOÃO BATISTA DO NASCIMENTO**, na qualidade de responsável pelo "Centro de Convivência do Idoso "Wilma Jundi Dubieux", autorizo a realização da pesquisa intitulada "A influência do Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso", a ser conduzida sob a responsabilidade da pesquisadora Luciana Esther da Silva Felix, com o objetivo analisar a influência da prática de Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes.

DECLARO ciência de que esta instituição é coparticipante do presente projeto de pesquisa, e que apresenta infraestrutura necessária para a realização do referido estudo. Disponibilizamos o local e suas instalações, para que a pesquisa seja realizada após agendamento prévio.

Assumimos o compromisso de apoiar o desenvolvimento da referida pesquisa a ser realizada nessa instituição, no período entre 15/05/2023 a 15/12/2023.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos da Resolução CNS nº 466/12 e suas complementares, comprometendo-se o/a mesmo/a a utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Esta declaração é válida apenas no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética da Universidade de Taubaté - CEP/UNITAU para a referida pesquisa.

Campos do Jordão, 12 de MAIO de 2023



Assinatura

ANEXO D – Autorização de uso de Áudio/Voz

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE VOZ

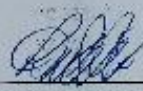
Eu _____, CPF _____, RG _____, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso da minha voz e/ou depoimento, especificados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), AUTORIZO, através do presente termo, a pesquisadora Luciana Esther da Silva Felix, residente à Rua da Mota, n. 925, no Bairro do Mellos, na cidade de Campos do Jordão/SP – CEP 12460-000, telefone (13) 99113 0123, do projeto de pesquisa intitulado "A influência do Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso", a ser realizado no Centro de Convivência do Idoso "Wilma Jundi Dubieux", sito à Avenida Frei Orestes Girardi, 105, Bairro Abernêssia, em Campos do Jordão, São Paulo, CEP 12460-000, telefone (12) 3662 2575, a realizar as fotos que se façam necessárias e/ou a colher meu depoimento sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes. A pesquisa tem por objetivo analisar a influência da prática de Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes. Em relação aos benefícios, considera-se a possibilidade de os resultados deste estudo proporcionarem conhecimentos científicos para a área das ciências humanas e sociais. Quanto aos riscos, podem ocorrer reações como cansaço ou aborrecimento ao responder à pesquisa, desconforto, medo ou vergonha durante as gravações de áudio/voz. Cabe ressaltar que a utilização das falas e voz será realizada de forma a assegurar a confidencialidade e a privacidade, a proteção e a não estigmatização dos participantes da pesquisa, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou de aspectos econômico-financeiros. Sempre que os achados da pesquisa puderem contribuir para a melhoria das condições de vida da coletividade, os mesmos serão comunicados as autoridades competentes, bem como aos órgãos legitimados pelo Controle Social, preservando, porém, assegurando que os participantes da pesquisa não sejam estigmatizados. Em qualquer momento da pesquisa você poderá decidir retirar o seu consentimento e deixar de participar da mesma.

Ao mesmo tempo, libero a utilização da minha fala, voz e/ou depoimentos para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides e transparências), em favor da pesquisadora da pesquisa, acima especificados, obedecendo ao que está previsto na Resolução do CNS nº 466/12 e nas leis que resguardam os direitos dos idosos (Estatuto da Pessoa Idosa, Lei N.º 10.741/2003).

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UNITAU na Rua Visconde do Rio Branco, 210 – centro – Taubaté, telefone (12) 3622-4005, e-mail: cep.unitau@un.tau.br.

() Autorizo a utilização da minha voz:

Campos do Jordão, ____ de ____ de 20__



LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX - Pesquisadora responsável pelo projeto

Participante da Pesquisa

ANEXO E – Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa



UNITAU - UNIVERSIDADE DE
TAUBATÉ



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A INFLUÊNCIA DO YOGA NAS RELAÇÕES DE CONVIVÊNCIA ENTRE PESSOAS IDOSAS PRATICANTES: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso (CCI)

Pesquisador: LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 69678323.8.0000.5501

Instituição Proponente: Universidade de Taubaté

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.123.372

Apresentação do Projeto:

As informações enumeradas nos seguintes campos: apresentação do projeto, objetivo de pesquisa, avaliação dos riscos e benefícios foram extraídas do arquivo PB_INFORMACOES BASICAS do projeto A INFLUÊNCIA DO YOGA NAS RELAÇÕES DE CONVIVÊNCIA ENTRE PESSOAS IDOSAS PRATICANTES: percepções dos frequentadores de um Centro de Convivência do Idoso (CCI)

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar a influência da prática de Yoga nas relações de convivência entre idosos praticantes.

