

Desenvolvimento ao longo da vida

Estudos sobre o processo de
envelhecimento bem-sucedido

Geraldine Alves dos Santos
Andrea Varisco Dani
Anna Regina Grings Barcelos
Caroline Fagundes
Maristela Cassia de Oliveira Peixoto

Org.

Geraldine Alves dos Santos
Andrea Varisco Dani
Anna Regina Grings Barcelos
Caroline Fagundes
Maristela Cassia de Oliveira Peixoto
(Organizadores)

Desenvolvimento ao longo da vida

**Estudos sobre o processo de envelhecimento bem-
sucedido**



2020

Copyright© Pantanal Editora
Copyright do Texto© 2020 Os Autores
Copyright da Edição© 2020 Pantanal Editora
Editor Chefe: Prof. Dr. Alan Mario Zuffo
Editores Executivos: Prof. Dr. Jorge González Aguilera
Prof. Dr. Bruno Rodrigues de Oliveira

Diagramação: A editora
Edição de Arte: A editora. Capa: canva.com
Revisão: Os autor(es), organizador(es) e a editora

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – OAB/PB
- Profa. Msc. Adriana Flávia Neu – Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
- Profa. Dra. Albys Ferrer Dubois – UO (Cuba)
- Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – IF SUDESTE MG
- Profa. Msc. Aris Verdecia Peña – Facultad de Medicina (Cuba)
- Profa. Arisleidis Chapman Verdecia – ISCM (Cuba)
- Prof. Dr. Bruno Gomes de Araújo - UEA
- Prof. Dr. Caio Cesar Enside de Abreu – UNEMAT
- Prof. Dr. Carlos Nick – UFV
- Prof. Dr. Claudio Silveira Maia – AJES
- Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – UFGD
- Prof. Dr. Cristiano Pereira da Silva – UEMS
- Profa. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos – IFPA
- Prof. Msc. David Chacon Alvarez – UNICENTRO
- Prof. Dr. Denis Silva Nogueira – IFMT
- Profa. Dra. Denise Silva Nogueira – UFMG
- Profa. Dra. Dennyura Oliveira Galvão – URCA
- Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves – ISEPAM-FAETEC
- Prof. Me. Ernane Rosa Martins – IFG
- Prof. Dr. Fábio Steiner – UEMS
- Prof. Dr. Gabriel Andres Tafur Gomez (Colômbia)
- Prof. Dr. Hebert Hernán Soto Gonzáles – UNAM (Peru)
- Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira – IFRR
- Prof. Msc. Javier Revilla Armesto – UCG (México)
- Prof. Msc. João Camilo Sevilla – Mun. Rio de Janeiro
- Prof. Dr. José Luis Soto Gonzales – UNMSM (Peru)
- Prof. Dr. Julio Cezar Uzinski – UFMT
- Prof. Msc. Lucas R. Oliveira – Mun. de Chap. do Sul
- Prof. Dr. Leandro Argente-Martínez – ITSON (México)
- Profa. Msc. Lidiane Jaqueline de Souza Costa Marchesan – Consultório em Santa Maria
- Prof. Msc. Marcos Pisarski Júnior – UEG
- Prof. Dr. Mario Rodrigo Esparza Mantilla – UNAM (Peru)
- Profa. Msc. Mary Jose Almeida Pereira – SEDUC/PA
- Profa. Msc. Nila Luciana Vilhena Madureira – IFPA
- Profa. Dra. Patrícia Maurer
- Profa. Msc. Queila Pahim da Silva – IFB
- Prof. Dr. Rafael Chapman Auty – UO (Cuba)
- Prof. Dr. Rafael Felipe Ratke – UFMS
- Prof. Dr. Raphael Reis da Silva – UFPI

- Prof. Dr. Ricardo Alves de Araújo – UEMA
- Prof. Dr. Wéverson Lima Fonseca – UFPI
- Prof. Msc. Wesclen Vilar Nogueira – FURG
- Profa. Dra. Yilan Fung Boix – UO (Cuba)
- Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – UFT

Conselho Técnico Científico

- Esp. Joacir Mário Zuffo Júnior
- Esp. Maurício Amormino Júnior
- Esp. Tayronne de Almeida Rodrigues
- Esp. Camila Alves Pereira
- Lda. Rosalina Eufrausino Lustosa Zuffo

