

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA - UNEB  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – CAMPUS XI  
MESTRADO PROFISSIONAL EM INTERVENÇÃO EDUCATIVA E SOCIAL**

**ANGELO MÁRCIO CORREIA DA CONCEIÇÃO**

**AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO  
GRUPO PODER GRISALHO – SALVADOR – BA: DO TERÇO NAS MÃOS À  
PRÁTICA ONLINE DE PILATES**

**ANGELO MÁRCIO CORREIA DA CONCEIÇÃO**

**AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO  
GRUPO PODER GRISALHO – SALVADOR – BA: DO TERÇO NAS MÃOS À  
PRÁTICA ONLINE DE PILATES**

Dissertação apresentada ao Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social da Universidade do Estado da Bahia – Campus XI (MPIES/UNEB).  
Área de Concentração: Educação, Sociedade e Intervenção.

Linha de Pesquisa: Novos Contextos de Aprendizagem.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Sandra Célia Coelho Gomes da Silva

Serrinha – Bahia  
2023

## FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha Catalográfica elaborada pelo CDI/UNEB  
Bibliotecária: Hildete Santos Costa– CRB 737/5

**C659** Conceição; Angelo Márcio Correia da  
As Devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao  
Grupo Poder Grisalho – Salvador – Ba.: Do Terço nas Mãos  
a Prática Online de Pilates /.Angelo Márcio Correia da  
Conceição, - Salvador. 2023.  
149 f.:il.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sandra Célia Coelho Gomes da Silva  
Dissertação Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e  
'Social da Universidade do Estado da Bahia CampusXI (MPIES/UNEB)

1.Atividades físicas –Terceira idade 2.Pilates 3..Mulheres devotas-  
Santa Dulce dos Pobres.

**CDD 613.7**

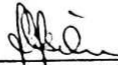
Autorizo a reprodução parcial ou total dessa tese para fins acadêmicos,  
desde que seja citada a fonte.

**FOLHA DE APROVAÇÃO**

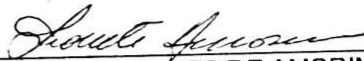
**" AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO GRUPO  
PODER GRISALHO – SALVADOR – BA: DO TERÇO NAS MÃOS À PRÁTICA  
ONLINE DE PILATES "**

**ANGELO MÁRCIO CORREIA DA CONCEIÇÃO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu  
MESTRADO PROFISSIONAL EM INTERVENÇÃO EDUCATIVA E SOCIAL –  
MPIES, em 8 de março de 2024, como requisito parcial para obtenção do grau  
de Mestra em Intervenção Educativa e Social pela Universidade do Estado da  
Bahia, conforme avaliação da Banca Examinadora:



Prof.ª Dr.ª SANDRA CÉLIA COELHO GOMES DA SILVA – UNEB  
Doutorado em Ciências da Religião  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO)  
Orientador



Prof.ª Dr.ª IVONETE BARRÊTO DE AMORIM – UNEB  
Doutorado em Família na Sociedade Contemporânea  
Universidade Católica do Salvador (UCSal)  
Examinador Interno



Prof.ª Dr.ª ELISETE SANTANA DA CRUZ FRANÇA – FVC  
Doutorado Multi-institucional e Multidisciplinar em Difusão do Conhecimento  
Universidade Federal da Bahia (UFBA)  
Examinador Externo

Aprovada em: 08 / 03 / 2024

*Dedico a presente Dissertação às Senhoras do Grupo Poder Grisalho, pelo convívio harmonioso e respeitador. São mulheres empoderadas, guerreiras, que têm a constante preocupação e cuidado com a saúde do corpo e da mente. Tenho aprendido muito nas idas aos diversos eventos a que somos convidados, tendo como traslado buzu, metrô ou van. Vida que segue com MUITA gratidão.*

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pelo dom da vida.

A Santa Dulce dos Pobres, por sempre fortalecer a minha fé e cuidar de mim na minha jornada diária.

À Professora Doutora Sandra Célia Gomes da Silva, minha queridíssima orientadora, pela ética profissional, pelas planejadas orientações semanalmente, lembrando-me sempre do meu compromisso com o Mestrado. Gratidão sempre.

A Todas as Senhoras do Grupo Poder Grisalho, pelo convívência diária, pelo aprendizado constante e pela acolhida nas nossas orientações (Angelo e Emanuel) em prol de atividades físicas para a saúde do corpo e da mente.

Às Professoras Doutoras e Profesores Doutores do Programa MPIES, pelos valiosos ensinamentos.

À Professora Doutora Ivonete Barreto de Amorim, pelas palavras sempre de gentileza, pela leitura atenciosa por ocasião do exame de qualificação e pelas sugestões de leituras que agregaram mais informações para o pesquisador.

À Professora Doutora Elisete Santana da Cruz França, pela leitura atenta no exame de qualificação e pelas sugestões de leituras principalmente relacionadas às questões de gênero.

À Professora Doutora Hildete Santos Costa, bibliotecária e coordenadora do CDI UNEB – campus I, pela gentileza de fazer a ficha catalográfica.

À Professora Doutora Iraneide Santos Costa, docente do Instituto de Letras da UFBA, pela gentileza de fazer a revisão gramatical.

Aos meus pais, Angelino Santos da Conceição e Maria de Lourdes Correia da Conceição, por me ensinarem a ser uma pessoa íntegra.

Aos meus familiares, pela torcida pelo meu sucesso.

Ao Geriatra Alexandre Kalache, pela socialização de suas pesquisas recentes sobre envelhecimento e qualidade de vida e pelo constante incentivo para que eu possa dar continuidade às atividades com pessoas da terceira idade.

À Geriatra e Psiquiatra Maria de Lourdes Magalhães (Lourdinha), pela oportunidade de me permitir conhecer o Grupo Poder Grisalho desde a graduação em Licenciatura e Bacharelado em Educação Física (FSBA) e de estar nesse Grupo até o presente momento como voluntário.

Ao Professor Luciano Eloy Santos Alves, diretor do Colégio Estadual Manoel

Devoto, cidade de Salvador – Bahia, pela acolhida às senhoras do Grupo Poder Grisalho em algumas atividades culturais no estabelecimento de ensino. Gratidão, sempre.

Às funcionárias da cozinha do Colégio Estadual Manoel Devoto, cidade de Salvador – Bahia, pelo constante carinho e pelas merendas gostosas oferecidas às senhoras do Grupo Poder Grisalho.

Ao Professor Mestre Emanuel Magalhães, pelas conversas diárias e pelos planejamentos de nossas ações no Grupo Poder Grisalho.

À Professora Tatiana Santos Ferreira, pelo aprendizado no Projeto: Criação de Instragram: proposta educativa e informativa. Gratidão, sempre.

Ao educador físico Everaldo Figueiredo dos Anjos Filho, pela solidariedade ao oferecer o espaço VERU FILHO para as aulas presenciais de pilates, no bairro 2 de Julho, na cidade de Salvador - Bahia.

Aos funcionários do Programa de Pós-Graduação MPIES Diná Novais, Éder Vicente e Lorena Oliveira, pelo profissionalismo.



Deus Santo,  
Deus Forte,  
Deus Poderoso,  
Deus que acalanta os corações sofridos,  
Deus Imortal.

Tende Piedade de Mim, das Integrantes do Grupo Poder Grisalho, dos Professores do MPIES, da Minha Família, dos Meus Amigos, das Minhas Amigas, de Todas as Pessoas que me desejam o Bem.

Que a Santa Dulce dos Pobres sempre nos socorra nos momentos de aflição. Fé e esperança sempre!!!

(Angelo Márcio Correia da Conceição)

## RESUMO

As atividades físicas destinadas às pessoas da terceira idade ganharam mais adesão na atualidade. A nossa dissertação, intitulada **As devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho – Salvador – BA**: do terço nas mãos à prática online de pilates, trouxe ponderações sobre o supracitado tema e elegeu como objetivo geral analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia, tendo como base a prática online de pilates. Justificamos a pesquisa devido à necessidade de se promover a conscientização de que cuidar da saúde é importante. O pilates, na terceira idade, desenvolvido com senhoras do Grupo Poder Grisalho, trabalha o corpo na sua integralidade, fazendo com que os músculos se tornem mais fortes, alongados e flexíveis, integrando o corpo e a mente. A pesquisa apresentou a seguinte questão de estudo: *Como as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho Salvador-Bahia utilizaram a sua devoção para cuidar da saúde através das práticas online de pilates?* As 05 (cinco) participantes da pesquisa, com idades entre 66 e 86 anos, falaram sobre a sua devoção à primeira Santa baiana. Na metodologia, utilizamos a entrevista narrativa, subsidiada nas reflexões de Ravagnoli (2018), história de vida (Josso, 2007; Spindola; Santos, 2003), para possibilitar que cada colaboradora da pesquisa pudesse contar a experiência que vivenciou no que tange à sua devoção a Santa Dulce dos Pobres. O desenho do estudo pautou-se em pesquisa bibliográfica, em pesquisa de campo, de natureza exploratória e abordagem qualitativa, e em pesquisa de intervenção. A pesquisa evidenciou que a fé em Santa Dulce dos Pobres sempre sustentou e sustenta a caminhada diária das praticantes de pilates online. Criamos como produto, de forma coletiva, um Perfil de Instagram para prática online de pilates. Essa pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNEB), sob o parecer nº 5.181.229, emitido em 21 de dezembro de 2022.

**Palavras-chave:** devoção; mulheres; atividade física; terceira idade; pilates.

## ABSTRACT

Physical activities aimed at senior citizens have become more popular nowadays. Our research focused on The devotees of Saint Dulce of the Poor belonging to the Grisalho Power Group - Salvador - BA: from the rosary in the hands to the online practice of pilates, with the general objective of analyzing how interventions occur in the health care of the devotees of Saint Dulce of the Poor belonging to the Grisalho Power Group in Salvador-Bahia, based on the online practice of pilates. We justify the need for research due to the awareness that health care is important. Pilates in the elderly, developed with the ladies of the Poder Grisalho Group, works the body as a whole, making the muscles stronger, more elongated and flexible, integrating body and mind. The research question was: How did the devotees of Saint Dulce of the Poor belonging to the Grisalho Power Group in Salvador-Bahia use their devotion to take care of their health through online pilates practices? The five (5) participants in the survey, aged between 66 and 86, spoke about their devotion to the first Saint from Bahia. In the methodology, we used a narrative interview based on the reflections of Ravagnoli (2018), life history (Josso, 2007; Spindola; Santos, 2003) to enable each research collaborator to narrate their lived experience of devotion to Saint Dulce of the Poor. The study design was based on bibliographical research. The study design involved bibliographical research, exploratory field research with a qualitative approach and intervention research. The research showed that faith in Saint Dulce of the Poor has always sustained and continues to sustain the daily journey of online pilates practitioners. This research was approved by the Research Ethics Committee (CEP/UNEB), under opinion No. 5.181.229, issued on December 21, 2022.

**Keywords:** devotion; women; physical activity; senior citizens; pilates.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Árvore genealógica	38
Figura 2 -	Senhoras do Grupo Poder Grisalho rezando diante da “imagem” de Santa Dulce dos Pobres	56
Figura 3 -	Senhoras do Grupo Poder Grisalho alegres diante da “imagem” de Santa Dulce dos Pobres	57
Figura 4 -	Senhoras do Grupo Poder Grisalho na parte interna do santuário	57
Figura 5 -	Visitantes na parte interna do santuário	58
Figura 6 -	Senhoras do Grupo Poder Grisalho depois de assistir missa	58
Figura 7 -	Senhoras do Grupo Poder Grisalho na área externa do santuário	59
Figura 8 -	Senhora devota de Santa Dulce dos Pobres e voluntária como guia para conduzir visitantes na área interna do santuário	59
Figura 9 -	Capa do jornal A TARDE	60
Figura 10 -	Entrada de vários religiosos para ajudar na missa	61
Figura 11 -	Depoimento de homem, 47 anos	63
Figura 12 -	Depoimento de mulher, 65 anos	63
Figura 13 -	Depoimento de mulher, 39 anos	64
Figura 14 -	Depoimento de mulher, 19 anos	64
Figura 15 -	Depoimento de mulher, 18 anos	65
Figura 16 -	Alongamento online: preparação antes e depois de exercícios para evitar lesão muscular	103
Figura 17 -	Caixote de maçã – movimentos para trabalhar a musculatura da perna	103
Figura 18 -	colchonete – exercícios para corrigir problemas na coluna e amenizar as dores comuns nessa área	103
Figura 19 -	para o abdominal - pegar as garrafas (1 litro ou 2 litros, conforme orientação), cruzar os braços na altura do peito e elevar o tronco	104
Figura 20 -	para exercitar o braço – pacote (saco de açúcar 1Kg) durante aproximadamente dez minutos	104

Figura 21 - Perfil @pilatesdevoção	113
Figura 22 - Perfil do Instagram @pilatesdevocao	114
Figura 23 - Destaques do Instagram @pilatesdevocao	114

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 – Planejamento da pesquisa	19
Quadro 2 - Levantamento da revisão de literatura	24
Quadro 3 - Palavras de sabedoria de Santa Dulce dos Pobres	41
Quadro 4 - Colaboradoras da pesquisa com nomes fictícios de santas	85
Quadro 5 - Seção 01 - Roda de conversa dialogada e interventiva	102

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
GEPERCS	Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação, Religião, Cultura e Saúde
LBV	Legião da Boa Vontade
MPIES	Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social
OSID	Obras Sociais de Irmã Dulce
OMS	Organização Mundial de Saúde
PPGSS	Pós - Graduação <i>Stricto-Sensu</i>
ProSER	Programa de Saúde, Espiritualidade e Regiliosidade
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TD	Tecnologias Digitais
UATI	Universidade Aberta à Terceira Idade
UBS	Unidade Básica de Saúde
UFBA	Universidade Federal da Bahia
UNEB	Universidade do Estado da Bahia

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO: UM PERCURSO DE FÉ E CUIDADO COM A SAÚDE.....</b>	<b>17</b>
1.1	Revisão de literatura.....	23
1.2	Desenho do estudo.....	35
<b>2</b>	<b>CAPÍTULO 2 - DEVOÇÃO, GÊNERO E ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DA PRÁTICA DE PILATES NA TERCEIRA IDADE: CONCEPÇÕES TEÓRICAS.....</b>	<b>37</b>
2.1	Considerações iniciais.....	37
2.2	Dulce: Mulher. Religiosa. Santa: Questões de Gênero.....	37
2.3	Espiritualidade e saúde: recorte do estudo.....	49
2.3.1	Espiritualidade e devoção.....	54
2.4	Um percurso de fé, cultura e cuidado com a saúde.....	65
2.5	Saúde, espiritualidade e sentido da vida em fase de envelhecimento.....	73
2.6	Prática de pilates na terceira idade: reflexões.....	76
<b>3</b>	<b>CAPÍTULO 3 - A PRÁTICA ONLINE DE PILATES DAS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES QUE PERTENCEM AO GRUPO PODER GRISALHO: ENCONTRO COM O CAMPO EMPÍRICO.....</b>	<b>82</b>
3.1	Caracterização das participantes da pesquisa.....	84
3.2	Análise e interpretação dos dados.....	92
3.3	História de vida: pessoal, familiar e a relação com a religião.....	93
3.4	O Grupo Poder Grisalho: trajetória e participação.....	97
3.5	Atividade física por meio da prática do pilates para sua saúde e a devoção a santa dulce dos pobres.....	98
<b>4</b>	<b>CAPÍTULO 4 - COM O TERÇO NAS MÃOS, ALONGAMOS O CORPO – PERFIL NA PÁGINA NO INSTAGRAM: UM ESTUDO INTERVENTIVO.....</b>	<b>100</b>
4.1	A roda de conversa enquanto intervenção: procedimentos metodológicos, planejamento e execução.....	100

4.2	<b>Envelhecimento e atividade física: alongamento do corpo e a prática de pilates <i>on line</i>.....</b>	<b>102</b>
4.3	<b>Produto da pesquisa: perfil do instagram com o terço nas mãos.....</b>	<b>109</b>
4.4	<b>Perfil do instagram no contexto interventivo e social: O Grupo Poder Grisalho.....</b>	<b>113</b>
5	<b>(IN) CONCLUSÕES</b>	<b>117</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>120</b>
	APÊNDICE A – Projeto de Intervenção	127
	APÊNDICE B – Roteiro das Entrevistas	141
	APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	142
	ANEXO A – Parecer do Comitê de ética	146

## **1 CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO: UM PERCURSO DE FÉ E CUIDADO COM A SAÚDE**

Neste capítulo, contamos com as seguintes leituras: Carvalho (2020), Bellinate (2015), Carvalho (2017, 2016), Erling (2021), Bento (2012), Almeida (2018), Boing (2021), Trombeta (2021), Pereira (2018), Antunes (2018), Reis (2020), Pereira (2021), Maia (2021), Correa (2018), Aragão e Silva Filho (2015), Sousa *et al.* (2017), Camargo *et al.* (2017), Carvalho e Nascimento (2016), Erling e Liberali (2021), Pereira e Todoró, Cachioni (2021), Bardin (2011, 1977), Lima *et al.* (2020), Freire (2013), Vechiato e Vidotti (2009), Coelho, Costa e Bottentuit Junior (2020), Freire (1997), Josso (2007), Ravagnoli (2018).