Objetivo Secundário:

- Conhecer o perfil sociodemográfico das pessoas idosas que praticam Yoga em um Centro de Convivência do Idoso.
- Identificar qual a influência da prática de Yoga nas relações de convivência entre as pessoas idosas praticantes, segundo suas percepções.
- Analisar as relações possíveis entre a Yoga e as políticas públicas para envelhecimento saudável.

Os objetivos se encontram pertinentes.

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210

Bairro: Centro

CEP: 12.020-040

UF: SP

Município: TAUBATE

Telefone: (12)3622-4005

Fax: (12)3635-1233

E-mail: cep.unitau@unitau.br

Continuação do Parecer: 6.123.372

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo a pesquisadora:

"Risco: Quanto aos riscos, podem ocorrer reações como: dores, cansaço, ou aborrecimento ao responder à pesquisa; desconforto, constrangimento, medo, vergonha, estresse ou alterações de comportamento durante as gravações de áudio; alteração na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante; alterações de visão de mundo, de relacionamentos e de comportamentos em função de reflexões sobre as relações de convivência entre as pessoas do grupo.

Benefícios:

No que se refere aos benefícios, a médio e longo prazo, considera-se a possibilidade de os dados obtidos neste estudo proporcionarem conhecimentos científicos e subsídios teóricos e práticos à área das ciências humanas e sociais no que se refere a temática da Yoga, da convivência entre idosos e do desenvolvimento humano, resguardado o sigilo das informações dos participantes.

Se encontram pertinentes com a resolução 510/16.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de uma pesquisa qualitativa com 15 idosos praticantes e sobre suas percepções, a partir de entrevistas individuais e grupo focal. Serão realizadas entrevistas individuais com os idosos, bem como aplicado um questionário a fim de investigar a influência da prática de Yoga nas relações de convivência e sobre suas percepções, a partir

do grupo focal. Para análise será utilizada a triangulação combinando as múltiplas fontes de coleta de informações: os dados decorrentes das entrevistas individuais – incluindo do questionário sociodemográfico –, do grupo focal e da pesquisa bibliográfica derivada do referencial teórico.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos apresentados estão adequados

Recomendações:

Atualizar no projeto detalhado o TCLE, como o anexado na PB.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

aprovado

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210

Bairro: Centro

CEP: 12.020-040

UF: SP

Município: TAUBATE

Telefone: (12)3622-4005

Fax: (12)3635-1233

E-mail: cep.unitau@unitau.br

Continuação do Parecer: 6.123.372

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté, em reunião realizada no dia 16/06/2023, e no uso das competências definidas na Resolução CNS/MS 466/12, considerou o Projeto de Pesquisa: APROVADO.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_luciana_felix.pdf	23/05/2023 16:14:00	Wendry Maria Paixão Pereira	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2132947.pdf	16/05/2023 16:23:52		Aceito
Outros	termo_anuencia_inst.pdf	16/05/2023 16:23:26	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Luciana.pdf	12/05/2023 20:06:09	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	12/05/2023 20:02:39	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_Luciana.pdf	12/05/2023 19:41:11	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
Outros	termo_aut_de_voz.pdf	12/05/2023 19:21:35	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	03/05/2023 21:34:17	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_compromisso_do_Pesquisador_P_B.pdf	03/05/2023 21:26:43	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	03/05/2023 14:10:31	LUCIANA ESTHER DA SILVA FELIX	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210**Bairro:** Centro**CEP:** 12.020-040**UF:** SP**Município:** TAUBATE**Telefone:** (12)3622-4005**Fax:** (12)3635-1233**E-mail:** cep.unitau@unitau.br



UNITAU - UNIVERSIDADE DE
TAUBATÉ



Continuação do Parecer: 6.123.372

TAUBATE, 16 de Junho de 2023

Assinado por:
Wendry Maria Paixão Pereira
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210
Bairro: Centro **CEP:** 12.020-040
UF: SP **Município:** TAUBATE
Telefone: (12)3622-4005 **Fax:** (12)3635-1233 **E-mail:** cep.unitau@unitau.br