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
D451	<p>Desenvolvimento ao longo da vida [recurso eletrônico] : estudos sobre o processo de envelhecimento bem sucedido / Organizadores Geraldine Alves dos Santos... [et al.]. – Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2020. 94p.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web ISBN 978-65-88319-19-2 DOI https://doi.org/10.46420/9786588319192</p> <p>1. Envelhecimento. 2. Qualidade de vida. 3. Velhice – Aspectos sociais – Brasil. I. Santos, Geraldine Alves dos. II. Dani, Andrea Varisco. III. Barcelos, Anna Regina Grings. IV. Fagundes, Caroline. V. Peixoto, Maristela Cassia de Oliveira.</p> <p style="text-align: right;">CDD 305.26</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

O conteúdo dos livros e capítulos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do(s) autor (es). O download da obra é permitido e o compartilhamento desde que sejam citadas as referências dos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000.
 Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil.
 Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp).
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento humano é muito complexo. O ser humano tem uma personalidade que se forma em constante interação com um ambiente cultural também em transformação. Por isso há uma tendência da ciência em dividir em etapas ou fases este desenvolvimento na esperança de definir padrões que auxiliem no entendimento deste processo.

Entretanto, padronizar e tentar encontrar a normalidade é uma tarefa difícil que pode levar à criação de muitos estereótipos. Ao longo da história da psicologia desenvolveu-se a dificuldade de entender e aproximar os conceitos de desenvolvimento e envelhecimento.

Envelhecemos à medida que nos desenvolvemos. Conseqüentemente, nos desenvolvemos enquanto envelhecemos. Estes dois conceitos aparentemente tão distantes e contrários expressam o mesmo processo. Neste sentido, como abordam Erik H. Erikson e Joan M. Erikson existe um nono estágio que nos ajuda a entender tanto o desenvolvimento quanto o envelhecimento como um processo contínuo ao longo da vida.

Neste contexto, identificamos na evolução das teorias da psicologia do envelhecimento o paradigma dialético do desenvolvimento ao longo da vida (life span) que nos apresenta o desenvolvimento humano como um processo. Vários pesquisadores no decorrer das últimas décadas têm desenvolvido teorias dentro deste paradigma que permite às pessoas viverem as fases da vida de uma forma subjetiva e única. É muito importante para todos os pesquisadores da área da gerontologia entender que a velhice, o desenvolvimento e o envelhecimento não ocorrem da mesma forma, variando de pessoa para pessoa e também de cultura para cultura. Alguns elementos se mantem, mas não são todos. Portanto, não se justifica a padronização de comportamentos que forcem as pessoas a se comportarem de determinadas maneiras.

Diante deste cenário é necessário continuarmos estudando o processo de desenvolvimento/envelhecimento em suas diferentes facetas. A associação das variáveis psicológicas, sociais, biológicas e espirituais são muito relevantes para o avanço dos estudos gerontológicos.

Neste livro os estudos são baseados nos pressupostos teóricos de Paul Baltes e seus colaboradores, do Instituto Max Planck, na Alemanha. O conceito central utilizado é o processo de envelhecimento bem-sucedido que pressupõe compreender o balanço entre as perdas e ganhos das fases da vida, a necessidade de utilizar a tecnologia nos processos de adaptação da seleção, otimização e compensação, a atenção ao estilo de vida adotado no decorrer do tempo, a exploração de potenciais ainda não desenvolvidos e a importância da resiliência.

Os capítulos apresentados neste livro são o resultado dos Estudos sobre o Desenvolvimento/Envelhecimento Bem-Sucedido desenvolvidos, desde 2003, na Universidade

Feevale, no Grupo de Pesquisa Corpo, Movimento e Saúde. Este grupo é vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social e ao Mestrado em Psicologia.

Os estudos apresentados neste livro e divididos em 12 capítulos abordam realidades diferenciadas. Os primeiros capítulos analisam o processo de envelhecimento bem-sucedido e o potencial a ser desenvolvido durante o ciclo de vida. Na sequência é apresentando o contraponto desta realidade identificando aspectos da Síndrome da Fragilidade do Idoso e da institucionalização.

Consequentemente, estas pesquisas permeiam situações que desenvolvem os potenciais das pessoas durante o desenvolvimento, mas também identifica as dificuldades que podem ocorrer neste processo do ponto de vista físico como as doenças crônicas não transmissíveis, o COVID -19, as internações em UTIs, mas também do ponto de vista sociocultural como a solidão e a vulnerabilidade.

