



II SIMPÓSIO PROCESSOS CIVILIZADORES NA PANAMAZÔNIA

Figuração, interculturalidade e
relação de poder

9 a 11 de junho de 2021
Manaus-AM-Brasil

ISBN: 978-65-89908-54-8

UM DIÁLOGO DA TEORIA CONFIGURACIONAL DO ESPORTE E LAZER NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

II Simpósio Processos Civilizadores na PanAmazônia, 2ª edição, de 09/06/2021 a 11/06/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-54-8

RIBEIRO; David da Silva ¹, RODRIGUES; Waldeliz de Freitas Rodrigues ², OLIVEIRA; Anne Grizelda Barbosa ³

RESUMO

UM DIÁLOGO DA TEORIA CONFIGURACIONAL DO ESPORTE E LAZER NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

[1]David da Silva Ribeiro

[2]Waldeliz de Freitas Rodrigues

[3]Anne Grizelda Barbosa Oliveira

GT5. O LAZER SOB O VIÉS DO PROCESSO CIVILIZADOR

Este artigo expressar suas ideias sobre a prática esportiva na terceira idade aborda a questão do lazer e sua mútua relação. Para esse entendimento o artigo, traz no seu contexto à temática: Um diálogo da teoria configuracional do esporte e lazer na qualidade de vida do idoso. Neste sentido busca através da teoria de Norbert Elias direcionar esse indivíduo a construir um ambiente produtivo, como um instrumento de avaliação da qualidade de vida baseado no lazer. Através da teoria elisiana discursiva que a busca pelo lazer nas distintas sociedades, é caracterizada por fatores limitantes impostos pela própria sociedade. Fator este que explica os diferentes hábitos de prática de lazer. Mensura que o significado pleno do lazer não se limita apenas à utilização do tempo livre, mas sim, na realização dos anseios do ser humano, leva em consideração o preceito que o homem é um ser biopsicossocial. Descreve através de um levantamento bibliográfico o desempenho cognitivo e neuropsicológico, nos estados de tensão e ansiedade dos idosos, contextualiza que o esporte e o lazer efetivam uma redução do estado de depressão, melhora da atividade mental e o relacionamento social. Sobre o que se expõem este artigo, de natureza qualitativa tem no seu contexto como objetivo identificar como o indivíduo idoso conceitua essa atividade. Assim, o artigo analisa as três grandes esferas: fisiológica, psicológica e sociológica. Partindo do preceito que o homem é um ser biopsicossocial, as prerrogativas dessa discursiva insufla que o esporte e lazer, proporciona qualidade de vida aos idosos, mostrando que o envelhecimento não é um período de perdas, esse momento pode ser considerado um período de novas experiências.

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

ABSTRACT

This article expressing his ideas on the practice of sports in old age addresses the issue of leisure and their mutual relationship. For this understanding, the article brings in its context the theme: A dialog of the configurational theory of sport and leisure in the quality of life of the elderly. In this sense, it seeks through Norbert Elias' theory to direct this individual to build a productive environment, as an instrument for assessing quality of life based on leisure. Through the Elisian theory, he argues that the search for leisure in different societies is characterized by limiting factors imposed by society itself. This factor explains the different leisure practice habits. It measures that the full meaning of leisure is not limited to the use of free time, but, in fulfilling the human being's desires, it takes into account the precept that man is a biopsychosocial being. It describes through a bibliographic survey the cognitive and neuropsychological performance, in the states of tension and anxiety of the elderly, contextualizes that sport and leisure effect a reduction of the state of depression, improvement of mental activity and social relationship. On what this article is exposed, of a qualitative nature, it has in its context the objective of identifying how the elderly individual conceptualizes this activity. Thus, the article analyzes the three great spheres: physiological, psychological and sociological. Based on the precept that man is a biopsychosocial being, the prerogatives of this discursive inflate that sport and leisure provide quality of life for the elderly, showing that aging is not a period of loss, this moment can be considered a period of new experiences .

Keywords: Sport and leisure, Elderly, Quality of Life.