O contexto do estudo está relacionado às devotas da Santa Dulce dos Pobres, pertencentes ao grupo Poder Grisalho, na cidade de Salvador-Bahia. Este estudo foi apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Interventiva e Social (MPIES/UNEB), linha 1 – Novas formas de aprendizagem.

O Grupo Poder Grisalho, formado por aproximadamente 30 (trinta) mulheres da terceira idade, surgiu no ano de 1982 na extinta Legião da Boa Vontade (LBV), com uma denominação diferente. A fundadora foi uma ex-professora da Escola de Odontologia da Universidade Federal da Bahia (UFBA), que atualmente exerce ainda suas atividades profissionais como médica geriatra e psiquiatra. Desde o ano de 2014, os coordenadores das atividades com a terceira idade são dois professores: um atuando na Educação Física; o outro, em Dança. Atualmente são realizadas atividades presenciais duas vezes por semana e uma vez online.

Observou-se que cada devota se mostra, no seu dia a dia, como uma pessoa com gratidão por graças alcançadas e esperançosa por dias melhores no convívio social. As devotas, quase sempre, creem com devoção, com fidelidade, na religiosa “Irmã Dulce”, que, em vida, sempre esteve ao lado dos oprimidos, auxiliando-os sempre que necessário. Acatando diariamente o exemplo de “Irmã Dulce”, o “Anjo bom da Bahia”, atualmente venerada como “Santa Dulce dos Pobres”, excelente exemplo de trabalhadora social; elas, desejosas e ansiosas por mudanças no comportamento dos seres humanos, divulgam muito dos feitos da religiosa baiana e sensibilizam pessoas para ajudar ao próximo e também às Obras Sociais de Irmã Dulce (OSID).

Irmã Dulce, nascida no ano de 1914 e falecida no ano de 1992, é reconhecida

como um exemplo de caridade, doação, solidariedade, perseverança e amor, ao se entregar inteiramente à causa dos mais necessitados. A Santa dos pobres, marginalizados, excluídos, fragilizados e doentes ficou eternizada como o “Anjo Bom da Bahia”, que abraçava a todos por onde passava. Ela é lembrada como uma mulher guerreira, temente a Deus, portadora de uma fé inabalável; enfim, como uma religiosa à frente de seu tempo, que plantava o amor por onde passava. Por sua vida de santidade, Irmã Dulce foi beatificada, no ano de 2011, pelo Papa Bento XVI, passando a ser reconhecida com o título de “Bem-aventurada Dulce dos Pobres” (Carvalho, 2020).

A santificação de Santa Dulce dos Pobres aconteceu 27 anos após o seu falecimento. Para estudiosos da teologia, foi a terceira canonização mais rápida da história. Tal ato aconteceu na praça de São Pedro, no Vaticano, no dia 13 de outubro de 2019. O Papa Francisco afirmou, no momento da cerimônia, que a beata passou a figurar entre os santos do céu e inscreveu o nome de Santa Dulce na lista oficial dos santos da Igreja católica.

A eterna Santa Dulce, dos pobres, dos doentes, dos oprimidos, é a força entre os mais necessitados. A Santa Dulce dos Pobres sempre rompia barreiras que nem mesmo ela imaginava. Na atualidade, muitos estudos consideram-na uma empreendedora muito à frente do tempo em que viveu. Era uma mulher, uma religiosa profundamente crédula e devota da Divina Providência, possuidora de uma fé infinita, estritamente religiosa e comprometida com a verdade, que, desde muito jovem, conseguiu aliar fé e ação (Carvalho, 2023, 2020).

As reflexões com a interface fé em Santa Dulce dos Pobres e a prática de pilates como possibilidade de uma vida saudável é o objeto dessa pesquisa. O pilates é um exercício físico individual, sendo considerado por muitos profissionais da saúde uma forma de terapia. Com essa atividade em ação, é possível fortalecer a musculatura, melhorar o tônus e garantir maior flexibilidade do corpo. Reconhece-se que a ideia básica do método é o condicionamento físico, fazendo com que os músculos se tornem mais fortes, alongados e flexíveis, integrando o corpo e a mente (Bellinate, 2015).

Sendo assim, o estudo teve como objeto a prática da Atividade Física/Pilates com integrantes do grupo Poder Grisalho Devotas da Santa Dulce dos Pobres. As 05 (cinco) mulheres pertencem à faixa etária de 66 a 86 anos, residem em vários bairros da cidade de Salvador-Bahia e realizam atividade física com uma regularidade de 02

(duas) vezes por semana. Partiu-se da seguinte questão de pesquisa: Como as devotas da Santa Dulce dos Pobres, pertencentes ao Grupo Poder Grisalho, na cidade de Salvador-Bahia, utilizam a sua fé para cuidar da saúde através das práticas online de pilates?. Elegeu-se como objetivo geral: Analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao grupo Poder Grisalho na cidade de Salvador-Bahia, tendo como base a prática online de pilates. Foram os seguintes objetivos específicos estabelecidos: a) Historicizar as concepções de saúde, gênero e religião no contexto do Grupo Poder Grisalho na cidade de Salvador-Bahia; b) Identificar as práticas online de pilates para a terceira idade; c) Contextualizar as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao grupo Poder Grisalho na cidade de Salvador-Bahia; d) Elaborar coletivamente com as devotas do grupo Poder Grisalho um perfil no instagram para o incentivo, orientação, feedbacks das práticas online de pilates.

A proposta de pesquisa será em formato de dissertação e seu esqueleto e estrutura encontram-se ilustrados abaixo:

#### Quadro 1 – Planejamento da pesquisa

<b>TÍTULO</b>
As Devotas da Santa Dulce dos Pobres Pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia: do terço nas mãos à prática <i>online</i> de pilates.
<b>QUESTÃO DE PESQUISA</b>
Como as devotas da Santa Dulce dos Pobres Pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia utilizam a sua fé para cuidar da saúde através das práticas <i>online</i> de pilates?
<b>OBJETIVO GERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia, tendo como base a prática <i>online</i> de pilates.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Historicizar as concepções de saúde, gênero e religião no contexto do Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia.</li> <li>● Identificar as práticas <i>online</i> de pilates para a terceira idade.</li> <li>● Contextualizar as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia</li> <li>● Elaborar coletivamente com as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia um perfil no Instagram para a prática online de pilates.</li> </ul>

<b>TÍTULO DOS CAPÍTULOS</b>			
<b>CAPÍTULO 1</b>	<b>CAPÍTULO 2</b>	<b>CAPÍTULO 3</b>	<b>CAPÍTULO 4</b>
Introdução: um percurso de fé e cuidado com a saúde	Devoção, Gênero e Atividade Física através da prática de Pilates na terceira idade: concepções teóricas	A prática <i>online</i> de pilates das devotas da Santa Dulce dos Pobres que pertencem ao Grupo Poder Grisalho: encontro com o campo empírico	Com o terço nas mãos, alongamos o corpo: um estudo interventivo
<b>QUESTÃO DE ESTUDO DE CADA CAPÍTULO</b>			
	Quais as concepções teóricas referentes à Devoção, Gênero e Atividade Física através da prática de Pilates na terceira idade?	De que modo as integrantes do Grupo Poder Grisalho, que são devotas da Santa Dulce dos Pobres, aliam a sua fé à prática <i>online</i> de pilates?	Como se dá a prática interventiva das aulas de pilates online para a terceira idade por meio da construção de um perfil colaborativo no instagram com as mulheres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho?
<b>DESENHO DO ESTUDO</b>			
	Pesquisa bibliográfica, de natureza exploratória e com abordagem qualitativa.	Pesquisa de Campo, de natureza exploratória e com abordagem qualitativa.	Pesquisa de Intervenção.
<b>PROCEDIMENTO DE ANÁLISE</b>			
	Revisão de literatura. Interlocução entre o aporte teórico e os debates da pesquisa.	Análise das respostas das participantes por meio da Análise de Conteúdo de Bardin.	Pesquisa de Intervenção e construção do perfil do instagram
<b>PRODUTO DA PESQUISA</b>			
Perfil de Instagram para prática online de pilates.			

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Há atualmente, no território brasileiro, duas “tendências” que emergem de

maneira abrupta e inegável: esporte (sua prática diversa) e religião (em suas variadas manifestações). Esses dois setores convivem ora de forma conflituosa ora de forma harmônica. Isso acontece devido ao fato de muitos terem aderido à noção preconceituosa do vínculo entre práticas esportivas corporais e religião. Já outros têm conseguido agregá-las tanto no ensino quanto na prática.

Para a prática do pilates, seis princípios básicos precisam ser respeitados em todos os exercícios: concentração, centro, respiração, precisão, controle e fluidez. Em síntese, podemos dizer, em relação às aulas de pilates, que: a) a concentração refere-se ao fato do executante concentrar-se no grupo muscular que está sendo trabalhado; b) o centro diz respeito à ativação constante dos músculos que realizam a estabilização lombo-pélvica, como os abdominais, lombares e do assoalho pélvico; c) a respiração deve ser realizada de forma a fazer com que o ar seja inspirado na preparação do movimento e expirado na execução do mesmo; d) quanto à precisão, controle e fluidez, referem-se, respectivamente, ao fato do praticante executar o movimento dentro de uma amplitude adequada, sem pressa e de maneira ritmada (Carvalho, 2017, 2016; Erling; Liberali, 2021).

Ressalta-se a importância das práticas de atividades físicas e a consciência de se ter uma vida com qualidade. Para tanto, foi preciso compreender o processo de envelhecimento e suas perdas, bem como entender que este processo pode ser ativo e saudável. Pode-se assim desmitificar a visão de que idoso é sinônimo de: queda, falta de agilidade, equilíbrio, desprovidos de saúde e vigor (Bellinate, 2015).

Este estudo justifica-se devido ao pesquisador exercer atividades profissionais como Educador Físico, especificamente engajado em Projetos sociais, em áreas periféricas da cidade de Salvador-Bahia, desde o ano de 2012, o que lhe possibilitou reconhecer que, na prática diária, a população idosa necessita de orientação para o cuidado com o corpo. Ao se engajar nas atividades com a terceira idade, o educador físico passou a refletir mais a respeito dos desafios relativos à articulação dos conhecimentos adquiridos na formação acadêmica e, a partir desse momento, revisitou sugestões de leituras indicadas ao educador físico sobre competência profissional, em processo constante de retroalimentação da formação/atuação, educação física para a terceira idade.

Levando em consideração as dimensões pessoais, sociais e acadêmicas é que o projeto aqui proposto partiu das demandas e inquietações vivenciadas no contexto profissional. Além do mais, a fim de garantir ambientes propícios para realização de

atividades físicas, buscaram-se constantemente parcerias que favorecessem espaços de diálogos com senhoras da terceira idade.

Com a minha formação em Educação Física, enfatizando-se as dimensões pessoais, procurei participar de várias capacitações em serviço para aprimorar os meus conhecimentos. Ocorre que o profissional de Educação Física, ao ministrar aulas para um grupo de idosas, deve utilizar métodos para a promoção e incentivo motivacional que influenciem significativamente na adoção de um estilo de vida saudável e ativo na velhice. Verifica-se que as discussões acadêmicas sobre a benefícios de atividades físicas para saúde de pessoas da terceira idade, com destaque no pilates, principalmente para pessoas de baixo poder aquisitivo que necessitam desse tipo de serviço de forma gratuita, é quase que inexistente. Por tradição, o pilates é, quase sempre, indicado para pessoas com alto poder aquisitivo. Nesse sentido, o meu desejo pessoal é desmistificar isto e me dedicar a uma pesquisa com pessoas da terceira idade e pertencentes àquele grupo, articulando devoção a Santa Dulce dos Pobres e prática de atividades físicas com destaque no pilates.

O Pilates, conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos exclusivos, visa o total e completo controle e conexão entre corpo e mente. Esse tipo de exercício não só restaura a saúde de pessoas em condições patológicas, como também promove um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.

No tocante às dimensões sociais, na contemporaneidade, observa-se um aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, do índice da população idosa, o que tem despertado uma busca constante por melhorias na saúde e nas condições de vida que permitam garantir aos idosos uma conjuntura adequada para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, assim como melhor possibilidade de convivência e de cultivo de amizade.

A academia, enquanto instância que deve priorizar a articulação ensino-pesquisa-extensão, deve acreditar nas várias possibilidades de contribuição de profissionais de várias áreas do conhecimento na luta por novas pesquisas. Por todo o arcabouço de ações e atividades, a UNEB é uma universidade pública comprometida com a questão da inclusão, destacando-se como exemplo a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), dentre outros. O envelhecimento saudável deve ser compreendido como necessário para a promoção da saúde da população idosa de baixa renda. É de suma importância a luta por políticas públicas

que concebam que a prática de atividade contribui para um modelo inovador de cuidado, pois a participação da população idosa nas atividades oferecidas em vários projetos sociais nos bairros tem se revelado uma opção eficaz quando se analisa a relação custo/benefício e a eficiência nos resultados obtidos em prol da saúde.

Ainda na dimensão social, reconhece-se que as atividades físicas, em toda sua amplitude, apresentam efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas, na maioria das vezes, do sedentarismo. Ao encontro do posicionamento supra citado, impõe-se o fato de que um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos advém de tais quadros.

### **1.1 Revisão de literatura**

Para subsidiar a realização da pesquisa, foi feita uma revisão de literatura. Segundo Bento (2012), a revisão da literatura é uma parte de extrema importância no processo de investigação. A partir da revisão de literatura, é possível localizar, analisar, sintetizar e interpretar a investigação prévia (revistas científicas, livros, atas de congressos, resumos, etc.) relacionada com a área de estudo. Considera-se que consiste numa análise pormenorizada, referente aos trabalhos já publicados sobre o tema. Esse tipo de revisão, portanto, é indispensável para obter uma ideia precisa sobre o estado atual dos conhecimentos sobre um dado tema, as suas lacunas e a contribuição da investigação para o desenvolvimento do conhecimento. Devido à constante evolução dos conhecimentos, deve-se começar por rever os trabalhos mais recentes primeiro e recuar no tempo.

Inicialmente consultou-se o repositório do banco de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), buscando trabalhos dos últimos cinco anos, a saber: referente aos anos de 2017 a 2022; utilizou-se como descritores as seguintes palavras: devoção, mulheres, atividade física, terceira idade e pilates. Foram encontrados 1096 trabalhos, utilizando-se como critério 2 descritores correlacionados. Ocorre que, após o filtro com os dois descritores correlacionados, foram encontrados 9 trabalhos. Ressalta-se, entretanto, que não foi identificado nenhum trabalho referente ao descritor devoção.