Profa. Dra. Geraldine Alves dos Santos
Universidade Feevale

SUMÁRIO

Apresentação	4
Capítulo I	8
Aposentadoria e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento bem-sucedido de pessoas idosas residentes no Município de Ivoti/RS.....	8
Capítulo II	19
Estratégia de envelhecimento bem-sucedido em pessoas idosas residentes do Município de Ivoti/RS.....	19
Capítulo III	26
Memória operacional em pessoas idosas: Estudo do envelhecimento bem-sucedido em Programa de inclusão digital no Município de Novo Hamburgo/RS.....	26
Capítulo IV	31
Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): Estudo do Envelhecimento Bem-Sucedido no Programa de Hidroginástica do Município de Dois Irmãos/RS	31
Capítulo V	38
Atividade comercial e potencial de consumo de pessoas idosas residentes na região metropolitana de Porto Alegre/RS.....	38
Capítulo VI	45
Avaliação da ansiedade pré-competitiva durante o processo de desenvolvimento bem-sucedido	45
Capítulo VII	50
Estudo da vulnerabilidade em pessoas idosas: uma revisão integrativa.....	50
Capítulo VIII	58
A percepção de solidão durante o processo do envelhecimento bem-sucedido.....	58
Capítulo IX	65
Análise da percepção de corporeidade durante a pandemia do COVID-19: um estudo qualitativo em pessoas idosas residentes no Município de Dois Irmãos/RS	65
Capítulo X	72
Análise do perfil de pacientes idosos na unidade de terapia intensiva adulta	72
Capítulo XI	78
Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs): Estudo do bem-estar subjetivo de pessoas idosas no Município de Ivoti/RS	78

Capítulo XII	86
Análise sociodemográfica de pessoas idosas residentes em Instituições de Longa Permanência no Vale do Rio dos Sinos/RS.....	86
Índice Remissivo	93

Avaliação da ansiedade pré-competitiva durante o processo de desenvolvimento bem-sucedido

 10.46420/9786588319192cap6

Ana Paula Schell^{1*} 
Marcio Geller Marques² 

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte tem, atualmente, um papel importante para os atletas, por estar relacionada ao estado emocional. Ela estuda as emoções que mobilizam reações psicológicas essenciais para um bom estado mental, o que conduz a uma melhora no rendimento esportivo. Uma pessoa pode, por exemplo, estar ansiosa por estar passando por determinada situação e, quando essa situação passa, ela volta a seu estado normal. Para outras pessoas, porém, a ansiedade é incontrolável, ultrapassando o estado normal de ansiedade.

A Psicologia do Esporte abrange o esporte de alto rendimento, ou seja, atletas de alto nível. Ela também engloba os praticantes que não procuram o esporte de rendimento, mas que buscam uma saúde melhor para o seu corpo e sua mente e que procuram o esporte com o intuito de participar de um grupo. A Psicologia é importante para o esporte, porque contribui para o sucesso de um atleta auxiliando-o a obter o melhor desempenho durante uma competição. Com sua ajuda, um atleta pode atingir um bom resultado individual durante uma competição, pois se sabe, através de comparações e avaliação realizadas, que o esporte competitivo provoca comportamentos psicológicos diferenciados nos participantes.

Assim, os professores de Educação Física e técnicos esportivos precisam, além de transmitir conhecimentos e habilidades técnicas, desenvolver capacidades psicológicas específicas para melhor compreender o comportamento humano durante a prática de esportes, (Samulski, 1992; Vanfraechem-Raway, 2002). Compreendendo melhor o comportamento humano, os profissionais da área da Educação Física serão capazes de ensinar o atleta a lidar com as dificuldades, o medo, a ansiedade, o nervosismo e com a preocupação antes, durante e depois da competição.

¹ Psicóloga. Licenciatura plena em Educação Física. Bolsista de Aperfeiçoamento Científico

² Psicólogo. Licenciatura plena em Educação Física. Doutor em Esporte e Rendimento. Professor do Curso de Educação Física e de Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida da PUC/RS. Membro do Grupo de Pesquisa em Estudos Olímpicos - GPEO-PUC/RS. Pós-doutorado em Ciências do Movimento e da Saúde EFEFID/UFRGS.