[1] Graduado em Pedagogia - Mestrando do Programa de Pós-Graduação Sociedade e Cultura Amazônia (PPGSCA) - Universidade Federal do Amazonas (Manaus-AM, Brasil) e pesquisador do grupo de Pesquisa Processos Civilizadores na PanAmazônia/e-mail: davidsrribeiro@gmail.com

[2] Graduada em Pedagogia - Mestranda do Programa de Pós- Graduação em Sociedade e Cultura na Amazônia (PPGSCA) - Universidade Federal do Amazonas (Manaus-AM, Brasil) e pesquisadora do Grupo de Pesquisa 3Processos Civilizadores na *PanAmazônia* /e-mail: waldeliz.cotinho2017@gmail.com

[3] Especialista em Gestão e Contrela Social de Políticas Públicas e Graduada em Serviço Social pela Universidade Nilton Lins. Atua como pesquisadora do grupo de Pesquisa Processos Civilizadores na PanAmazônia, pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Atualmente desenvolve ações comunitárias em comunidades. E-mail: anneoliveira20@bol.com.br

1. INTRODUÇÃO

Essa temática procura analisar o código de condutas nas relações sociais através do esporte e o lazer, com base na compreensão sociológica de Norbert Elias. O artigo mensura em seu contexto que o esporte e o lazer na terceira idade têm como benefício, manter a capacidade funcional, saúde, auxilia no convívio social e interação, evitando a depressão e problemas emocionais.

O esporte e lazer buscam juntos a alegria, o divertimento, o prazer e a sociabilidade, a junção desses dois termos, estabelece um novo sentido para o esporte, nos transcreve a transformação de

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

valores humanos. Essa atividade para terceira idade, objetiva que o idoso saia do isolamento, que ele descubra novamente as possibilidades do seu corpo, tornando-os menos vulneráveis a enfermidades, esse novo paradigma de envelhecimento rompe com os caminhos da incapacidade do idoso, do desassossego, da saúde mental precária.

Segundo (CAETANO, 2006, p.25) o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Tais variações estão relacionadas a vários fatores como, por exemplo: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros. Norbert Elias (2001, p. 83) cita que o envelhecimento ainda está em processo de mudança, o que nos leva a enxergar que a valorização dos mais velhos é processo que vem se renovando.

Portanto a valorização da prática esportiva na terceira idade é importante, conduz a uma longevidade, estabelece mudanças radicais do quadro de vida no que respeita, em particular, ao estado de saúde e à participação na vida social o que conduz ao controle de suas emoções, conforme Elias (2009, p. 46) [...] as emoções e os movimentos a elas relacionados tem uma função dentro do contexto de relacionamento entre pessoas e, num sentido mais vasto, entre uma pessoa e a natureza. As emoções e os referidos movimentos ou "expressão" são, em resumo, uma das indicações que os seres humanos são por natureza constituídos para viver na companhia de outros, para a vida em sociedade.

Uma observação necessária da finitude humana está relacionada ao tempo que os idosos têm para realização de suas atividades de esporte e lazer, para Elias (1989, p. 13) afirma que esse caráter enigmático do tempo é proveniente da complexidade das relações humanas e afirma que, "...da convivência humana resulta algo que os homens não entendem, que se apresenta como enigmático e misterioso". Esse algo, chama-se "tempo". Cada sociedade estrutura seu tempo através da consciência, emoções e subjetividade.

2. Fundamentação Teórica

1. 1. A história da importância dos exercícios na terceira idade

No decorrer da história a humanidade sempre questiona o envelhecimento humano. Em diferentes culturas e tempos o processo tem sido objeto de estudo e reflexões, na sociedade primitiva os velhos eram tidos como objetos de veneração, jovens buscavam orientações dos seus anciões. No século XVIII, o idoso era tido como patrimônio e não encargo já na revolução industrial ocorre uma inversão de valores devido à evolução e a progressão em andamento, em vez de sabedoria começa a se julgar o homem pelo seu vigor pela sua capacidade de produção. O indivíduo é considerado idoso quando possui idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 1994, 2003).