Para elucidação e melhor compreensão do trabalho que se encontrou, foi

confeccionado um quadro (Quadro 2), abrangendo o título, o autor, o ano, a universidade, o programa e as palavras-chave.

**Quadro 2 - Levantamento da revisão de literatura**

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>ANO</b>	<b>UNIVERSIDADE</b>	<b>PROGRAMA</b>	<b>PALAVRAS-CHAVE</b>
NARRATIVAS DE HISTÓRIA DE VIDA DE MULHERES IDOSAS: MEMÓRIA, SUBJETIVIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO	SIMONE APARECIDA PINHEIRO DE ALMEIDA	2018	UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA	EDUCAÇÃO (40005011005P0)	GÊNERO; TERCEIRA IDADE; HISTÓRIA DE VIDA; MEMÓRIA; NARRATIVAS
OS EFEITOS DA DANÇA DO VENTRE E DO PILATES SOLO EM ASPECTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA EM USO DE HORMONIOTERAPIA: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO	LEONESSA BOING	2021	UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA	CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO (41002016004P8)	ATIVIDADE MOTORA; EXERCÍCIO FÍSICO; DANÇA; NEOPLASIA DA MAMA; TÉCNICAS DE EXERCÍCIO E DE MOVIMENTO
PERFIL METABÓLICO DE MULHERES SEDENTÁRIAS EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS E SUBMETIDAS A SESSÕES AGUDAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DISTINTOS	JOICE CRISTINA DOS SANTOS TROMBETA	2021	UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS	EDUCAÇÃO FÍSICA (33003017046P6)	ENVELHECIMENTO; MULHERES; PERFIL METABÓLICO; SEDENTARISMO
VALORES NORMATIVOS DE FORÇA ISOCINÉTICA DOS EXTENSORES DO JOELHO EM MULHERES IDOSAS	JUSCELIA CRISTINA PEREIRA	2018	UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA	EDUCAÇÃO FÍSICA (53001010066P4)	IDOSOS; PICO DE TORQUE; QUADRÍCEPS; AVALIAÇÃO ISOCINÉTICA; VALORES DE REFERÊNCIA
EFEITO DA REDUÇÃO DE VOLUME DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A FORÇA MUSCULAR, COMPOSIÇÃO CORPORAL E	MELISSA ANTUNES	2018	UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA	EDUCAÇÃO FÍSICA (40002012029P8)	TREINAMENTO DE FORÇA, VOLUME DE EXERCÍCIO, SAÚDE DA MULHER

BIOMARCADORES SANGUÍNEOS EM MULHERES IDOSAS TREINADAS					
EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBIO PRESENCIAL E ACOMPANHADO À DISTÂNCIA (HOME-BASED) EM MULHERES NO TRATAMENTO HORMONAL PARA O CÂNCER DE MAMA	ANDREA DIAS REIS	2020	UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO (RIO CLARO)	CIÊNCIAS DO MOVIMENTO (33004137062P0)	NEOPLASIAS DA MAMA; EXERCÍCIO; LIPÍDEOS; COMPOSIÇÃO CORPORAL; DESEMPENHO FÍSICO FUNCIONAL; QUALIDADE DE VIDA; SAÚDE
CONTROLE POSTURAL DE MULHERES IDOSAS NA VISÃO DE DIFERENTES MÉTODOS DE ANÁLISE: COGNIÇÃO, FATORES DETERMINANTES E DIFERENTES INTERVENÇÕES COM EXERCÍCIOS FÍSICOS	CAMILA PEREIRA	2021	UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA	EDUCAÇÃO FÍSICA (40002012029P8)	CONTROLE POSTURAL. ENVELHECIMENTO. COGNIÇÃO. EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSO
(DES)IMPEDIMENTOS NO FUTEBOL DE MULHERES: COLORADAS E GREMISTAS DE VOLTA AOS CAMPOS	MAYARA CRISTINA MENDES MAIA	2021	UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL	CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO (42001013051P2)	FUTEBOL DE MULHERES; GRÊMIO; INTERNACIONAL; IMPEDIMENTOS E DESIMPEDIMENTOS
EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES DIABÉTICAS USUÁRIAS DE UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DA CIDADE DE PELOTAS-RS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO	LEANDRO QUADRO CORREA	2018	UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS	EDUCAÇÃO FÍSICA (42003016026P0)	DIABETES TIPO 2; MULHERES; ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO; SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE; UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Após a leitura dos resumos e considerando o que cada pesquisador ou

pesquisadora informou ao leitor, inclusive com o uso de termos técnicos, chegamos às seguintes considerações: Almeida (2018) apresenta as narrativas de história de vida das mulheres que frequentam a Universidade Aberta para Terceira Idade (UATI) da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR. A pesquisadora analisa as narrativas de vida das egressas da terceira idade por meio da história oral, identificando diferentes discursos e subjetividades. As perspectivas teórico-metodológicas para análise das entrevistas pautam-se na hermenêutica do sujeito (Foucault, 2004).

Boing (2021) argumenta que há uma crescente profusão de estudos que buscam relacionar ganhos trazidos pela atividade física ao tratamento adjuvante do câncer de mama. O trabalho que este autor desenvolveu teve como objetivo geral investigar as percepções de otimismo e autoestima de mulheres em tratamento adjuvante de hormonioterapia do câncer de mama após intervenções de dança do ventre. Utilizou-se neste como método um ensaio clínico randomizado, de abordagem mista (quali-quantitativo), com delineamento descritivo e exploratório, no qual foram randomizadas 14 mulheres para o grupo de intervenção da dança do ventre, com idade entre 40 e 71 anos, em tratamento clínico adjuvante de hormonioterapia no Centro de Pesquisas Oncológicas em uma cidade ao Sul do Brasil. Fez-se uso de um questionário aplicado em forma de entrevista individual, dividido em três partes: a) variáveis socioeconômicas; b) otimismo; c) autoestima. Também foram realizadas observações sistemáticas e participativas durante a intervenção de dança do ventre, registradas em diário de campo e analisadas por meio da análise de discurso. No resultado, constatou-se aumento na autoestima das mulheres no período pós-intervenção.

Trombeta (2021) considera que o envelhecimento é um processo multifacetado que envolve o acúmulo de diversas alterações deletérias em sistemas biológicos ao longo do tempo, de modo que alterações significativas no metabolismo celular são detectadas em todo o envelhecimento. O objetivo geral da pesquisa que ele desenvolveu foi caracterizar o perfil metabólico de mulheres sedentárias, eutróficas em diferentes faixas etárias. As 62 participantes foram distribuídas em 5 grupos: (grupo 1: 20 a 29 anos; grupos 2: 30 a 39 anos; grupo 3: 40 a 49 anos; Grupo 4: 50 a 59 anos e grupo 5:  $\geq$  a 60 anos). Foram realizadas as avaliações de antropometria e composição corporal; coletas sanguíneas para metabólica (momento basal, e pré e pós exercício agudo) e análise hormonal (estradiol e progesterona); avaliação cardiorrespiratória e de força muscular total. Considerações finais: Pode-se observar

que houve diferença entre as faixas etárias analisadas, sendo que os metabólitos de maior importância na segregação dos grupos apresentaram maior concentração no grupo 5 (acima de 60 anos). Por fim, reconhece-se que avaliar os mecanismos orgânicos envolvidos no processo de envelhecimento de indivíduos sedentários é de suma importância, pois o metabolismo apresenta particularidades que caracterizam as faixas etárias analisadas.

Pereira (2018), em seu estudo, apresenta como objetivo geral fornecer valores normativos da força isocinética dos extensores do joelho em mulheres idosas e verificar a implicação funcional da classificação proposta. Além disso, busca desenvolver e validar uma equação para a predição de valores de referência da força isocinética. A avaliação foi realizada com um total de 500 mulheres idosas com idade entre 60 e 68 anos ( $67,51 \pm 5,70$  anos). A força dos extensores do joelho foi avaliada pelo pico de torque (PT) isocinético absoluto e relativo à massa corporal, utilizando o dinamômetro isocinético Biodex System na velocidade de  $60^\circ/s$ . RESULTADOS: Como esperado, a força isocinética dos extensores do joelho diminuiu significativamente com o avanço da idade. Chegou-se às seguintes conclusões: O desempenho funcional se mostrou reduzido entre as idosas classificadas nos estratos inferiores de força do quadríceps, indicando potencial aplicação desses valores em ambientes clínicos e de pesquisa.

Antunes (2018) diz que objetivo do seu estudo foi analisar o efeito de diferentes reduções no número de séries em programa de treinamento resistido (TR) sobre a força muscular, composição corporal e biomarcadores sanguíneos em mulheres idosas treinadas. Cinquenta mulheres ( $\geq 60$  anos), após serem treinadas durante 20 semanas em programa de TR composto por três séries por exercício, foram submetidas a oito semanas de treinamento em uma série (G1S = 17), duas séries (G2S = 17) ou três séries (G3S = 16). Os resultados do presente estudo sugerem que redução do volume de três séries para uma ou duas séries durante oito semanas de intervenção parece ser suficiente para pelo menos manter os benefícios adquiridos ao longo de 20 semanas de TR com relação à força muscular, composição corporal e biomarcadores sanguíneos, em mulheres idosas treinadas.

Reis (2020) apresenta na sua pesquisa resultado referente ao tratamento do câncer de mama (CM). De acordo com a pesquisadora, apesar de combater o tumor e melhorar a sobrevivência de pacientes, causa efeitos adversos como toxicidade, dispneia, dor, fadiga e prejuízos à capacidade funcional (CF) e à qualidade de vida (QV). Seu

objetivo foi: Comparar os efeitos do TA na modalidade presencial e home-based sobre variáveis de transferência lipídica para HDL, PL, glicemia, insulinemia, biomarcadores metabólicos (adiponectina e leptina), composição corporal, nível de atividade física, consumo alimentar, capacidade funcional e capacidade cardiorrespiratória, dor e qualidade de vida de mulheres que utilizam Tmx e IA para tratamento do CM. Participaram do estudo 59 mulheres, na faixa etária de 30 a 75 anos. As modalidades HB e MP seguiram o mesmo protocolo de TA, como também a recomendação dietética realizada uma vez por semana. As avaliações foram realizadas antes da intervenção, após 12 e 24 semanas de TA e após 12 semanas do término das intervenções. Conclusões a que se chegou: O treinamento HB apresentou resultados semelhantes (glicemia, insulinemia, biomarcadores metabólicos, CCp, NAF, CA, CCr e dor) e superiores (CF e QV) ao MP. Apesar desses resultados positivos proporcionados no HB, a resposta do TA a TL para HDL não foi suficiente para reverter os efeitos deletérios do Tmx e dos IA. Sendo assim, o TA na modalidade HB é uma estratégia efetiva e não farmacológica para melhora do CA, CF, NAF, CCr e QV de mulheres em TH para CM.

Pereira (2016) argumenta, em sua pesquisa, que o sistema de controle postural é designado para manter uma infinidade de posturas estáticas e dinâmicas, de forma a programar e restaurar o estado de equilíbrio corporal. Deste modo, o conhecimento sobre os principais instrumentos de avaliação que possibilitem identificar com precisão os desequilíbrios posturais é de suma importância para diagnóstico clínico e as tomadas de decisões para o tratamento e prescrição de exercícios apropriados para restauração do equilíbrio postural. O objetivo do relatório foi apresentar uma produção técnica em formato de um livro como material didático configurado como guia para avaliação da postura e da instabilidade da mesma por meio de um equipamento de alta tecnologia, nomeado plataforma de força, e para prescrição de exercícios específicos para treinar as estratégias de equilíbrio.

Maia (2021), em sua pesquisa, enfatiza que a história da presença de mulheres no futebol brasileiro remonta ao início do século XX, fundamentalmente nas áreas urbanas. O referido estudo parte do entendimento de que os obstáculos que as mulheres vêm historicamente enfrentando para estarem no futebol estão ligados a impedimentos que antecedem sua entrada em campo, pois muitos dizem respeito a desigualdades de gênero.

Correa (2018) argumenta, em seu estudo, que o Diabetes Mellitus tipo 2

(DMT2) é uma doença que atinge parcela substancial da sociedade contemporânea, sendo causa de elevada taxa de mortalidade e tendo relação direta com doença cardiovascular, cegueira, falência renal e amputação de membros inferiores. A supracitada tese investigou os efeitos do treinamento físico em circuito em mulheres com DMT2 usuárias de Unidades Básicas de Saúde (UBS) da zona urbana da cidade de Pelotas-RS, através de ensaio clínico randomizado conduzido entre os anos de 2016 e 2017.

Carvalho (2020), experiente repórter, defrontou-se com o desafio de desvendar as múltiplas nuances dessa "Santa das ruas". Ele, na condição de pesquisador, escreveu o livro *Além da fé: a vida de Irmã Dulce, parte 1*, publicado pela IRMABEM. O autor realizou uma investigação criteriosa e analisou cerca de 13 mil documentos no Brasil e no exterior, entre jornais da época, ofícios governamentais e crônicas religiosas, e dividiu o universo de 513 entrevistados em 23 diferentes categorias de relacionamento, a saber: familiares, doadores, empresários, políticos, médicos, funcionários, voluntários, os filhos sociais etc. Nesse primeiro livro, aborda a metade inicial da vida da Santa Dulce dos Pobres, que é dividida em 4 (quatro) grandes ciclos: 1) Primórdios; 2) A infância; 3) A vocação; 4) A ação.

Aragão e Silva Filho (2015), no artigo *História e memórias vinculadas à beata Dulce dos Pobres em São Cristóvão/Sergipe*, ressaltam que, no jogo de lembrar/esquecer, as sociedades reestabelecem vínculos com o passado, fundamentais para o processo de construção identitária. A passagem de Irmã Dulce por São Cristóvão, em Sergipe, tornou-se tempo e espaço da sua experiência compartilhada com outros (as), a gênese da sua vida exemplar guardada na memória da cidade e de seus moradores. Ela permaneceu em São Cristóvão entre 9 de fevereiro de 1933 e 15 de agosto de 1934. Nesse período, a Beata, ainda adolescente, permaneceu na primeira capital de Sergipe para estudos do noviciado, junto à Congregação das Irmãs Missionárias da Imaculada Conceição da Mãe de Deus, instalada no Convento de Nossa Senhora do Carmo.

A idade avançada é uma das características da atual população brasileira. Daqui a 25 anos, provavelmente, o Brasil ocupará o sexto lugar de maior população idosa do mundo (Sousa *et al.*, 2017). O que contribui diretamente para isso é o avanço da tecnologia, que permite a facilidade de informação e também a busca por novos hábitos de vida que sejam prazerosos (Camargo *et al.*, 2016.). A longevidade vem unida à qualidade de vida. Uma pessoa que é ativa e renuncia ao sedentarismo, terá

poucas limitações físicas e sociais.

Deve-se reconhecer que o envelhecimento, em seu processo natural, traz diversas alterações ao corpo e mente. Esse declínio físico age na capacidade funcional do idoso, alterando sua qualidade de vida e, muitas vezes, levando-o ao isolamento social e à perda da sua independência (Carvalho *et al.*, 2017). As transformações vindas com o envelhecer afetam a capacidade de adaptação do homem ao meio, as dificuldades irão surgir e intervir na realização das atividades diárias (Carvalho; Nascimento, 2016). É necessário, portanto, proporcionar melhor qualidade de vida às pessoas idosas, principalmente no planejamento e ação de atividades físicas.

Erling e Liberali (2021) demonstram, através de resultado de pesquisa que realizaram, os principais benefícios a curto prazo do método Pilates na terceira idade. Os pesquisadores utilizaram como metodologia a revisão bibliográfica. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Google acadêmico, LILACS e *Scielo*. Selecionaram-se trabalhos entre os anos de 2016 a 2020. Como resultado, tem-se que a literatura analisada para compor a revisão aponta que o método Pilates traz muitos benefícios à população idosa, promovendo uma melhora física, cognitiva e social a curto, médio e longo prazo. Evita-se assim a evolução das restrições que surgem com o envelhecimento e o isolamento social. A conclusão a que se chegou é a de que o método Pilates é uma excelente atividade para ser desenvolvida pelos idosos e seus benefícios são essenciais para proporcionar uma boa qualidade de vida, melhorando sua independência funcional, principalmente a curto prazo.