* Autora correspondente: anapschell@yahoo.com.br

A ansiedade excessiva e desordenada é um estado de desequilíbrio do corpo, seja ela física ou emocional. Ela se manifesta em situações de perigo, medo, preocupação e nervosismo e provoca um aumento do nível de ansiedade de estado, causando uma instabilidade na capacidade de resposta de cada indivíduo em uma determinada situação de estresse, como por exemplo, no ambiente esportivo. Os níveis de ansiedade, então, são fundamentais dentro da área do esporte, pois interferem no desempenho dos atletas durante uma competição.

Em virtude de tudo isso, a presente proposta teve como objetivos identificar o nível de ansiedade estado pré-competitiva de atletas adultos jovens e adultos de meia idade de natação e também comparar o nível de ansiedade entre as idades dos participantes.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa e descritiva, com corte transversal. O presente estudo sobre ansiedade verificou fatores que levam o atleta a um quadro de ansiedade pré-competitiva, ocasionando diversos sintomas negativos antes da competição, bem como os níveis diferenciados de ansiedade de cada competidor, destacando os seguintes sintomas: nervosismo, medo, apreensão e o alto grau de ansiedade do atleta antes da competição, a ponto de interferir no seu resultado na hora da competição.

A população do referido estudo caracterizou-se por nadadores adultos jovens e adultos de meia idade do Estado do Rio Grande do Sul, filiados a um clube, sociedade ou escola de natação, através da Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos. A amostra deste estudo foi composta de forma voluntária, por 212 nadadores, de ambos os sexos, tendo no mínimo vinte anos e no máximo cinquenta e nove anos, sendo que todos participaram do Campeonato Estadual Máster de Verão.

Para esta análise, utilizou-se o questionário de Ansiedade Estado - CSAI-2 de Martens et al. (1990), com o intuito de verificar os níveis de ansiedade estado, momentos antes da competição. O instrumento avalia escore cognitivo (respostas das questões 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25), escore somático (respostas das questões 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 e 26) e escore de autoconfiança (respostas das questões 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27).

O questionário foi realizado de forma individual, dez minutos antes da competição. Os atletas foram orientados a responder com sinceridade, respondendo exatamente o que estavam sentindo naquele momento.

Os dados foram processados e submetidos à análise, utilizando-se para tal a estatística descritiva, que tem como função ordenar a descrição dos dados coletados, e também o teste Mann-Whitney U a 5% de significância.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A descrição e análise das informações obtidas no estudo foram realizadas com referência às respostas obtidas nas entrevistas feitas com os atletas. Observou-se que os atletas apresentaram comportamentos diferenciados durante a competição, variando entre a tranquilidade, confiança e segurança, até as sensações de nervosismo, medo e tensão muscular.

As perguntas foram divididas de acordo com duas faixas etárias: de 20 a 39 anos e de 40 a 59 anos e em três escores distintos: escore cognitivo, escore somático e escore de autoconfiança. A partir desses escores, foram realizadas as médias das perguntas e a comparação entre as faixas etárias de cada escore descrito na tabela 1.

Tabela 1. Distribuição das médias e desvio padrão dos escores dos nadadores de 20 a 39 anos e de 40 a 59 anos. Fonte: os autores.

Escore	Média (\pm dp)	
	20 a 39 anos (n=131)	40 a 59 anos (n=81)
Escore cognitivo	1,76 (\pm 0,46)	1,84 (\pm 0,57)
Escore somático	1,82 (\pm 0,41)	1,93 (\pm 0,36)
Escore autoconfiança	2,72 (\pm 0,66)	2,77 (\pm 0,72)

No escore cognitivo pode-se verificar o grau de preocupação dos atletas com a competição e seu elevado nível de pensamentos negativos. A média dos resultados das respostas dos atletas de 20 a 39 anos foi de 1,76 e a dos atletas de 40 a 59 anos foi de 1,84, ou seja, os atletas apresentaram-se um pouco preocupados com a competição e não houve diferença significativa entre as duas faixas etárias. Neste resultado podemos considerar como uma média normal de preocupação que os atletas apresentam antes de uma competição, visto que, em uma situação desse tipo, podem se manifestar nos atletas sentimentos pessimistas e negativos, colocando-os em dúvida sobre a capacidade de conquista da competição. Conforme Weinberg e Gould (2001), Machado (1997) e Becker Júnior (2002) um elevado grau de preocupação pode ser prejudicial para o resultado da competição, mas, sem dúvida, a maioria dos atletas deste estudo conseguiu manter controlada a ansiedade cognitiva.