Como o idoso tinha baixa capacidade de produção passa a ser excluído e marginalizado com a perda do seu papel funcional-profissional e papel referente à família - função de responsabilidade conduzem o idoso isolamento social.

[...] o controle efetuado através de terceiras pessoas é convertido, sob vários aspectos, em autocontrole, que as atividades humanas mais animal escassam progressivamente excluídas do palco da vida comunal e investidas de sentimentos de vergonha, que a regulação de toda vida instintiva e afetiva por um firme autocontrole se torna cada vez mais estável, uniforme e generalizada (ELIAS, 1993, p. 193-194. v.2)

As estatísticas sobre o crescimento populacional dizem que o mundo se encontra cada vez mais velho que toda humanidade se torne mais velha no futuro, devido ao crescimento da faixa etária da população acima dos sessenta anos. No Brasil esse grupo é o que mais aumenta nesse processo de transformações progressivas juntamente com a soma de vários fatores e aspectos biopsicossociais causa no idoso perda da memória, diminuição da força muscular, o declínio de

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

algumas habilidades, diminuição de vontade o que leva ao isolamento social. Essa falta de motivação varia na terceira idade.

Não é fácil imaginar que nosso próprio corpo, tão cheio de frescor e muitas vezes de sensações agradáveis, pode ficar vagaroso, cansado e desajeitado. Não podemos imaginá-lo e, no fundo, não o queremos. Dito de outra maneira, a identificação com os velhos e com os moribundos compreensivelmente coloca dificuldades especiais para as pessoas de outras faixas etárias. Consciente ou inconscientemente, elas resistem à ideia de seu próprio envelhecimento e morte tanto quanto possível. (Elias, 2001, p.80).

O esporte como forte aliado para combater o aborrecimento e melhorar a autoestima do idoso, essa atividade estabelece novos vínculos, cria hábitos saudáveis, motiva a vida do idoso, ultimamente a busca pelo esporte na terceira idade vem crescendo devido a promoção a saúde. Mas para o idoso, praticar esporte precisa de motivação para ter um significado o seu comportamento.

Impulsos emocionais não aprendidos estão sempre relacionados com a auto-regulação pessoal aprendida, mais especialmente ao controle aprendido das emoções. O mutável equilíbrio entre impulsos emocionais e controle-emocional-de-contentação-de-impulsos se mostra por si mesmo nos movimentos de uma pessoa, em seus gestos e em suas expressões faciais, que são sinais por meios dos quais as pessoas comunicam, involuntariamente ou intencionalmente, a condição da auto-regulamentação de suas emoções a outros seres humanos (ELIAS, 1991, p.19).

Quando um idoso começa a praticar exercícios físicos se identifica uma mudança significativa no seu comportamento, a atividade concebida e executada sob novos conceitos pode redimensionar a formação do indivíduo. As atividades esportivas aplicadas no idoso precisam de apoio especializado (médico e um profissional Educação Física) elas se caracterizam pelo benefício à saúde do idoso, permitindo o fortalecimento dos músculos através de atividades laborais adaptadas.

Dependemos dos outros; os outros dependem de nós. Na medida em que somos mais dependentes dos outros do que eles são de nós, em que somos mais dirigidos pelos outros do que eles são por nós, estes têm poder sobre nós, quer nos tenhamos tornado dependentes deles pela utilização que fizeram da força bruta ou pela necessidade de dinheiro, de cura, de estatuto, de uma carreira ou simplesmente de estímulo (ELIAS, 2005, p.101).

Mesmo sendo acompanhados por profissionais os exercícios na terceira idade devem ser moderados, é recomendado diminuir a intensidade e investir na qualidade. Assim, as práticas esportivas para o público idoso desenvolve um novo sentido na sua vida, eles passam a viver de uma forma mais prazerosa e ativa.