Pereira, Todaro e Cachioni (2021) realizaram estudo com a intenção de caracterizar o perfil dos idosos participantes da oficina “Diálogos com quem gosta de ler e escrever” e de analisar suas produções escritas para averiguar os significados e os sentimentos atribuídos à prática educativa, inspirada no Círculo de Cultura freireano. As propostas dos Círculos de Cultura pautaram-se nos pressupostos freireanos, em que os temas geradores eram a base para o diálogo nos encontros. Tratou-se de um estudo de abordagem quanti-qualitativa com 66 idosos, escolarizados, saudáveis, que frequentaram a Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Os dados quantitativos foram descritos por meio da estatística inferencial, e os qualitativos foram tratados por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Os resultados revelaram que a oficina trouxe mudanças positivas, possibilitando novos sentidos e

sentimentos de bem-estar nos idosos.

Lima *et al.* (2020), com o objetivo de identificar a percepção de idosos de um grupo de convivência acerca do papel do profissional de educação física e os motivos de adesão à prática de atividade física, realizaram entrevistas individuais com 14 idosos que praticaram atividade física no grupo por no mínimo dois anos. Foram aquelas analisadas pela modalidade temática, identificando-se que os idosos outorgam ao professor um papel central no grupo, que se estende para além da competência técnica, ao compreendê-lo como: condutor do grupo, conhecedor dos idosos, promotor de saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos.

A relação estabelecida com o profissional de educação física pode influenciar na motivação que permeia a adesão dos idosos à prática de atividade física. Nesse sentido, vale ressaltar que, em decorrência disso, as atividades físicas realizadas com as senhoras participantes do Grupo Poder Grisalho e as atividades de pilates online trazem benefícios à saúde dessas pessoas. A cada dia, as participantes das atividades físicas demonstram muito empenho e desejam que as aulas tenham maior duração. O educador físico, mediador das atividades, sempre enfatiza que as atividades têm um período para serem executadas e devem seguir orientações que o docente recebeu não só no período de formação acadêmica, como também durante o curso de especialização o qual fez e que era voltado para cuidados com pessoas da terceira idade em práticas de atividades físicas.

O acesso a algumas temáticas em pesquisas desenvolvidas em conceituadas universidades brasileiras, aqui apresentadas de forma resumida, a saber: narrativas de histórias de vida de mulheres idosas, efeitos da dança do ventre e de pilates solo, exercícios físicos em joelhos de mulheres idosas, força muscular e composição corporal em mulheres idosas, treinamento aeróbico, controle postural de mulheres idosas e exercícios físicos em mulheres diabéticas, com abrangência de 2018 a 2021, possibilitou ao mestrando ter conhecimento por que, mesmo timidamente, alguns Programas de Mestrado e/ou Doutorado têm demonstrado interesse para com a saúde de mulheres acima de sessenta anos, particularmente relacionadas a atividades físicas.

Freire (2013) considera que a Pedagogia da esperança é como um elo entre os sonhos e a realidade, é uma denúncia das injustiças sociais e das opressões que se perpetuam ao longo da história. Ele ratifica a capacidade humana de desfatalizar

uma situação perversa e de construir um futuro eticamente mais justo, politicamente mais democrático e espiritualmente mais humanizador. No entanto, Boff (2004) argumenta que tanto a Pedagogia da esperança quanto a Pedagogia do oprimido constituem um livro só, em processo de contínua construção, a partir dos próprios oprimidos, permitindo que os cativos se libertem.

É preciso lembrar que a base da pedagogia freireana é o diálogo libertador. Na relação dialógica estabelecida entre o educador e o educando, faz-se com que este aprenda a aprender. Respeita-se o educando, não o excluindo da sua cultura, não o vislumbrando como mero depositário da cultura dominante. Ao se descobrir como produtor de cultura, os homens se veem como sujeitos e não como objetos da aprendizagem, o que nos faz acreditar que “a esperança é necessidade ontológica; a desesperança, esperança que, perdendo o endereço, se torna distorção da necessidade ontológica” (Freire, 2013, p. 10). Na verdade, a desesperança imobiliza os seres humanos, fazendo-os sucumbir ao fatalismo de que não é possível juntar as forças indispensáveis ao embate recriador do mundo. É necessário ser esperançoso por imperativo existencial e histórico. O esperançoso atribui à esperança o poder de transformar a realidade e parte para o embate, sem levar em consideração os dados concretos, materiais, afirmando que a esperança basta: ela é necessária, mas não é suficiente. A esperança se funda na verdade e na qualidade ética da luta. Vive-se a dialética de esperança e desesperança de momentos históricos, de toda situação-limite. A ética é o fundamento de nossas escolhas e decisões diante de situações-limite.

Na obra Pedagogia da esperança, faz-se “uma crítica ao sectarismo, uma compreensão da pós-modernidade progressista e uma recusa à conservadora, neoliberal” (Freire, 2013, p. 6). Reforça-se, então, que a Pedagogia da esperança é, de fato, um reencontro com a pedagogia do oprimido. Considera-se que uma das tarefas da Pedagogia da esperança é a de possibilitar às classes populares o desenvolvimento de sua linguagem, jamais pelo diálogo autoritário e sectário dos educadores; mas a linguagem percebida como caminho de invenção da cidadania. A Pedagogia da Esperança, na atualidade, relaciona-se com as dimensões ética e estética, sendo tomada como possibilidade de construção de um novo saber, por via da experiência formadora dos novos sujeitos críticos (Freire, 2013).

Em Pedagogia da esperança, tem-se à disposição uma pedagogia crítica e libertadora, possibilitando ao leitor/a entender o pensamento pedagógico pela

seriedade crítica, pela objetividade humanística e pela subjetividade engajada na dialogicidade, na utopia e na libertação dos homens e das mulheres. É preciso alimentar a esperança de que é a mudança possível. Não devemos nos acovardar com os problemas sociais que nos afetam. Sejam resistentes, corajosos e esperançosos (Freire, 2013).

As leituras de algumas obras do educador nordestino Paulo Freire possibilitaram a compreensão de que a amorosidade, o respeito ao nosso semelhante devem ser sempre a bandeira que um educador deve defender: Neste caso específico, de um educador físico que se comprometeu e se compromete diariamente em fazer o melhor possível para que mulheres acima de sessenta anos sintam-se bem em realizar atividades físicas, inclusive a prática online de pilates.

A dialogicidade, a utopia (sonho) e a esperança são necessárias à vida humana. Segundo Coaracy (1956, p. 152), “A vida de cada um de nós é o punhado de barro que nos é dado”, portanto é constante o desafio para fazermos a modelagem e dar feição, fazer construções perfeitas ou ainda precisando de ajustes conforme as nossas capacidades de interação diária com as pessoas. O importante é ir à luta com a esperança de que dias melhores virão e de que também sejamos recompensados pela vontade de cooperar com o bem estar do nosso semelhante.

Vechiato e Vidotti (2009) discutem a respeito da inter-relação entre ser humano e tecnologia. Segundo os autores, as relações humanas devem atuar a partir de uma ótica holística. A usabilidade, atributo de qualidade relacionado à facilidade de uso de algo, prevê a rapidez com que os usuários podem aprender a usar alguma coisa relacionada à tecnologia, assim como a eficiência ao fazê-lo. Em ambientes informacionais digitais, deve-se possibilitar a inclusão de pessoas no ambiente digital por motivos de facilidade de uso, inclusive pessoas idosas podem se beneficiar na utilização de ambientes que promovam a comunicação com outras pessoas.

Devido ao fato de, na vida contemporânea, as pessoas estarem hiperconectadas, possuírem a sua disposição inúmeras ferramentas digitais, ambientes virtuais de aprendizagem, plataformas de aprendizagem e disponibilização de conteúdos (texto, áudio e vídeo), como o Instagram, possibilita-nos, nesta pesquisa, pensar como proposta de produto final do Mestrado MPIES a criação do Instagram. Desse modo, enfatizaremos as contribuições e possibilidades de adoção da plataforma digital Instagram no processo de socialização de atividades realizadas com senhoras do Grupo Poder Grisalho; bem como apontaremos estratégias que o

mestrando, após supervisão da orientadora, pode implementar na disseminação de conteúdos associados à prática de pilates online com pessoas da terceira idade. (Coelho; Costa; Bottentuit Junior, 2020). D'Angelo (2019) reforça este posicionamento, argumentando que no ciberespaço uma das mídias mais utilizadas, principalmente no território brasileiro, é o Instagram, o que é reforçado pelo Instituto de Pesquisa Opinion Box.

Entendemos, então, que a plataforma Instagram constitui-se de uma rede social que permite que os usuários, desde que estejam cadastrados, façam a publicação do conteúdo. Nesse sentido, possibilita gratuitamente o *upload* e o compartilhamento de fotos e vídeos; além disso, permite ao usuário adicionar mensagens, especificar a localização, marcar outros usuários, postar comentários nas publicações, realizar jogos e enquetes, criar gifs, procurar novas pessoas e observar as ações dos "convidados". Na verdade, constitui-se uma ferramenta relevante para a popularização de informações (Coelho, Costa; Bottentuit Junior, 2020).

As pesquisas neste momento selecionadas dialogam com a proposta de nossa pesquisa. As leituras foram importantes para uma melhor sistematização do projeto apresentado com vistas a uma pesquisa com originalidade a ser desenvolvida com mulheres da terceira idade, praticantes de atividades físicas, especificamente o pilates online, como possibilidade de interação saúde-corpo-mente. De um lado, enfatizam-se questões como gênero (feminino), terceira idade, história de vida, atividade motora, exercício físico para preservação da saúde de mulheres que tiveram câncer de mama; discute-se a necessidade de se ter vida ativa a partir de exercícios físicos e da prática de dança do ventre, de ser relevante que se reflita a respeito de valores normativos da força isocinética dos extensores de joelhos em mulheres idosas no treinamento resistido sobre a força muscular em mulheres idosas treinadas, os efeitos de intervenções com exercícios físicos sistematizados (aeróbios, resistidos ou combinados) e o modelo de intervenção com treinamento em circuito para o controle da pressão arterial e melhoria da aptidão física de senhoras que, em sua grande maioria, têm como principal comorbidade a hipertensão.

Por outro lado, prioriza-se uma retomada de pesquisas que defendem, em linhas gerais, uma pedagogia da esperança, quer dizer, a "posição assumida e defendida na Pedagogia do oprimido contra os sectarismos, castradores sempre, e em defesa do radicalismo crítico" (Freire, 1997, p. 27). Para Freire (1997, p. 16), é preciso que se fomente "a esperança de refazer o mundo na luta dos oprimidos e das

oprimidas”. Sendo assim, é importante que se promova a inter-relação entre ser humano e tecnologia, com o intento de compreender que as relações humanas devem atuar a partir de uma ótica holística, possibilitando-se a inclusão de pessoas idosas no ambiente digital, através de: prática online de pilates para mulheres a partir de sessenta ano; adoção da plataforma digital Instagram no processo de socialização de atividades realizadas com senhoras do Grupo Poder Grisalho.

## **1.2 Desenho do estudo**

O estudo se constituiu em uma pesquisa de intervenção com abordagem exploratória, considerando as especificidades que circundam o desenvolvimento da pesquisa no Mestrado Profissional. Neste estudo, foram utilizadas a pesquisa documental e a História de Vida enquanto métodos de pesquisa, através da categorização e análise de documentos e entrevistas.

Para isso, este trabalho científico se constitui em uma pesquisa de intervenção com abordagem exploratória, considerando as especificidades que circundam o desenvolvimento da pesquisa no Mestrado Profissional. Utilizamos a pesquisa documental e a História de Vida enquanto métodos de pesquisa, através da categorização e análise de documentos e entrevistas, segundo Bardin (1977), Josso (2007) e Ravagnoli (2018).

As participantes foram, conforme já mencionado anteriormente, 05 (cinco) mulheres, com idades entre 66 e 86 anos, pertencentes ao Grupo Poder Grisalho. Os critérios de inclusão levaram em consideração que as voluntárias atenderam aos critérios de inclusão e aceitaram participar do estudo, assim como assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram critérios de exclusão: mulheres que não se enquadraram nas faixas etárias e/ou não participaram do Grupo Poder Grisalho.

Os riscos deste estudo foram considerados mínimos para as participantes. Inicialmente argumentamos que, caso alguma participante fosse exposta a algum risco inerente ao estudo, ela seria afastada da pesquisa. Nesse sentido, não houve nenhum tipo de intervenção ou modificação intencional no âmbito fisiológico, psicológico e social das voluntárias.

Entretanto, estabeleceu-se que, caso se defligrasse um possível efeito não intencional que eventualmente este estudo pudesse provocar como desconforto e/ou constrangimento das mulheres pela exposição do pesquisador, bem como a

dificuldade de acesso à tecnologia de coleta de dados, ela/s seria/m devidamente encaminhada(s) para atendimento psicológico na rede básica de saúde do município de Salvador e da Universidade do Estado da Bahia, sendo imediatamente afastada da pesquisa. Outro risco emergente referiu-se ao vírus causador da pandemia mundial (COVID-19) desde 2020.

Quanto aos benefícios para o Grupo Poder Grisalho (MPIES/UNEB), tem-se como produto final a proposta de construção coletiva de um perfil na página do instagram, dada a importância dessa plataforma de rede social com maior taxa de engajamento. Busca-se promover a adesão massiva não só das 05 (cinco) senhoras do Grupo Poder Grisalho, devotas da Santa Dulce dos Pobres, como também a prestação de serviço a outras mulheres que têm o interesse na prática online de pilates.

Para isso, a escrita final da dissertação foi dividida em quatro capítulos assim descritos: **CAPÍTULO 1** - Introdução: um percurso de fé e cuidado com a saúde; **CAPÍTULO 2** - Devoção, Gênero e Atividade Física através da prática de Pilates na terceira idade: concepções teóricas; **CAPÍTULO 3** - A prática *online* de pilates das devotas da Santa Dulce dos Pobres que pertencem ao Grupo Poder Grisalho: encontro com o campo empírico; **CAPÍTULO 4** - Com o terço nas mãos, alongamos o corpo: um estudo interventivo – refletimos sobre a prática interventiva das aulas de pilates online para a terceira idade por meio da construção de um perfil colaborativo no instagram com as mulheres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho. A proposta de pesquisa foi feita em formato de dissertação.

## **2 CAPÍTULO 2 - DEVOÇÃO, GÊNERO E ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DA PRÁTICA DE PILATES NA TERCEIRA IDADE: CONCEPÇÕES TEÓRICAS**

### **2.1 Considerações iniciais**

Neste capítulo, apresentamos considerações a respeito da trajetória de vida pessoal e devocional de Maria Rita Souza Brito Lopes Pontes, um percurso de fé, cultura e cuidado com a saúde, espiritualidade e sentido da vida em fase de envelhecimento e prática de pilates na terceira idade. O objetivo consistiu em historicizar as concepções de saúde, gênero e religião no contexto do Grupo Poder Grisalho de Salvador – Bahia.

Os autores que subsidiaram este capítulo foram: Carvalho (2023, 2020), França (2018); Passarelli (2019); Rocha (2019); Adam e Woitowicz (2022); Dosse (2009); Toledo (2019); Perrot (2005); Nunes (2008); Colling (2018); Guacira Lopes Louro (2014, 2013); Judith Butler (2003); Gayle Rubin (2017); Preciado (2008); Simone de Beauvoir (1967, 1980); Scott (1991); Braghetta *et al.* (2018); Dabat; Ávila (s/d); Martins (2009); Jean - Yves Leloup (1996); Boff (2002); Leonel Franca (1952); Detoni (2010); Pereira (2016); Nahas (2017); Silveira (2018); Moro (2010); Houaiss (2001); Swindoll (2019); Oliveira (2003); Polisseni; Ribeiro (2014); Malta; Bernil (2014); Rech *et al.* (2011); Lichtenfls (2004); Kalache (2021); Panelli; De Marco (2009); Gallagher e Kryzanowska (2000); Friedman e Eisen (1980); Hall (1998); Siler (2000); e Ungaro (2002), citados por Campos e Dias (s/d), Winsor e Laska (1999); Freitas; Silva; Albuquerque; Alencar (2021); Carvalho; Chaves e Chaves (2021).