Através do escore somático pode-se identificar, segundo Weinberg e Gould (2001), a ansiedade caracterizada pela presença do nervosismo, da apreensão e da ansiedade dos atletas. Becker Júnior (2002) e Weinberg e Gould (2001) afirmam que a ansiedade somática pode ser verificada a partir das mudanças fisiológicas percebidas pela pessoa. No escore somático de nossa amostra foi encontrada uma média geral de 1,82 nos nadadores de 20 a 39 anos e nos atletas de 40 a 59 anos uma média de 1,93 nas respostas. O resultado desse escore mostra que os atletas estavam um pouco apreensivos e ansiosos

com a competição, o que também é considerado normal frente a uma situação competitiva em que todas as atenções estão voltadas à competição.

No escore de autoconfiança a média das respostas dos atletas de 20 a 39 anos foi de 2,72 e nos de 40 a 59 anos foi de 2,77. Este resultado mostra que não houve diferença significativa entre eles nos resultados. Os atletas encontravam-se moderadamente confiantes para a competição. Os escores sugerem uma ansiedade de autoconfiança mediana, pois mostram que os atletas não estavam realmente confiantes. Seria ideal que essa média estivesse um pouco mais elevada, ou seja, que os atletas estivessem entre moderados e muito confiantes para a competição. A ansiedade de autoconfiança revela o quanto os atletas acreditam em seu potencial e no desempenho positivo que podem ter na competição, enfocando pensamentos positivos. Este escore demonstra que os atletas deveriam conquistar o melhor resultado possível na competição e mostra também a confiança depositada pelos atletas nos seus treinadores, no trabalho realizado por eles, e, principalmente, que podem terminar a competição satisfeitos e com um bom resultado, de maneira a enfrentar a prova com determinação e convicção de que farão uma boa competição. De acordo com Becker Júnior (2002) a ansiedade de autoconfiança é considerada um agente de rendimento, pois influencia a performance humana.

Através do teste de estatística Mann-Whitney U foram comparadas as médias das duas faixas etárias, a dos adultos jovens e a dos adultos de meia idade. Com o teste verificou-se se existe diferença ao nível de 5% de significância em cada tipo de ansiedade: cognitivo, somática e de autoconfiança. O resultado apresentou que existe diferença significativa apenas na ansiedade somática ($p=0,031$), entre a média obtida pelos adultos jovens, cuja média das respostas foi de 1,82 e a obtida pelos adultos de meia idade, que atingiram a média de 1,93. Conforme Weinberg e Gould (2001) e Becker Júnior (2002) a ansiedade somática são as manifestações fisiológicas, ou seja, o indivíduo percebe a ativação dessa mudança de comportamento por meio de visualizações, percepções e sensações no ambiente da competição. Portanto, os adultos de meia idade, em comparação com os adultos jovens, estiveram com mais ansiedade somática do que os adultos jovens.

Papalia e Feldman (2013) e Berger (2011) citam que a maioria dos adultos jovens e adultos de meia idade sentem que seu corpo é plenamente forte e capaz, se mantiverem seu corpo ativo, tendem ao seu bom funcionamento. Este impacto do envelhecimento depende muito de sua qualidade de vida e das decisões tomadas quanto ao seu estilo de vida. A ansiedade somática justifica-se pelas mudanças corporais que são previstas nas crises da meia idade, desta forma alterando e modificando o desempenho competitivo dos mesmos, entretanto a insegurança e medo estão presentes nestes indivíduos conforme o passar da idade podendo influenciar no processo de envelhecimento-bem sucedido.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os atletas, que participaram deste estudo, não apresentaram um quadro de ansiedade pré-competitiva significativa no escore cognitivo e de autoconfiança. Os resultados apresentados pelos adultos jovens e pelos adultos de meia idade foram muito semelhantes, com pouca ansiedade pré-competitiva. Já no escore somático, houve uma diferença significativa em relação aos adultos jovens, que tiveram menos ansiedade somática do que os adultos de meia idade.