2.2. Os benefícios do lazer aos idosos

A prática do lazer aumenta o processo de integração o ser humano, na comunidade da terceira idade o lazer age como intervenção na vida social do idoso, este começa a sair de sua casa procurando se distrair, deixa de ficar sozinho, cria novos laços afetivos, o idoso sai de sua zona de conforto, começa a exercitar sua mente e corpo. O sedentarismo que está presente no estilo de vida da maioria dos idosos são combatidos com atividades de lazer, segundo Dumazedier, lazer é, "[...] um conjunto de ocupações, às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembarcar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais" (DUMAZEDIER,apud SANTINI,1993,p.17).

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

Quando o começa essa nova integração ao sair de sua zona de conforto, automaticamente ele melhora sua autoaceitação, autoestima, vivencia a retomada de momentos felizes que muitas vezes não puderam ser concretizados pelos compromissos da vida adulta. Para o idoso existem várias opções de lazer que podem ser escolhidas, umas voltadas para o físico ou para exercício da mente, essas atividades são essenciais manter o corpo e a mente saudáveis na terceira idade. Matsudo (2000, p.20) o aumento da expectativa de vida proporciona às pessoas um maior período de tempo para sintetizar e culminar a realização de seus projetos de vida, entretanto para que isso ocorra, é necessário que a velhice seja vivida com qualidade.

A teoria elisiana, aponta que as atividades de lazer produz um “descontrole” controlado de emoções agradáveis, a busca nas atividades de lazer é o aumento das tensões e satisfação. Estamos vivenciando uma sociedade nada monotona, hoje estamos vivendo um dos períodos de muita excitação na história da sociedade, neste sentido a busca do lazer não está restrito a um possível tédio.

As atividades de Lazer, a música, o teatro, os esportes...representam uma interrupção “moderada” nas restrições. E porque moderada? Porque as atividades de Lazer são permeadas por limitações das restrições civilizadoras. No rock ou em outros tipos de dança, as estruturas sociais permitem o gritar, saltar, pular..., mas não são aceitas teoricamente a total exacerbação, explosões incontroladas de extrema excitação coletiva. (CAVICHIOILLI, 2000, p.68).

O lazer para o idoso deve ser levado em conta, por promover a Promoção Social do indivíduo, já que age como desenvolvimento pessoal e social, serviços do lazer estão, pois, submetidos às mesmas leis do mercado que outros bens e serviços. O lazer para o idoso às vezes se caracteriza em passeios com os familiares e práticas religiosas, sendo que a realização regular de exercícios físicos é uma das bases para uma melhor saúde e longevidade do idoso.

1. 1. As dificuldades ao acesso do esporte e lazer

Os programas organizados de idosos investem em diferentes atividades sociais, culturais e esportivas. Apesar dos benefícios das práticas esportivas, ainda existem idosos que não realizam essa prática com regularidade, são vários fatores que levam idosos a desistirem de praticar atividades esportivas, mesmo tendo conhecimento que essas atividades, podem ajudar no seu tratamento. Entre as diversas dificuldades, as principais são: o mal-estar no início da prática, a falta de tempo, a falta de companhia para gerar uma motivação, a falta de um espaço público adequado, a baixa autoestima, o medo de agravar ou obter lesões, as dificuldades de mobilidade e outros problemas de saúde em geral.

A Política Nacional do Idoso tem como objetivo criar condições para promover a longevidade com qualidade de vida, colocando em prática ações voltadas não apenas para os que estão velhos, mas também para aqueles que vão envelhecer, procurando impedir qualquer forma de discriminação de qualquer natureza contra o idoso, pois ele é o principal agente e o destinatário das transformações a ser efetivadas através desta política (CIELO; VAZ, 2009, p.39).

É dever do poder público, preocupar-se com uma política que priorize ações que estimule e beneficie o idoso, nos segmentos da cultura, lazer, esporte e educação, tendo como meta a promoção da cidadania na terceira idade. De acordo com Elias & Dunning (1992, p. 16) a sociologia orientou-se para o campo restrito dos aspectos “sério” e “racional” da vida, o que teve como efeito que o divertimento, o prazer, o jogo, as emoções e as tendências “irracionais” e “inconscientes” do homem e da mulher tivessem merecido escassa atenção no âmbito da teoria e da investigação sociológicas.