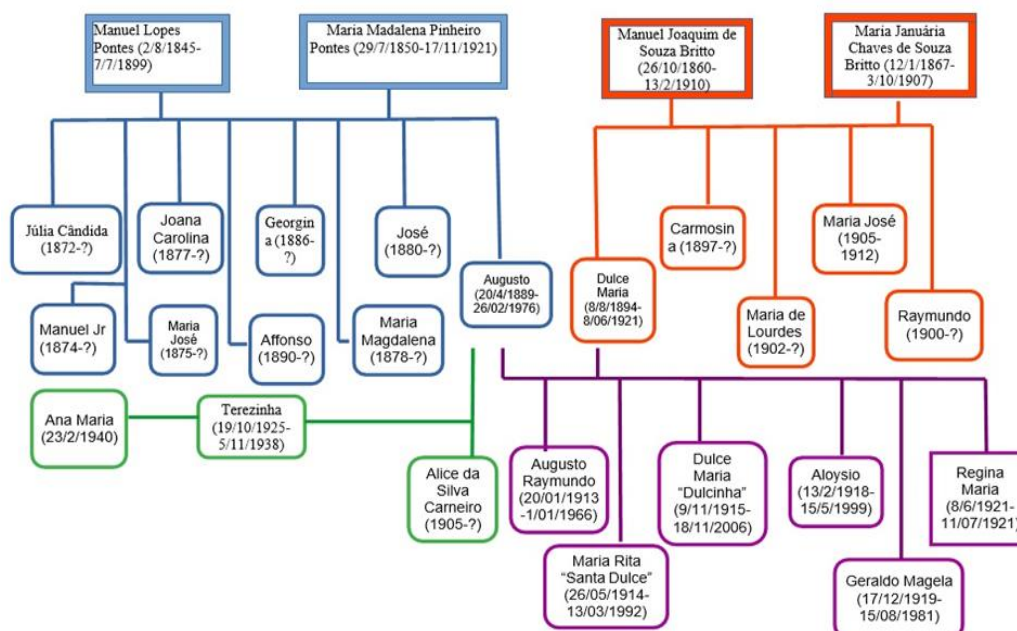
### **MARIA RITA SOUZA BRITO LOPES PONTES, TRAJETÓRIA DE VIDA PESSOAL E DEVOCIONAL: A SANTA DULCE DOS POBRES E AS QUESTÕES DE GÊNERO**

#### **2.2 Dulce: Mulher. Religiosa. Santa: Questões de Gênero**

Considerando-se a finalidade didática, a análise partiu de três pontos relacionados à vida religiosa: a mulher Maria Rita de Souza Brito Lopes Pontes, a religiosa Irmã Dulce e a Santa Dulce dos Pobres. A construção da árvore genealógica só foi possível após a leitura atenta de alguns livros que traziam como temática principal a vida da santa baiana que diuturnamente lutou em prol dos menos favorecidos economicamente. Foi possível construir a relação familiar paterna (azul e verde) e a relação familiar materna (laranja e lilás) (Carvalho, 2023, 2020; Passarelli,

2019; Rocha, 2019).

**Figura 1 – Árvore genealógica**



## IRMÃ DULCE: UMA TRAJETÓRIA DE VIDA DEDICADA AOS POBRES

Maria Rita de Souza Brito Lopes Pontes, soteropolitana de nascimento, é o nome de batismo de Irmã Dulce, atualmente conhecida mundialmente como Santa Dulce dos Pobres. Desde criança, foi chamada pela família de Mariinha. Ela nasceu em 26/05/1914. O seu pai, o senhor Augusto Lopes Pontes, torcedor do Ypiranga, aos 23 anos, já exercendo a profissão de dentista, casou-se com a senhora Dulce de Souza Brito, que tinha 17 anos. O casamento aconteceu em maio de 1912, na Igreja Santo Antônio Além do Carmo, na cidade de Salvador - Bahia. Foram residir, após o enlace matrimonial, na rua São José de Baixo, no bairro do Barbalho, na cidade de Salvador – Bahia (Carvalho, 2020).

Em consulta à publicação de Rocha (2019), constata-se que a sua genitora, senhora Dulce de Souza Brito, faleceu quando Maria Rita de Souza Brito Lopes Pontes tinha 7 anos. A causa da morte foi uma hemorragia incontrolável após o parto da sexta filha. Então, “Da mãe, a menina emprestava o nome com o qual se tornaria famosa como religiosa”. (Rocha, 2019, p. 7). A mãe, mulher religiosa, ensinou Maria Rita desde pequena a fazer o sinal da cruz e a rezar.

O pai de Maria Rita de Souza Brito Lopes Pontes foi o dentista e professor universitário Augusto Lopes Pontes, nascido em abril de 1889. Atualmente é o nome de uma das ruas da Cidade Baixa, na cidade de Salvador – Bahia. Durante a juventude, ele trabalhou como redator e revisor de jornais em Salvador. A sua formação de ensino superior ocorreu aos 20 anos “no curso que funcionava com a Faculdade de Medicina – a mesma autorizada por dom João VI em 1808 e que hoje faz parte da Universidade Federal da Bahia [...] Em abril de 1921, foi nomeado professor de prótese da Escola de Odontologia” (Rocha, 2019, p. 21-22). A família era de classe média, mas obtinha sólidas conexões na política baiana.

A família é composta por Augusto, irmão mais velho, nascido em 1913, e Maria Rita, segunda filha, nascida em 1914. Na sequência tem - se: Dulce Maria (1915), Aloysio Raimundo (1918), Geraldo Majella (1919) e Regina (1921), que só viveu apenas durante dois meses. De acordo com a jornalista Maria Rita Pontes, a causa da morte da criança foi a falta de leite materno. Depois de ficar viúvo, o senhor Augusto Lopes Pontes contou com a ajuda de suas duas irmãs solteiras, Georgina e Maria Magdalena, para ajudar na criação dos seus filhos (Carvalho, 2020).

O avô paterno de Maria Rita foi Manoel Lopes Pontes, falecido em 1899, que é até hoje lembrado devido ao fato de ser considerado um benfeitor, ou melhor explicando: idealizador do monumento ao Dois de Julho, localizado no bairro Campo Grande, na cidade de Salvador – Bahia; por isso, é constantemente lembrado. Ele também foi professor e fundador do Colégio Santo Antônio, santo de devoção da família Lopes Pontes. (Carvalho, 2020).

O avó materno de Maria Rita, a inesquecível Irmã Dulce, foi o médico Manoel Joaquim de Souza Brito (Carvalho, 2020).

Aos 8 anos, Maria Rita de Souza Brito Lopes Pontes fez catequese e recebeu a primeira comunhão. Tinha uma vida alegre, participando de diversas brincadeiras, inclusive com guerra de mamonas, jogando bola e soltando pipas. Ela estudou no Colégio Nossa Senhora Auxiliadora, instituição de ensino dirigida pela educadora Anfrísia Santiago. Até os 13 anos, “era louca por futebol” e o jogador Popó foi o seu primeiro ídolo. Em Rocha (2019), Carvalho (2020) e Passarelli (2019), podemos encontrar que a devoção de Irmã Dulce ao futebol foi influenciada pelo pai e pelo irmão mais velho. Aos domingos, ia assistir a partidas de futebol com os familiares no Campo da Graça.

Em Passarelli (2019, p. 23), encontramos o seguinte: “Mariinha, você já está

com treze anos, já é uma moça... Você não pode pensar só em brincar e se divertir”. Essa é a fala de uma das tias paterna. Evidencia -se, então, que Maria Rita tinha uma vida normal, realizando brincadeiras e algumas vezes sendo chamada a atenção por uma pessoa mais velha, no exemplo transcrito a advertência foi feita por uma tia paterna.

Já na adolescência, juntava donativos para fazer distribuição com as pessoas menos favorecidas economicamente, assim como algumas vezes se prontificava para limpar ferimentos e fazer curativos (Carvalho, 2023).

A religiosidade de Maria Rita, conforme pondera Rocha (2019), iniciou-se por volta da adolescência, principalmente por influência da tia paterna Maria Magdalena, integrante do Apostolado do Coração de Jesus. Por volta 16 anos, ingressou em um convento em Sergipe. Começava nesse momento a sua dedicação à vida religiosa.

Um relato que precisa ser lido é o seguinte:

Amigos, parentes e pessoas que conviveram com Irmã Dulce dizem que ela tirava sua força da oração e da penitência. Na lógica da freira, a oração precedia a ação, e este é um conceito fundamental para entender o que foi a sua vida. As preces em qualquer lugar e a qualquer momento foram um hábito de toda a história como noviça, freira e líder de entidade assistencial. Ela rezava sempre que tinha um momento livre, quando ia à capela do convento, quando voltava para a sua cela e, mais tarde, durante as visitas aos pavilhões superlotados de seu hospital. Embora fosse uma pessoa mirrada, ela possuía extraordinário vigor espiritual (Rocha, 2019, p. 8).

É compreensível que a nossa força deve ser oriunda da oração e da penitência, das preces e do vigor espiritual. Santa Dulce dos Pobres nos ensina a que sejamos mais tolerantes uns para com os outros. Em relação à vivência religiosa, concordamos que:

Considerando que toda a vivência humana é relacional (com os demais seres humanos/com o mundo), a vivência religiosa é igualmente relacional e até mais pois relaciona também a realidade humana com o transcendente. Essa nova relação é específica. E também se verá que é irreduzível. Considerando, entretanto, que a experiência religiosa continua humana, seu resultado será limitado à realidade (não na aspiração) e, por isso, será sempre objeto de um desejo e de uma busca incessantes, sem fim (Croatto, 2001, p. 45-46).

A trajetória apresenta aos leitores, até mesmo aos que pouco contato têm com a questão de santidade e beatificação da Santa Dulce dos Pobres, certos pressupostos e valores que contribuiram para fortalecer a fé cristã, quer dizer, o início da vida religiosa ainda na adolescência, a abnegação, o trabalho assistencial, a

dedicação a Deus e ao nosso semelhante (próximo). Sua vida, enquanto ser humano, habitante do planeta Terra e semeadora de bondade, levou Irmã Dulce a ser popularmente reconhecida como santa. A hagiografia, sucintamente aqui apresentada, materializa, em uma história singular, a valorização de um tipo de protagonismo feminino circunscrito às lógicas da Igreja Católica, mas, ao mesmo tempo, questionador da exclusão e da desigualdade social.

Depois que foram comprovados dois milagres pela comissão de médicos do Vaticano, o Papa Francisco anunciou, no mês de maio do ano de 2019, que Maria Rita de Sousa Brito Lopes Pontes, a Santa Dulce dos Pobres, se tornaria santa. O reconhecimento foi anunciado no maior reduto católico do mundo. O interessante foi que a data da canonização – domingo, 13 de outubro do ano de 2019 – coincidentemente foi o dia em que se completavam seis anos e sete meses do pontificado do Papa Francisco (Carvalho, 2020).

O livro “Semente de amor: a sabedoria de Santa Dulce dos Pobres em pensamentos”, organizado por Silva, Gouveia e Avendaño (2019), nos brinda com excelentes reflexões, a saber:

**Quadro 3 – Palavras de sabedoria de Santa Dulce dos Pobres**

<b>FÉ</b>	A LUTA pode ser cada vez maior, porém tudo é possível e se torna melhor quando se confia em Deus (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p. 38).
<b>A CARIDADE</b>	É PRECISO que todos tenham fé e esperança em um futuro melhor. O essencial é confiar em Deus. O amor constrói e solidifica (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p. 72).
<b>A QUESTÃO SOCIAL</b>	TUDO seria melhor se houvesse mais amor (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p. 79). A MINHA política é a do amor ao próximo (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p. 82).
<b>A ESSÊNCIA HUMANA</b>	SEMPRE que puder, fale de amor e com amor para alguém. Faz bem aos ouvidos de quem ouve e à alma de quem fala (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p. 106).
<b>SUA OBRA</b>	SÓ QUEM convive com idoso diariamente, pode compreender o quanto ele sofre, o quanto é carente da palavra de Deus, de uma mão amiga... (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p.117).

As transcrições apresentadas trazem explicações breves sobre fé, caridade, questão social, essência humana, retiradas de um livro que apresenta algumas sabedorias de Santa Dulce dos Pobres como possibilidade de profunda reflexão.

O pesquisador Adam e a pesquisadora Woitowicz (2022) iniciaram a observação relacionada à prática religiosa a partir de uma aproximação com os estudos feministas e de gênero, de modo a compreender a construção de valores acerca das mulheres que optaram pela vida consagrada. Para mostrar entendimento sobre a temática global das mulheres consagradas, utilizaram a biografia Irmã Dulce, a santa dos pobres, escrita pelo jornalista Graciliano Rocha (2019). Através desse objeto empírico, a Santa Dulce dos Pobres foi analisada pelo conceito de hagiografia. A respeito da escrita biográfica, afirmou-se que foram feitas consultas a documentos espalhados pelo Brasil, Estados Unidos e Itália/Vaticano. Para realizar uma bem feita interpretação, foi necessário entrevistar cerca de 100 (cem) pessoas, muitas delas, mais de uma vez. Não se tem conhecimento da real justificativa do trabalho: se é por ser devoto de Santa Dulce, se a obra é resultado de uma promessa religiosa ou se se trata de uma pauta reconhecida por um jornalista com inserção em temas do catolicismo. No entanto, ocorre que a biografia funcionou como uma tentativa de entender o fenômeno de peregrinações a Salvador. Resultado de 08 (oito) anos de pesquisas, é composta por 36 (trinta e seis) capítulos, divididos em quatro partes.

Dosse (2009) discutiu a inserção da mulher na prática religiosa. De acordo com o supracitado autor, a hagiografia diz respeito a um tipo de biografia que tenta privilegiar as encarnações humanas do sagrado e ambiciona torná-las exemplares para o resto da humanidade, colocando em destaque as descrições espaciais de lugares sagrados para enraizar a figura santa que é seu espírito protetor. Vale a pena recorrer a alguns fatos da História e lembrar que, devido ao impacto na Idade Média, as vidas de santos se popularizam num momento em que a Igreja Católica concentrava poder e, de certa forma, definia o que era conhecimento. Nesse sentido, pode-se chegar a uma breve conclusão de que o santo é santo graças ao olhar dos outros, daqueles que fabricam sua lenda dourada e também dos leitores que buscam uma possível identificação. Para ser considerado um homem possuído por Deus, é preciso ainda que ele reúna um número suficiente de testemunhas prontas a solidificar essa certeza e cujos depoimentos, recolhidos num dossiê, possam ser apresentados para uma eventual canonização.

Adam e Woitowicz (2022) argumentam que:

- **A religiosidade e as práticas de devoção no Brasil** – a tradição de devoção aos santos se inicia no Brasil por volta do período colonial. É fato que houve a inserção de valores oriundos da Igreja Católica e o posterior processo de

hibridização com a cultura local e as práticas de outras vertentes religiosas. Ocorre que as histórias de santos, assim como os milagres a eles atribuídos envolvem trajetórias de martírio, caridade e dedicação a Deus e ao nosso semelhante (próximo). Devido à canonização de Irmã Dulce, o país registra o reconhecimento de 37 (trinta e sete) santos e 51 (cinquenta e um) beatos, de acordo com as ponderações de Toledo (2019). No total, são 30 (trinta) homens e 7 (sete) mulheres considerados santos pela Igreja. Deve-se destacar, ainda, que a relação existente entre o catolicismo oficial e as manifestações de devoção popular é considerada uma marca da cultura brasileira, que assume característica sincrética, forjada ao longo do tempo em razão de práticas de exclusão e preconceito.