Portanto, não houve uma diferença significativa entre os resultados apresentados pelos pesquisados nas duas faixas etárias em relação aos escores cognitivos e de autoconfiança, pois ambos os grupos obtiveram um resultado muito próximo, com baixo nível de ansiedade, porém, sob o controle, com mediana confiança, coragem e autoestima suficiente para enfrentar os desafios. Houve diferença significativa no escore somática entre as duas faixas etárias.

REFERÊNCIAS

- Berger KS (2011). *O desenvolvimento da pessoa: do nascimento a terceira idade*. Rio de Janeiro: LTC.
- Machado AA (1997). *Psicologia do esporte: temas emergentes I*. São Paulo: Ápice.
- Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump LA, Smith DE (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In: Martens R, Vealey RS, Burton D (Eds.). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 117-232.
- Papalia DE, Feldman RD (2013). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed.
- Samulski DM (1992). *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária.
- Vanfraechem-Raway R (2002). O Treinador esportivo, motivador e educador. In: Becker Júnior B (Org.). *Psicologia aplicada ao treinamento esportivo*. 3ª ed. Novo Hamburgo: Feevale.
- Weinberg R, Gould D (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.

ÍNDICE REMISSIVO

A

ansiedade pré-competitiva, 45, 46, 49
aposentadoria, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 50, 59
autonomia, 11, 12, 13, 15, 16, 21, 28, 51, 53,
54, 69, 70, 81, 82, 83

B

bem-estar subjetivo, 22, 78, 81

C

compensação, 5, 19, 21, 22, 23, 81, 95
competição, 45, 46, 47, 48
consumo, 38, 40
corporeidade, 65, 67
COVID-19, 65, 66, 67, 70, 71

D

desenvolvimento humano, 49, 84
doenças crônicas não transmissíveis, 6, 32, 36,
37
doenças infectocontagiosas, 66

E

economia do envelhecimento, 39, 40, 43
envelhecimento bem-sucedido, 2, 5, 6, 8, 10,
13, 19, 20, 22, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 58,
59, 61, 62, 63, 70, 95
envelhecimento populacional, 17, 19, 31, 32, 39, 50,
62, 63, 75
estilo de vida, 5, 32, 35, 36, 48, 55, 59, 61, 95
estratégia, 17, 23, 52, 56, 66, 82, 83

F

família, 9, 10, 11, 16, 17, 52, 54, 56, 65, 66, 69
Funcionamento sensorial, 15

H

Hidroginástica, 31, 67, 68

I

inclusão digital, 26, 27
Instituições de Longa Permanência para
Idosos, 78, 87, 92
intimidade, 13, 14, 15, 16
isolamento, 11, 12, 50, 59, 61, 62, 66, 67, 68,
69, 70

L

lazer, 36, 39, 40, 43, 54

M

memória operacional, 26, 27

N

natação, 46
nível de dependência, 77

O

otimização, 5, 19, 21, 22, 23, 62, 95

P

pandemia, 65, 66, 67, 69, 70
perfil sociodemográfico, 24, 87

Q

qualidade de vida, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16,
17, 19, 20, 28, 32, 33, 34, 37, 48, 51, 52, 54,
56, 57, 61, 62, 64, 67, 68, 69, 71, 79

R

relações sociais, 16, 32, 51, 52, 53, 54, 59, 63

S

satisfação com a vida, 57, 61, 78, 80, 81, 87
saúde pública, 17
seleção, 5, 19, 20, 22, 23, 33, 51, 95
Síndrome da Fragilidade, 6, 83
solidão, 6, 22, 58, 59, 60, 61, 62, 63

T

tecnologia, 5, 9, 29, 43, 72, 95

U

unidade de terapia intensiva, 72

V

velhice, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 20, 24, 39,
50, 54, 55, 57, 60, 61, 62, 63, 71, 74, 79, 81,
82, 92

vulnerabilidade, 6, 23, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,
57, 59, 63, 66, 72

SOBRE OS ORGANIZADORES



  **Geraldine Alves dos Santos**

Doutora em Psicologia, pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Realizou o Pós-Doutorado no Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, na ênfase de Gerontologia Social da PUCRS. Atualmente, é professora titular da Universidade Feevale no Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social, Mestrado em Psicologia e Graduação em Psicologia. Graduou-se em Psicologia. Especialista em Gerontologia Social. Formação nos Métodos de Rorschach e de Zulliger. Formação em Psicodrama. Mestre em Psicologia Clínica. Participou da diretoria da Associação Nacional de