As entidades governamentais devem preocupar-se mais com as políticas de lazer voltadas para esta faixa etária, criando e estimulando programas de lazer, os quais favoreçam para a realização plena do idoso enquanto ser humano ao longo da história vivemos em sociedades organizadas onde os governantes exercem controle sobre os instrumentos de violência legítima, legal,

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

enquanto se detém a evitar a violência ilegítima ou ilegal no resto da sociedade (ELIAS, 2007, p. 142).

A formação do Estado serve, entre outras coisas, para possibilitar o exercício do controle ou da “civilização” de maneira satisfatória, perante as sociedades modernas. Este novo Estado tem como uma de suas características fundamentais o monopólio da violência física, dentro de uma esfera de legitimidade. Na linguagem eliasiana, isso quer dizer que há grupos ou indivíduos que “podem reter ou monopolizar aquilo que os outros necessitam, como por exemplo, comida, amor, segurança, conhecimento, etc. Portanto, quanto maior as necessidades desses últimos, maior é a proporção de poder que detêm os primeiros” (ELIAS, 1994 apud GEBARA: LUCENA, 2005, p. 01).

As dificuldades econômicas dos idosos, as condições precárias de saúde e a perda gradual do hábito de lazer externo, são alguns dos impedimentos para esta prática. Segundo Salgado (1982), apesar do declínio de capacidade, os idosos, em sua maioria, demonstram alto grau de interesse pelas artes, ciências, filosofia, religião, direito e política. Suas metas são restritas, embora haja os que se atualizam por meio de leitura, noticiários de televisão ou qualquer meio pelo qual acompanha o desenrolar dos acontecimentos.

3. Análise e discussões

As vantagens da inclusão do esporte e do lazer na vida do idoso, são considerados dois fatores essenciais na manutenção das suas condições físicas, esses elementos tem um papel de destaque na integração social do idoso. Essas atividades proporcionam ao idoso uma autoestima, eles ficam motivados, saem do sedentarismo, ficam mais confiantes, capazes de se desafiarem.

Existe uma boa dose de evidência sugerindo que as estruturas e funções das de lazer não podem ser compreendidas se não se considerarem como um fenômeno social por direito próprio, independente de actividades de não lazer, mas, do ponto de vista funcional, de valor não inferior, não subordinadas a elas. (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 141).

Na fase da terceira idade tanto para os homens quanto para as mulheres, é natural que os sistemas fisiológicos do corpo declinem, para retardar esse declino o idoso deve adotar um estilo de vida mais equilibrado, isso vale para qualquer fase do ser humano, praticar uma atividade de esporte e lazer anemiza a velocidade das modificações corporais, além de permitir o idoso criar novos hábitos saudáveis, evita aborrecimento, deixando esse idoso muito motivado. Elias e Dunning concluem é que todos os “elementos de lazer” possuem função de “antídotos para as rotinas da vida” (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 184) para esses autores a sociabilidade é um elemento básico do lazer e desempenha um papel na maioria das atividades.

Na terceira idade, a qualidade de vida se baseia na capacidade de viver plenamente, e isso inclui, principalmente, a saúde física. Praticar algum esporte evita dores, mal-estar e diversas doenças, intervindo em problemas que, muitas vezes, geram dependências e desconfortos.

Quando o idoso pratica esporte mantém sua capacidade funcional e envelhece biologicamente com saúde, toda atividade física manipulada com acompanhamento de um profissional capacitado, concede a pessoa idosa mais independência, mantendo sua autonomia para realizar tarefas cotidianas sem o auxílio de outras pessoas por um tempo maior.

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

Considerações

Considerando que o equilíbrio psicológico se torna difícil na terceira idade e que a longa trajetória desse envelhecimento para cada indivíduo acentua um certo distanciamento social à medida que a idade aumenta, e que esse indivíduo se tornam menos ativo e suas capacidades físicas diminuem, afetando as estruturas da personalidade mental e social no seu ciclo de vida. Para redução dessas ansiedades e medos se discutiu historicamente a importância do esporte e lazer no contexto desse artigo, como recalamento ao longo dos processos civilizadores para facilitar a transição de um tempo sociobiológico.