- **A participação das mulheres na Igreja** – os argumentos são oriundos de pesquisa realizada, de um lado, por Perrot (2005), que procedeu à análise das desigualdades historicamente construídas entre homens e mulheres, daí se põe em destaque um processo de exclusão que perpassa, sobretudo, os campos militar, religioso e político. Refere-se a uma lógica de um tipo de silenciamento, reiterada através dos tempos pelas religiões, pelos sistemas políticos e pelos manuais de comportamento: “aceitar, conformar-se, obedecer, submeter-se e calar-se” (Perrot, 2005, p. 10). Por outro lado, consoante as reflexões de Nunes (2008), a civilização do controle e do medo, instaurada desde o período do cristianismo, associada à repressão do prazer e à suspeita sobre o sexo, é inseparável da desvalorização simbólica e social das mulheres. Sendo assim, o dito papel consagrado às mulheres, associado à maternidade, reafirma o espaço doméstico como *locus* da atuação feminina e, conseqüentemente, como condição de inferioridade social. É importante lembrar que: “Os reflexos das leis internas do catolicismo, que atribuem exclusivamente aos homens o sacerdócio, atingem diretamente as mulheres, uma vez que estabelecem um lugar social, político e simbólico hierarquizado com base nas diferenças” (Adam; Woitowicz, 2022, p. 82).

Em relação à religiosidade e às práticas de devoção no Brasil, os pesquisadores apresentaram um percurso histórico com ênfase nos valores católicos, histórias de santos, milagres e manifestações de devoção popular como marca da cultura brasileira; mas, nos argumentos dos autores, o registro é referente à Santa

Dulce dos Pobres. Então, a Santa baiana foi canonizada, sendo exemplo de mulher que em vida muito fez pelos desprestigiados economicamente que necessitavam de assistência médica e do mínimo de alimentação para conseguir sobreviver.

Em as mulheres e os valores religiosos, na biografia de Santa Dulce dos Pobres, considerações apresentadas por Adam e Woitowicz (2022) fazem referência a uma abordagem de gênero para observar o modo como são construídos valores religiosos em torno da atuação das mulheres na Igreja Católica Apostólica Romana.

Colling (2018) defende que gênero não deve ser considerado como sinônimo de mulher, porque tanto homens quanto mulheres possuem gênero. Ocorre que a categoria gênero abriu espaço para pensar as masculinidades, estejam elas presentes em corpos lidos como femininos ou masculinos. Inclusive Guacira Lopes Louro (2014) *apud* Colling (2018) diz o seguinte:

é através das feministas anglo-saxãs que gênero passou a ser distinto de sexo, com o objetivo de rejeitar o determinismo biológico implícito no uso da categoria sexo. Uma dessas feministas, que ficou muito conhecida, é Joan Scott, com o seu texto *Gênero: uma categoria útil de análise histórica*, publicado originalmente em 1988 (Louro, 2014 *apud* Colling, 2018, p. 23).

Tal concepção de Guaciara Lopes Louro (2013) pode ser compreendida como uma ferramenta analítica que é, por vezes, uma ferramenta política. Sendo assim, a partir do momento em que dirige o foco para o caráter “fundamentalmente social”, não há intencionalidade de negar que o gênero se constitui com ou sobre corpos sexuados. Reforça-se a ideia de que não é negada a biologia, mas enfatizada a construção social e histórica produzida sobre essas características biológicas.

Guaciara Lopes Louro (2013), aqui parafraseada para tentar ser fidedigno ao seu posicionamento, referindo-se à Pedagogia da sexualidade, argumenta que as muitas formas de fazer-se mulher ou homem referem-se às várias possibilidades de viver prazeres e desejos corporais que são sempre sugeridas, anunciadas, promovidas socialmente (e no atual momento com a possibilidade de formas mais explícitas do que antes). Essas formas são, renovadamente, reguladas, condenadas ou negadas. Percebe-se também que o debate sobre as identidades e as práticas sexuais e de gênero a cada dia vem se tornando mais acalorado, principalmente provocado pelo movimento feminista e sustentado, também, por todos aqueles e aquelas que se sentem ameaçados por essas manifestações. Os discursos sobre sexualidade continuam se modificando e se multiplicando. Atualmente, renovam-se

os apelos conservadores, buscando formas novas, sedutoras e eficientes de interpelar os sujeitos (especialmente a juventude) e engajá-los ativamente na recuperação de valores e de práticas tradicionais. Esses discursos emergem e buscam se impor; estabelecem-se controvérsias e contestações, afirmam-se, política e publicamente, identidades silenciadas e sexualmente marginalizadas. Na condição de ser pensante e interativo e participativo na sociedade em que vivemos, então, podemos (e devemos) duvidar das verdades e certezas sobre os corpos e a sexualidade. Vale a pena pôr em questão as formas como os corpos costumam ser pensados e as formas como identidades e práticas têm sido consagradas ou marginalizadas. Vale ressaltar que:

Os debates sobre a construção das masculinidades têm se mostrado um campo de pesquisa profícuo no âmbito das Ciências Sociais. E os estudos sobre a temática evidenciam que masculinidades são construídas e reconstruídas com base em projetos sociais, políticos e pedagógicos. Nesse sentido, tais masculinidades não são estáticas, vez que se transformam ao longo do tempo, e, para, além disso, não pode ter como ponto de partida apenas o sexo considerado biológico, visto que, são configurações de práticas reiteradas pelos sujeitos masculinos e femininos e que balizam as relações de gênero (França, 2018, p. 8).

Muito pertinentes são as ponderações realizadas por França (2018), porque, na pesquisa por ela realizada, observou-se que o poder atribuído ao masculino, embora seja muitas vezes criticado por algumas jovens, encontra-se presente nas relações de gênero no contexto escolar, haja vista que as mulheres são colocadas em segundo plano, às vezes até excluídas das atividades, principalmente das brincadeiras que os meninos afirmam ser “brincadeiras de meninos”, bem como eles se excluíam de participar das que chamavam de “brincadeiras exclusivas de meninas”.

Algumas senhoras participantes do Grupo Poder Grisalho, principalmente as que estão na faixa etária acima de 75 anos, já afirmaram, em alguns momentos de discussão, que há “tipos de brincadeiras” de meninas, porque o menino que brinca de brincadeira de menina pode ficar afeminado e depois “virar gay”. Na verdade, é uma atitude preconceituosa. É preciso desde cedo, ou seja, desde a educação infantil dar maior ênfase a projetos pedagógicos que tenham a participação familiar, em que se discuta a importância do brincar na formação, socialização e desenvolvimento de habilidades psicomotoras, sociais, físicas, afetivas, cognitivas e emocionais das crianças.

Judith Butler (2003), por sua vez, na sua obra *Problemas de gênero*,

apresentou algumas reflexões sobre o sistema sexo-gênero e, a partir daí, criou o que ficou conhecida como teoria da performatividade de gênero. Salientamos que uma das reflexões refere-se à separação considerada como estanque entre sexo (natural) e gênero (cultural). No entanto, algumas feministas, que antecederam as pesquisas e ponderações de Judite Butler (2003), já tinham problematizado o sistema sexo-gênero. Uma das mais conhecidas foi Gayle Rubin (2017). Ela chamava atenção para que o fato de que se pensar o sexo e a sexualidade como uma continuidade do gênero é algo típico de um pensamento heterossexual. De acordo com estudos realizados por Gayle Rubin (2017), são as homossexualidades que irão tornar essa visão mais complexa, ou seja, poderão provocar um curto circuito nesse sistema, um estranhamento.

Alguns estudos sobre feminismo apontam que, a partir da chamada segunda onda, o feminismo começou a construir teorias e conceitos feministas. Gênero é um desses conceitos. Vale a pena advertir aos leitores que a categoria gênero não foi criada pelo feminismo. Essa categoria pertence ao discurso biotecnológico do final dos anos 40. Foi o psicólogo infantil conhecido por John Money, encarregado do tratamento de bebês intersexuais, que fez oposição à plasticidade tecnológica do gênero. Ele desenvolveu clinicamente mais tarde com Anke Ehrhardt e Joan e John Hampson uma teoria para falar a respeito da possibilidade de modificar hormonal e cirurgicamente o sexo dos bebês nascidos com órgãos genitais e/ou cromossomos que a medicina, com seus critérios visuais e discursivos, não pode classificar só como femininos ou masculinos. Preciado (2008), ao recorrer ao conceito de “vida nua”, em que fora negado ao sujeito amparo jurídico e cidadania, para pensar em “vidas farmacopornográficas”, cujos corpos são utilizados como fonte de produção de *potentia gaudendi*, constata que seriam corpos-fontes carnis e numéricos de capital ejaculante, como aquelas/es que se entregam à prostituição ou à indústria pornográfica. Segundo ele, vivemos um “laboratório-bordel global integrado multimídia” (Preciado, 2008, p. 44; Colling, 2018, p. 33).

No interior do feminismo, a categoria gênero passou a ser pensada como instrumento de análise para apontar as diferenças e hierarquias entre homens e mulheres, bem como para desnaturalizar os próprios gêneros das pessoas. É forte, então, a “provocação” feita por Simone de Beauvoir (1967, 1980), na obra Segundo sexo II, ao dizer: “não se nasce mulher, torna-se mulher”. Podemos indagar: Quanta ironia há nesse título do livro? Quanta provocação há nessa frase? Parece que, para

dar um tratamento ao tema e ter uma visão mais ampliada sobre a temática em discussão, devemos recorrer a sexólogos, antropólogos e sociólogos. A autora, por volta do ano 1967, século XX, apresenta argumentos em defesa da condição da mulher em face do machismo e do patriarcalismo presentes na nossa sociedade. Ela ratifica que:

É [...] necessário estudar com cuidado o destino tradicional da mulher. Como a mulher faz o aprendizado de sua condição, como a sente, em que universo se acha encerrada, que evasões lhe são permitidas, eis o que procurarei descrever. Só então poderemos compreender que problemas se apresentam às mulheres que, herdeiras de um pesado passado, se esforçam por forjar um futuro novo. Quando emprego as palavras 'mulher' ou 'feminino' não me refiro evidentemente a nenhum arquétipo, a nenhuma essência imutável; após a maior parte de minhas afirmações cabe subentender: 'no estado atual da educação e dos costumes'. Não se trata aqui de enunciar verdades eternas, mas de descrever o fundo comum sobre o qual se desenvolve toda a existência feminina singular (Beauvoir, 1967, p. 7).

O complemento da afirmação “não se nasce mulher, torna-se mulher”, apresentado logo no capítulo 1 – infância – é que “Nenhum destino biológico, psíquico, econômico define a forma que a fêmea humana assume no seio da sociedade; é o conjunto da civilização que elabora esse produto intermediário entre o macho e o castrado que qualificam de feminino. Somente a mediação de outrem pode constituir um indivíduo como um Outro” (Beauvoir, 1967, p. 9). É preciso união para que a mulher realmente seja respeitada a partir dessas iniciais constatações.

É fato que a teoria da performatividade tenta compreender como a repetição das normas, muitas vezes feita de forma ritualizada, tais como: casamentos, batismos, chá de fraldas etc., cria sujeitos que são o resultado dessas reiterações. Assim, se alguém “ousar” se comportar fora destas normas que, quase sempre, refletem determinados ideais de masculinidade e feminilidade ligados a uma união heterossexual, acaba sofrendo sérias consequências. São essas formas ritualizadas que as informantes, participantes de nossa pesquisa valorizam, defendem e aceitam. Comprova-se, de certa maneira, que nós, na medida em que crescemos e desenvolvemos as nossas identidades, recorremos a matrizes identitárias que já existiam antes do nosso nascimento e essas formas é que irão nos constituir enquanto sujeitos. É perceptível que uma grande parcela de seres humanos, via de regra, entra na conhecida roda das repetições das normas de gênero e sexualidade (Colling, 2018).

Devemos concordar com Colling (2018) que gênero deve ser compreendido

enquanto uma categoria de análise e as identidades de gênero podem ser variadas e misturadas. Pensar que só existem duas identidades de gênero é uma operação que, de certa maneira, exclui outras formas com as quais muitas pessoas se identificam na atualidade. Na verdade, todas as pessoas possuem um gênero ou uma mistura entre os dois gêneros mais conhecidos.

Joan Scott (1991) é professora da Escola de Ciências Sociais do Instituto de Altos Estudos de Princeton, Nova Jersey, e especialista na história do movimento operário no século XIX e do feminismo na França. Ela enfatiza, dentre outras questões, de acordo com a tradução realizada por Dabat e Ávila (s/d), que o gênero deve levar em consideração: a) **primeiro** – são os símbolos que culturalmente evocam representações múltiplas (frequentemente contraditórias) – Eva e Maria, como símbolo da mulher, por exemplo, na tradição cristã do Ocidente, mas também mitos da luz e da escuridão, da purificação e da poluição, da inocência e da corrupção. Para os(as) historiadores(as), os questionamentos interessantes são: quais as representações simbólicas evocadas, quais suas modalidades, em que contextos?; b) **segundo** – conceitos normativos colocam em evidência as interpretações do sentido dos símbolos que tentam limitar e conter as suas possibilidades metafóricas. Ocorre que esses conceitos, quase sempre, são expressos nas doutrinas religiosas, educativas, científicas, políticas ou jurídicas e tipicamente tomam a forma de uma oposição binária que afirma, de forma categórica e sem equívoco, o sentido do masculino e do feminino. De fato, essas afirmações normativas dependem da rejeição ou da repressão de outras possibilidades alternativas e, às vezes, têm confrontações abertas no que se refere a quando e em que circunstâncias: isto é que deveria preocupar os(as) historiadores(as). A posição que emerge como dominante é, apesar de tudo, declarada a única possível. A história posterior é escrita como se essas posições normativas fossem o produto de um consenso social e não de um conflito.

Em síntese, a posição de Scott (1991) é que o gênero é uma das referências que aparece com frequência para ratificar que o poder político pode ser concebido, legitimado e criticado. Na verdade, “essa nova história abrirá possibilidades para a reflexão sobre as estratégias políticas feministas atuais e o futuro (utópico), porque ela sugere que o gênero tem que ser redefinido e reestruturado em conjunção com a visão de igualdade política e social que inclui não só o sexo, mas também a classe e a raça” (Dabat; Ávila, s/d, p. 29).

Os autores selecionados nesta seção muito contribuíram para que o

pesquisador (re)pensasse as relações entre sexo (natural) e gênero (cultural), conforme argumentos de Judith Butler (2003). É oportuno esclarecer que as (30) trinta senhoras acima de (60) sessenta anos – as (05) cinco senhoras que contribuíram com esta pesquisa, assim como as outras (25) vinte e cinco senhoras pertencentes ao Grupo Poder Grisalho -- ficaram surpresas ao assistirem ao vídeo “Quem é Judith Butler? A teórica da ideologia de gênero”, com duração de aproximadamente 05 (cinco) minutos (disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4ktlaRriNG8>). Trata-se de um vídeo de curta duração, cuja linguagem acessível possibilitou pontos de concordância e aceitação, ao ponto de algumas senhoras verbalizarem: “a partir de hoje vou rever os meus conceitos” (*SIC*, mulher 66 anos); “eu realmente precisava ouvir essas informações para deixar de ser preconceituosa” (*SIC*, mulher 69 anos); “vou assistir esse vídeo lá em casa[...] minha família nem sabe nada disso”. (*SIC*, mulher 72 anos); “Professor, esse vídeo trouxe minhas explicações boas”. (*SIC*, mulher 77 anos). Esclarecemos que a expressão *SIC* indica que se reescreve literalmente o que foi dito por cada participante.

Sendo assim, a escolha do supracitado vídeo revelou-se uma escolha certa para oportunizar às senhoras refletirem sobre sexo, sexualidade e gênero.