Gerontologia (ANGRS), da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGGRS), da Associação Brasileira de Rorschach e Outros Métodos Projetivos (ASBRo). Participou da Rede FIBRA de pesquisa sobre a síndrome de fragilidade do idoso brasileiro. No momento pertence à diretoria da Sociedade Brasileira de Gerontecnologia (SBGTec). Coordena Grupo de Pesquisa Corpo, Movimento e Saúde cadastrado no diretório do CNPq, onde desenvolve projetos interdisciplinares relacionados à psicogerontologia, ao processo de desenvolvimento humano e ao envelhecimento bem-sucedido.

Contato: geraldinesantos@feevale.br.



  **Andrea Varisco Dani**

Graduada em Psicologia pela Universidade Feevale (2009). Título de Especialista em Neuropsicologia, pelo Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul, com especialização em Neuropsicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (2013) e Reabilitação Neuropsicológica pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (2015). Mestranda em Diversidade Cultural e Inclusão Social na Universidade Feevale, pesquisando temas relacionados ao Envelhecimento Bem-Sucedido, junto ao grupo de pesquisa Corpo, Movimento e Saúde. Atende em consultório particular na cidade de Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul. Tem

experiência na área de Psicologia, com ênfase em Desenvolvimento Humano. Contato: andreavarisco5@gmail.com.



  **Anna Regina Grings Barcelos**

Mestra em Diversidade Cultural e Inclusão Social pela Universidade Feevale, Rio Grande do Sul. Possui graduação em Educação Física pela Universidade Feevale. Especialização em Educação Física para Terceira Idade pela Unisinos. Foi Docente do curso de Educação Física da Universidade Feevale. Atualmente é Bolsista no Programa de Aperfeiçoamento Científico Feevale (PACF). Grupo de Pesquisa: Corpo, Movimento e Saúde. Contato: annagrings@gmail.com



  **Caroline Fagundes**

Mestra em Diversidade Cultural e Inclusão Social e Bacharela em Quiropraxia pela Universidade Feevale. Possui especialização em Cinesiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e especialização em Acupuntura e Eletroacupuntura pelo Colégio Brasileiro de Acupuntura e Medicina Chinesa. Atual membro da Associação Brasileira de Quiropraxia, atuando como quiropraxista e acupunturista em consultório particular na região do Vale do Paranhana, Rio Grande do Sul, Brasil. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social, na Universidade Feevale, como bolsista PROSUP/CAPES,

pesquisando temas relacionados ao envelhecimento junto ao grupo de pesquisa Corpo, Movimento e Saúde. Contato: caroline@espacotao.net.br.



  **Maristela Cassia de Oliveira Peixoto**

Doutoranda e Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social, pela Universidade Feevale, Rio Grande do Sul. Atualmente é docente do curso de enfermagem e medicina da Universidade Feevale. Tutora e docente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Universidade Feevale. Coordenadora do Curso de Especialização Multidisciplinar em Gestão do Cuidado na Saúde Coletiva na perspectiva da Atenção Primária da Universidade Feevale. Tem especialização em Gestão de Serviços e Sistemas Públicos de Saúde (2010) Especialista em Avaliação de Serviços da Saúde (2015) -UNASUS; Especialista em Gestão em Saúde

(2015) - FIOCRUZ. Especialista em Saúde Pública com ênfase em saúde da Família - UNINTER (2016). Especialista em Gestão de Política de DST, AIDS, Hepatites Virais e Tuberculose - UFRN (2017). Graduiu-se em Enfermagem pela Universidade do Rio Sinos – Unisinos/RS, atua nas áreas da gestão pública em saúde, saúde do idoso, mulher e criança. Email: maristela.peixoto@feevale.br.



Neste livro os estudos são baseados nos pressupostos teóricos de Paul Baltes e seus colaboradores, do Instituto Max Planck, na Alemanha. O conceito central utilizado é o processo de envelhecimento bem-sucedido que pressupõe compreender o balanço entre as perdas e ganhos das fases da vida, a necessidade de utilizar a tecnologia nos processos de adaptação da seleção, otimização e compensação, a atenção ao estilo de vida adotado no decorrer do tempo, a exploração de potenciais ainda não desenvolvidos e a importância da resiliência.

Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000
Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil
Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp)
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

ISBN 978-658831919-2