A priori as atividades de esporte e lazer para população idosa são trilhadas pela psicologia como referências de cuidados e ajuda à prevenção dos agravos no cotidiano de vida do idoso, valoriza suas potencialidades em todos os segmentos, principalmente no que tange a descontração, libera momentos de cooperação e descontração, interação, criatividade e de aquisição de conhecimentos, trazendo benefícios e qualidade de vida na terceira idade.

Portanto é necessário que novos estudos sejam feitos para ampliar as reflexões sobre o universo do esporte e lazer, voltados para a população idosa, onde sejam criados ambientes de fácil acesso, onde esses idosos tenham oportunidades de se exercitar. Esses espaços iram contribuir para minimização dos aspectos discriminatórios dos idosos, assegurando novos meios e perspectivas de compreensão sob essa fase de desenvolvimento humano. Os idosos precisam conhecer diferentes atividades no esporte e lazer para irem em busca de atividades prazerosas, fora da rotina dos seus lares.

REFERÊNCIAS

CAETANO, L. M. **o Idoso e a Atividade Física**. Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.CAVICHIOILLI, Fernando. **Lazer e Processo Civilizador**: Uma reflexão preliminar em Norbert Elias. Revista Paranaense de Educação Física. vol. 1, n. 1, Maio, 2000.

CIELO, P.F.L.D.; VAZ, E.R.C. **Legislação brasileira e o idoso**. Revista CEPPG – CESUC – Centro de Ensino Superior de Catalão, v. 2, n. 21, p. 33-46, 2009

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br

- ELIAS, N. (1989). **Sobre el tiempo**. México: Fondo de Cultura Econômica.
- ELIAS, N. **Introdução à sociologia**. Tradução de Maria Luísa Ribeiro Ferreira. São Paulo: Martins Fontes, 2005.
- ELIAS, N. **O processo civilizador: formação do estado e civilização**. Rio de Janeiro: Zahar, 1993. v. 2.
- ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.
- ELIAS, Norbert. (2004 [1987]), **A Sociedade dos Indivíduos**: «A questão cardeal da sociologia», Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- ELIAS, Norbert. **A solidão dos moribundos: seguindo de envelhecer e morrer**/tradução: Plínio Dentzien. ed. Zarar, ed. Digital: maio 2012.
- ELIAS, Norbert. **O processo civilizador**. v. 1. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1994.
- ELIAS, Norbert. **Sobre os seres humanos e suas emoções** um ensaio sob perspectiva da sociologia dos processos, Londres, 1991. Trad. M.B. e F.C. Fontanella. (mimeo).
- ELIAS, Norbert. **Sobre os seres humanos e suas emoções**: um ensaio sob a perspectiva da sociologia dos processos. In: O controle das emoções. GEBARA, Ademir e WOUTERS, Cas (Orgs.). João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2009.
- ELIAS, Norbert. **A solidão dos moribundos**.Seguido de "Envelhecer e morrer". Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2001.
- GEBARA, Ademir; LUCENA, Ricardo de F. O poder e cotidiano: breve discussão sobre o poder para Norbert Elias. In: **IX Simpósio Internacional Processo Civilizador - Tecnologia e Civilização**, nov. 2005, Ponta Grossa, PR, Brasil. Disponível em: http://www.pg.cefetpr.br/ppgep/Ebook/cd_Simpósio/artigos.html. Acesso em: 17 abr. 2021.
- MATSUDO, S.M. ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.R.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C.; BRAGGION, G. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.6, n.2, p.5-18, 2001.
- SALGADO, M. A. **O significado da velhice no Brasil**. São Paulo: SESC, 1982. (Caderno da terceira idade).
- SANTINI, R. de C. G. **Dimensões do lazer e da recreação**: Questões espaciais, sociais e psicológicas. Angelotti: São Paulo, 1993.

PALAVRAS-CHAVE: Esporte e lazer, Idoso, Qualidade de Vida

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, davidsrribeiro@gmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, waldeliz.cotinho2017@gmail.com

³ Universidade Nilton Lins, anneoliveira20@bol.com.br