### **2.3 Espiritualidade e saúde: recorte do estudo**

Aqui espiritualidade e saúde serão abordadas numa possível relação dialética. Braghetta *et al.* (2018) fazem a descrição do desenvolvimento e relato de experiências do Programa de Saúde, Espiritualidade e Religiosidade (ProSER). O citado Programa foi implantado em 2008 e teve como finalidade promover uma atenção mais ampla às necessidades espirituais e religiosas no contexto de saúde, bem como produzir e difundir conhecimento na interface saúde, espiritualidade e religiosidade para centros acadêmicos e instituições de saúde. O estudo teve como objetivo descrever a trajetória e a atuação do ProSER nas áreas de ensino, pesquisa e assistência. A atuação do ProSER, na concepção dos pesquisadores, tem promovido mudanças nos cuidados em saúde, por meio de suas modalidades de assistência, além de disseminar conhecimento para outros profissionais de saúde e centros acadêmicos, ocorridos através de trabalhos científicos e cursos.

O ProSER foi escolhido na nossa pesquisa por sinalizar questões importantes e, nesse momento, apresentaremos em tópicos, com algumas alterações, pontos

considerados por nós como mais importantes:

- a) necessidades físicas, emocionais, sociais, existenciais e espirituais referem-se a necessidades humanas universais, fundamentais para pessoas saudáveis e de especial importância para indivíduos com algum tipo de doença;
- b) os serviços de saúde devem privilegiar um modelo biopsicossocial-espiritual de cuidados;
- c) investigar o impacto da espiritualidade e religiosidade na saúde mental das pessoas, através da realização e publicação de estudos científicos e do ingresso de discentes em programas de pós-graduação;
- d) crenças e práticas religiosas/espirituais podem ser consideradas uma parte importante da cultura, em especial da população brasileira. O conhecimento e a valorização do sistema de crenças das pessoas colaboram com a aderência de abordagens terapêuticas e podem promover melhores resultados;
- e) é necessária a aplicação da anamnese espiritual adaptada para pessoas idosas.

Observamos que foi muito importante, no ano de 2018, a atuação ProSER que intencionou promover uma atenção mais ampla às necessidades espirituais e religiosas no contexto de saúde, assim como produzir e difundir conhecimento na interface saúde, espiritualidade e religiosidade para centros acadêmicos e instituições de saúde: Cada vez que dou um passo para perto da utopia, ela afasta dois; quando dou dois ou três, ela afasta dez; então, para que serve a utopia? Para isso: fazer andar (Martins, 2009).

Martins (2009) argumenta que a relação saúde-enfermidade envolve algumas dimensões constitutivas do ser humano. O conceito de saúde é amplo e envolve as seguintes dimensões: biológica, psíquica, social e espiritual, conforme definição da Organização Mundial da Saúde (OMS). A relação entre espiritualidade e mundo da saúde, por sua vez, não deve ser compreendida como distinta, haja vista que o ser humano não pode ser dividido matematicamente, portanto não existe a possibilidade de desligar um aspecto da sua vida do outro. É importante entender que: “Considerar a espiritualidade no mundo da saúde é a oportunidade de contemplar mais uma dimensão da existência humana e, assim, poder proporcionar mais dignidade no atendimento à saúde” (Martins, 2009, p. 10). Na relação saúde-enfermidade, deve-se considerar a importância da espiritualidade para proporcionar recuperação da saúde.

Considerando-se a importância da espiritualidade no mundo da saúde, podemos recorrer a dois pensamentos antigos, a saber: 1) **Terapeutas do deserto** – apresentado por Jean – Yves Leloup; 2) **Santo Agostinho** – a partir do conceito de coração. Esses pensamentos têm como sustentáculo a antropologia integral, que alerta que nós, seres humanos, devemos considerar a espiritualidade como parte do homem.

Subsidiado nas ponderações de Martins (2009), constata-se que é fato que, na atualidade, há autonomia do ser humano assim como crê-se na sua capacidade racional. O mundo moderno apresenta uma concepção de ser humano fragmentada e mecanicista. Através de uma postura crítica podemos recorrer a uma concepção de homem mais integral e também aberta à chamada realidade transcendente. Nas ciências da saúde, quase sempre, o homem fica resumido à sua dimensão biológica. Não podemos reduzir a saúde à ausência de doenças e de dores físicas. No mundo da saúde, a concepção antropológica fica restringida à biologia humana. Já a dimensão espiritual fica esquecida dentro dos hospitais? Talvez o questionamento prove algumas inquietações: 1) Ao ir para um hospital, uma pessoa não deixa em casa o espírito e leva apenas o corpo; 2) Quando uma pessoa trata de um corpo enfermo, não esquece possivelmente dos problemas do dia a dia assim como dos dramas existenciais. Na verdade, precisamos aceitar que o ser humano é um ser integral cuja existência é constituída pelas suas várias dimensões na relação consigo mesma, com o outro, com o mundo e com a transcendência.

A dimensão espiritual do ser humano tem sua relevância no mundo da saúde. Para a espiritualidade ser levada em consideração no mundo da saúde, faz-se necessário ir além da concepção mecanicista e fragmentária do ser humano. Nesse sentido, é crucial o resgate de uma visão antropológica que considere o homem de forma ampla, integral, valorizando as dimensões da existência humana e suas relações quer seja com a natureza, com o outro e com Deus.

Na modernidade, observa-se a crise do ser. Do ponto de vista filosófico, há a compreensão de que a existência humana não consegue ser realizada somente com o ter e, diante da grande desigualdade social, adquirir os bens da tecnologia não é possível para um considerável número da população mundial. A modernidade jogou o homem dentro de uma crise de sentido, porque o ser foi engolido pelo ter.

Descartes e Kant, filósofos representantes das categorias do sujeito transcendental, estão na base da modernidade. É, de certa forma, aceitável que a

modernidade apostou na autonomia do ser humano e também jogou o homem numa crise de sentido. O homem, então, é lançado dentro de um grande relativismo que amedronta a si próprio. O ser humano encontra-se sem saber integrar-se dentro de uma unidade ontológica capaz de realizá-lo. A partir de Descartes, o homem foi definitivamente fragmentado com as ciências.

A espiritualidade no mundo da saúde exige uma concepção antropológica ampla. Jean-Yves Leloup (1996), teólogo, filósofo, terapeuta transpessoal e escritor, buscou na Antiguidade, especificamente nos Terapeutas do deserto, grupo de origem judaica do Egito, uma concepção integral e holística do ser humano. O referido pesquisador apresenta três concepções do ser humano, que estão presentes na sociedade de hoje. Em síntese, diríamos que:

**Primeira visão** – chamada de unidimensional – o ser humano é sua matéria, o seu corpo;

**Segunda visão** – chamada bidimensional – considera a existência de algo que aparece além da matéria, ou seja, algo vivo responsável pela animação do corpo e chamado por muitos de alma;

**Terceira visão** – além de considerar as dimensões anteriores, acrescenta o espírito, chamado também por Leloup de *nous*, responsável pela inteligência, quer dizer, inteligência do coração, responsável por estabelecer uma relação de transcendência com o mundo.

Ressalta Martins (2009) que “Na terceira visão, por exemplo, pode-se divinizar demais o homem e desprezar toda sua dimensão corporal, os sentimentos e as emoções, de modo que pode não acontecer a integração de todas as dimensões” (Martins, 2009, p. 19).

O pneuma, **quarta visão**, equivale ao sopro divino, que anima, sustenta e equilibra todo o composto humano: a *ruah* de Deus, de acordo com o Antigo Testamento, energia criadora. O pneuma leva a um verdadeiro equilíbrio existencial, à harmonia do homem, equilibra os instintos do corpo, fazendo-o conhecer-se melhor e levando-o a ter autocontrole. Ele regula o risco de autoglorificação da pessoa e leva o ser humano a buscar a Deus, desejoso por encontrar a fonte de energia que o criou, e o sustenta no mundo.

Observa-se que a antropologia dos Terapeutas do deserto considera saúde como um conceito muito complexo. Sendo assim, vale lembrar que viver com saúde, cuidar da saúde, promover a saúde e recuperar a saúde não podem ser consideradas

como tarefas simples. Essas tarefas exigem muito empenho dos seres humanos. Em síntese, diríamos que: “Cuidar do corpo não exclui cuidar do espírito: ambos devem estar integrados, pois assim estão no homem” (Martins, 2009, p. 20). Por este motivo, as senhoras do Grupo Poder Grisalho se empenham em cuidar da saúde com a prática diária de exercícios físicos.

Santo Agostinho, autor cristão do tempo da Patrística, a partir do conceito de coração, tece críticas à visão moderna do ser humano. Considera-se Agostinho de Hipona um dos maiores pensadores do mundo ocidental. Santo Agostinho vê o homem unitariamente, único capaz de realizar o ser humano. Para o santo, o sentido da existência está na volta do ser para dentro de si. A razão, então, deve voltar-se para dentro de si, em busca da verdade, quer dizer, em busca de Deus. O homem é uma unidade com uma estrutura ontológica, uma unidade pensante, que sofre influências tanto do meio social quanto da natureza. Sendo assim, deve-se compreender que:

A obra de Agostinho é bastante vasta e complexa. Ela não pode ser entendida fora do contexto de controvérsias, pois ele escreve para enfrentar problemas e defender a fé cristã. Aproveita muito do neoplatonismo, mas vai muito além dele, acolhendo o elemento da fé. Razão e fé andam juntas, razão que justifica a fé e fé que acalanta a inquietude do coração humano. Sua obra caminha num sentido progressivo em direção à verdade, por isso encontramos muitas mudanças no seu pensamento [...] (Martins, 2009, p. 24).

Santo Agostinho não vê o coração como um órgão, pois a vida do corpo é inferior à vida interior e o interior é compreendido como a totalidade do homem que pode possibilitar o encontro com o transcendente. Compreende-se que, na modernidade, o mundo está enfermo e o homem encontra-se desafiado pela crise do ser e da ética.

Será que a arte do cuidado está apenas na aplicação da técnica correta?

O trabalho na área da saúde implica uma vocação, cujo sentido está voltado para o “cuidar” do outro. Uma pessoa ligada ao mundo da saúde tem compromisso pautado em princípios e valores. É neste momento que devemos levar em consideração a dimensão espiritual, quer dizer, a relação dos enfermos com Deus. No mundo da saúde, o verdadeiro interesse está em cuidar do outro, levando em conta que não somos somente seres físico-biológicos. Ocorre que temos sentimentos, vivemos num meio social, temos uma constituição ontológica e uma abertura à realidade transcendente (o espiritual). É compreensível, a partir deste estudo, que a

espiritualidade está presente no cuidador e na pessoa cuidada. A espiritualidade é parte da nossa constituição antropológica. No cuidado, é importante cuidar do espírito e da relação com Deus. Na verdade, independe do grau de instrução para que as pessoas tomem consciência de que é necessário cuidar do espírito, ter uma religião, respeitar a religião do outro.

Boff (2002, p. 28) ratifica que “cuidado e ternura são categorias mais esquecidas da modernidade”. Para ele, a partir do momento em que não existe cuidado nem ternura, a vida não floresce. É, portanto, urgente recuperar tais dimensões do Espírito. Na era da razão analítica, tudo parece ser engolido pela sociedade de consumo e pela tecnologia.

As reflexões pautadas na ampla relação da saúde com espiritualidade dão conta de que a relação saúde-enfermidade envolve dimensões constitutivas do ser humano. O conceito de saúde envolve as dimensões: biológica, psíquica, social e espiritual, mas a espiritualidade no mundo da saúde é a oportunidade de contemplar mais uma dimensão da existência humana e, assim, poder proporcionar mais dignidade no atendimento à saúde. Na relação saúde-enfermidade, deve-se considerar a importância da espiritualidade para proporcionar a recuperação da saúde, conforme solicita a Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, encontramos, na Constituição Federal Brasileira de 1988, no art. 196, o seguinte: “*A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação*”. Como a nossa argumentação pautou-se em espiritualidade e saúde, podemos dizer que a Constituição Federal Brasileira defende a saúde como um direito de todo cidadão e toda cidadã. Já para reflexões sobre espiritualidade, buscamos uma relação a partir de uma concepção antropológica ampla, subsidiada em Jean-Yves Leloup.

### 2.3.1 Espiritualidade e devoção

Durante os treze dias de Festa, que ocorreu de 1 a 13 de agosto de 2023, em homenagem a Santa Dulce dos Pobres, no santuário localizado na cidade baixa, cidade de Salvador - Bahia, foram muitas as emoções. Os participantes vieram não só de várias partes do Brasil: Porto Alegre, Via Mão (Rio Grande do Sul), São Paulo,

Rio de Janeiro, Vitória (Espírito Santo), Fortaleza, Recife, de vários municípios baianos: Bom Jesus da Lapa, Itapetinga, Ribeira do Pombal, Ilhéus, Porto Seguro, Vitória da Conquista Conceição do Coité, Riachão do Jacuípe, Milagres, Cachoeira, Feira de Santana, Madre de Deus; como também de diversas localidades do exterior, a exemplo de: Buenos Aires (Argentina), Rosário (Argentina), Lisboa (Portugal), Madri (Espanha), Paris (França), Itália (Roma), dentre outros. Essas foram algumas das constatações feitas pelo pesquisador quando aí presente, nos dias 12 e 13 de agosto de 2023, turnos matutino e vespertino, para acompanhar e estudar as atividades realizadas no Santuário Santa Dulce dos Pobres. O pesquisador, então, teve a oportunidade de observar listas de nomes, idades, profissões e procedências visualizadas nas listas de centenas de pessoas que lá registraram as suas presenças. O contato com o livro de assinaturas deu-se com o consentimento de um funcionário, após ter aquele se apresentado como mestrando do Programa MPIES/UNEB e com interesse em ter acesso a algumas breves informações das pessoas que estavam presente no evento.

Pudemos observar, durante os dois dias já informados, que, na medida do possível, tudo o que constava da programação foi cumprido rigorosamente e raros foram os atrasos. Muito emocionante foi acompanhar a imagem peregrina de Santa Dulce dos Pobres em alguns pontos turísticos e em bairros da cidade de Salvador: Praça Municipal (imediações do Elevador Lacerda), Farol da Barra, Rio Vermelho (proximidades da Igreja Nossa Senhora Santana), Largo do Terreiro de Jesus, Praça da Piedade, Cajazeiras X (Campo da Pronaica), Periperi (Praça da Revolução), São Tomé de Paripe, Liberdade (proximidades do Plano Inclinado), Capelinha (São Caetano), Alagados (Pátio da Igreja de Alagados). Em algumas dessas localidades, formaram -se imensas filas constituídas por crianças, jovens e principalmente senhoras para tirar foto ao lado da Santa baiana.

Utilizaremos a expressão latina *SIC*, na transcrição da fala, para sinalizar que foi daquele jeito que a pessoa falou.

Ouvimos uma mulher negra, aparentando aproximadamente setenta anos, no Largo do Terreiro de Jesus (proximidades do Pelourinho), dizer: *“Ela em vida foi uma excelente pessoa, mulher muito magrinha e andava de porta em porta de comerciantes pedindo coisas para a construção do hospital Santo Antônio. Os comerciantes sempre davam alguma coisa para ela porque sabiam que a intenção dela era ajudar os pobres” (SIC)*. Nesses locais por onde circulou a imagem de Santa

Dulce dos Pobres, ficavam, quase sempre, três a quatro pessoas para organizar as filas ou para auxiliar na hora de tirar a foto. As pessoas recebiam também uma fita (variadas cores) com a inscrição: **LEMBRANÇA DA SANTA DULCE DOS POBRES**. Percebemos, nas feições das pessoas, a satisfação por ter tirado foto ao lado da imagem da Santa Dulce dos Pobres e também por receber uma fitinha (semelhante à fita do Senhor do Bonfim).

Durante o dia de sábado, 12/08/2023, as senhoras participantes do Grupo Poder Grisalho participaram de alguns eventos, de acordo com a programação do dia, a exemplo de: “Visitação ao Santuário”, “Inauguração da Galeria Santa Dulce e mutirão de pintura” e “Apresentação de bandas culturais e bandas católicas”. As perguntas feitas a elas foram as seguintes: “Qual o seu sentimento, enquanto devota de Santa Dulce dos Pobres, de hoje, sábado (12/08/2023), por ter a oportunidade de estar participando das celebrações em homenagem à nossa Santa baiana?”; “Do que você mais gostou daquilo que viu aqui hoje nessas homenagens?”.

**Figura 2** – Senhoras do Grupo Poder Grisalho rezando diante da “imagem” de Santa Dulce dos Pobres



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

**Figura 3** - Senhoras do Grupo Poder Grisalho alegres diante da “imagem” de Santa Dulce dos Pobres



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

**Figura 4** - Senhoras do Grupo Poder Grisalho na parte interna do santuário



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

**Figura 5** – Visitantes na parte interna do santuário



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

**Figura 6** - Senhoras do Grupo Poder Grisalho depois de assistir missa



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

**Figura 7** - Senhoras do Grupo Poder Grisalho na área externa do santuário



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

**Figura 8** - Senhora devota de Santa Dulce dos Pobres e voluntária como guia para conduzir visitantes na área interna do santuário



Fonte: Foto tirada pelo pesquisador, em 12/08/2023.

A programação do dia 13/08/2023

O Padre Antonio Maria, carioca, mesmo com uma insistente chuva que caiu durante a programação cultural da tarde de domingo (13/08/2023), na Praça Largo de Roma, cidade de Salvador – Bahia, fez o público que estava presente ajudá-lo em várias cantorias. Ora o religioso cantava músicas que homenageavam a Santa Dulce, ora entoava músicas conhecidas do repertório da Música Popular Brasileira (MPB). Pelas constantes palavras de conforto aos fiéis, o religioso incentivou a permanência no espaço aberto e, mesmo aqueles que não estavam com capas de chuva, sombrinha ou guarda – chuva, compreenderam que estava caindo chuvas de bênçãos, conforme dito pelo sacerdote.

Emocionante também foi o momento no palco em que a Senhora Ana Rita, irmã da Santa Dulce dos Pobres, apresentou o Padre Antonio Maria e disse que a Santa Dulce nutria grande admiração por ele, principalmente pelo seu bom humor. O Padre inclusive é autor de algumas músicas que homenageiam a nossa Santa baiana. A seguir, temos a capa do Jornal A TARDE com o destaque da foto do Padre Antonio Maria.

**Figura 9** – Capa do jornal A TARDE



Fonte: capa do jornal a tarde (14/08/2023).

Durante a entrada de vários religiosos para ajudar na missa e, posteriormente, nos eventos finais, as centenas de pessoas que estavam presentes foram respeitosas e, de mãos dadas, deixaram o espaço em direção ao local onde a missa seria celebrada.

**Figura 10** - Entrada de vários religiosos para ajudar na missa



Fonte: O pesquisador, em 13/08/2023.

Os jornais Correio e Massa!, da cidade de Salvador – Bahia, publicados em 14/08/2023, trazem imagens de algumas partes de eventos ocorridos em homenagem a Santa Dulce dos Pobres no domingo (13/08/2023) e alguns comentários.

No Jornal Correio, encontramos: “13 de agosto é o dia nacional de Santa Dulce dos Pobres” (p. 3); “Dia de devoção ao Anjo Bom da Bahia” (p. 3). Há ainda algumas breves falas transcritas pelo autor da reportagem como: “Em Salvador, a sensação que dá é que Santa Dulce está ao lado da gente o tempo inteiro”, conforme afirmação da sergipana Patrícia Mesquita, 46 anos (p. 3); “Foi no município de Itabaiana (SE), em 2001, que as orações a Irmã Dulce fizeram cessar uma hemorragia em Claudia Cristina, que sofreu durante 18 horas após dar a luz” (p. 3). Observamos nos transcritos que há quem sinta que Santa Dulce está ao lado da pessoa constantemente e as súplicas, através de orações, foi o que fez sanar, por exemplo, uma hemorragia após um parto de uma mulher. Esses relatos, ainda que possam ser considerados poucos, mostram a fé na nossa Santa baiana, merecedora de ter os seus devotos e as suas devotas suportando sol ou chuva para não perder um minuto

da rica programação.

O Jornal Massa (14/08/2023) traz as seguintes chamadas: “Devoção: fiéis celebram Santa Dulce” (p. 5); “Muita fé: católicos marcaram presença na programação de encerramento da trezena dedicada ao ‘Anjo bom da Bahia’ “. (p. 5); “O show do Padre Antonio Maria foi um dos atrativos do encerramento da trezena” (p. 5); “Inabaláveis: chuva não afasta fiéis” (p. 5); “Na procissão luminosa, devotos agradecem e renovam a fé em Santa Dulce” (p. 5).

O Jornal Massa! ainda informa que a Vice-Prefeita da cidade de Salvador, a Senhora Ana Paula Mattos, esteve presente no evento, assim como o Arcebispo de Salvador e Primaz do Brasil, cardeal Dom Sérgio da Rocha, e a Senhora Maria Rita Pontes, superintendente das Obras Sociais Irmã Dulce (OSID). Todas as pessoas citadas tiveram um momento em que puderam dar o testemunho de fé em Santa Dulce.

O pesquisador fez algumas perguntas - que nenhuma das pessoas convidadas se recusou a responder, após a justificativa de que o pesquisador é um mestrando do MPIES/UNEB e de que a pesquisa é sobre a devoção de pessoas a Santa Dulce dos Pobres - para alguns/mas devotos/as que estavam no Santuário de Santa Dulce, na tarde de domingo (13/08/2023), sobre idade, profissão, local de origem (país, cidade, município), o que justificava a presença nos festejos da Santa Dulce e também a respeito da sua devoção . A seguir, temos fotos tiradas no Santuário, que foram feitas com o consentimento das pessoas que responderam a algumas perguntas.

Muitas foram as formas de chegada até ao Santuário ou ao Largo de Roma: ouvimos pessoas que enfrentaram mais de 32 horas de ônibus para se fazerem presentes no evento, assim como pessoas que, de forma coletiva, vieram para o turismo religioso, tendo chegado no dia 1 de agosto e com previsão de saída para localidade de origem depois do dia 13 de agosto de 2023.

A seguir, faremos transcrições de parte da fala de pessoas que aceitaram ser entrevistadas na tarde do dia 13/08/2023, motivadas pelo fato ser uma pesquisa que tinha relação com fé e devoção a Santa Dulce dos Pobres. Utilizamos apenas fragmento das falas, após ouvir a gravação que continha algumas informações: cor, idade, sexo, profissão, bairro onde residia e por que estava no Santuário Santa Dulce dos Pobres. Utilizamos *SIC* (expressão latina) para informar aos leitores que a transcrição foi feita da forma como a pessoa falou, sem nenhuma alteração.

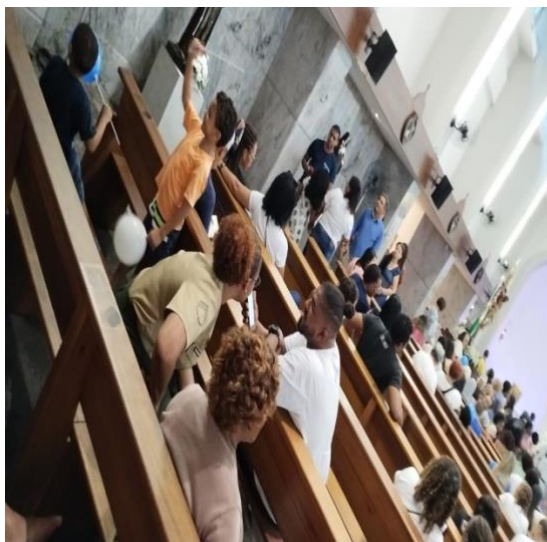
**Figura 11** – Depoimento de homem, 47 anos



Fonte: O pesquisador, em 13/08/2023.

*Sou motorista de ônibus e conheci muito a Santa Dulce. Já fiquei internado no Hospital Santo Antônio para cirurgia de hérnia e fui muito bem tratado. Quando sobra um dinheiro também faço doação principalmente no Dia das Crianças. A minha fé nela é muito grande, rezo para minha família e meus amigos e peço sempre nas minhas orações que ela me proteja por onde eu andar (SIC, homem negro, 47 anos, morador de Dias D'Ávila, Salvador - Bahia).*

**Figura 12** – Depoimento de mulher, 65 anos



Fonte: O pesquisador, em 13/08/2023.

*Desde de pequena que admiro o trabalho de Irmã Dulce, agora a nossa Santa Dulce dos Pobres. Ela sempre foi uma mulher corajosa, pedia coisas para ajudar os pobres, os necessitados (SIC, mulher parda, 65 anos, moradora do bairro Pirajá, Salvador - Bahia).*

**Figura 13** – Depoimento de mulher,39 anos



Fonte: O pesquisador, em 13/08/2023

*Tô aqui hoje para agradecer muitas graças alcançadas devido a minha fé em Santa Dulce. Eu vim de casa andando e vou voltar andando, com o terço nas mãos rezando, rezando, rezando. A fé ajuda a gente viver melhor (SIC, mulher negra, 39 anos, moradora de Cajazeira VIII, Salvador - Bahia).*

**Figura 14** – Depoimento de mulher,19 anos



Fonte: O pesquisador, em 13/08/2023.

*Na minha família há muitos devotos e devotas de Santa Dulce dos Pobres, inclusive minha avó materna foi para a canonização dela lá no Vaticano. Eu sou estudante universitária, quer dizer, curso Farmácia na UFBA. Hoje estou aqui pedindo bênçãos e proteção para mim, minha família e meus amigos (SIC, mulher parda, 19 anos, moradora do bairro Pituba, Salvador – Bahia).*

**Figura 15** - Depoimento de mulher, 18 anos



Fonte: Depoimento de mulher, 18 anos

*Não conheci Santa Dulce em vida, mas todos os meus familiares falam bem dela. Eu ganhei uma imagem dela e rezo todo dia. Hoje estou aqui agradecendo muitas graças alcançadas, inclusive porque arrumei um estágio e tô fazendo faculdade de Pedagogia na UFBA (SIC, mulher branca, 18 anos, moradora do bairro Peripiri, Salvador – Bahia).*

Constata-se que as transcrições apresentadas reforçam a ideia de que Santa Dulce dos Pobres, a primeira Santa baiana, é venerada independente do sexo, da faixa etária, da cor e da profissão. Verificou-se que a maior predominância entre entrevistados foi do sexo feminino.

#### **2.4 Um percurso de fé, cultura e cuidado com a saúde**

Nesta seção, discutimos a relação entre fé, cultura e cuidado com a saúde. Inicialmente nos reportaremos às reflexões de Leonel Franca S. J. (1952). Em seguida, apresentamos o sentido dicionarizado de fé e, posteriormente, considerações a partir das virtudes de Santo Agostinho e Tomás de Aquino. Detoni (2010), por sua vez, aparece nas reflexões devido ao fato de ele confirmar a relação entre fé, esperança e caridade a partir de noções básicas do pensamento agostiniano. Pereira (2016) argumenta que São Tomás de Aquino defende que a virtude torna bom

o homem que a possui e torna boa a sua ação. Faremos um brevíssimo comentário sobre a relação entre a religião e a Sociologia. Consideramos que a atividade física é associada ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias com destaque na velhice. Os benefícios da atividade física para pessoas acima de 60 anos são apresentados à luz da contribuição de Nahas (2017). Silveira (2018) aparece em defesa da atividade física como parte fundamental dos programas de saúde pública que intencionam a promoção da saúde. Por fim, Moro (2010) argumenta a favor da relação entre fé e cultura.

Nas obras completas de Leonel Franca S. J. (1952), na definição de fé, aparecem argumentos de que é possível discriminar as múltiplas influências que facilitam ou dificultam o ato de fé. Sendo assim, no domínio religioso, a palavra é, quase sempre, empregada como sinônimo de confiança, de exaltação interior, de abandono às emoções que nascem do sentimento das realidades espirituais. Em síntese, diríamos que: a) a fé não é dúvida, não é opinião, é certeza; b) a fé ocupa um lugar distinto que só lhe poderemos assinalar com um exame mais detido dessa atitude intelectual; c) a fé é natural no sentido mais próprio e rigoroso da palavra: atividade cognoscitiva inerente à nossa natureza e indispensável ao seu aperfeiçoamento; d) a fé divina é a virtude pela qual admitimos como verdade o conteúdo da revelação cristã, não porque o penetremos com as luzes naturais da razão, mas em virtude da autoridade de Deus, que se não engana nem nos pode enganar; e) a fé é uma adesão intelectual à verdade; apesar de inferior, como modo de conhecimento, a clareza da intuição ou a evidência interna da demonstração é um processo de chegar à certeza, racional.

A palavra **fé**, de acordo com o dicionário Houaiss da língua portuguesa (2001, p. 1317), é “s.f.1. no catolicismo, a primeira das três virtudes teologais [...]”. Reflitamos, então, que:

A fé parece ser uma virtude intelectual, mas menos perfeita, pois é um tipo de conhecimento incompleto sobre coisas que não são vistas. Todavia, dado que a fé é uma virtude sobrenatural e implica a crença na verdade que é revelada por Deus ou descoberta pela razão natural, a fé é perfeita. A fé vai além da mera sabedoria natural ou da própria filosofia e implica no conhecimento de Deus. As vias para ‘provar’ a existência de Deus podem ser conduzidas pela razão (por exemplo, a partir da ordem natural do mundo), mas é a fé que ultimamente nos dá a certeza e a compreensão do incompreensível, por exemplo, da unidade da trindade (Deus-Pai, Cristo-Filho e o Espírito Santo são um mesmo Deus). Por isso, nenhum esforço pelo hábito ou pela disciplina humana pode levar à fé. Antes de tudo, a fé é a crença na verdade revelada (As virtudes em Agostinho e Tomás de Aquino,

s/d, p. 101).

Swindoll (2019) esclarece o seguinte: Exercer a fé não é encarregar Deus de um desejo. ‘Senhor, mantém-me saudável.’ ‘Senhor, ajuda-me a ter uma boa renda’. ‘Senhor, afasta-me de todo sofrimento.’ Esse tipo de coisa a gente diria a um gênio da lâmpada ou a uma fada-madrinha. O Antigo Testamento – e sobretudo a história da jornada de Abraão com Deus – define a fé como obediência. Fé consiste em fazer o que Deus nos manda fazer, mesmo que suas instruções pareçam perigosas ou possam ocasionar perdas e dores.

Para tentar mostrar compreensão do que foi transcrito, buscaremos a relação com as ponderações de Detoni (2010, p. 99) ao ratificar que “o ser humano é convidado a responder através da fé, da esperança e da caridade”. O pesquisador, professor de Filosofia da Natureza e Iniciação à Teologia no Instituto Sapientia de Filosofia, apresenta noções básicas do pensamento agostiniano. Neste momento, as referidas noções serão apresentadas de forma sucinta, a saber:

1. A virtude é a ordem do amor, o meio através do qual a ordem moral se estabelece nas ações humanas. É, portanto, o caminho para a verdadeira felicidade humana que é a visão de Deus. No pensamento agostiniano, percebemos a distinção entre as virtudes naturais e as virtudes infusas ou teologais. As primeiras, consideradas derivadas da experiência e da razão, se referem a um bem finito, às quais o homem pode chegar pelos princípios de sua natureza. As segundas dizem respeito à felicidade ou à bem-aventurança que excede a natureza do homem, as quais ele pode chegar somente pela graça divina. Devemos considerar teologais as virtudes da fé, esperança e caridade, porque têm origem no próprio Deus;
2. Santo Agostinho ressalta o aspecto gratuito da fé, que é dom, é graça, é fruto da bondade de Deus, que não abandonou o gênero humano na perdição do pecado, mas que, na sua misericórdia, propõe a salvação. O Santo argumenta a favor de que o substantivo fé e o verbo crer são utilizados, quase sempre, como palavras equivalentes. Nesse sentido, reforça-se o posicionamento de que: “A fé é uma virtude sobrenatural” (Ench. 1.6), “um dom (Ench. 9.31) através da qual o ser humano, sob a autoridade divina, aceita livremente” (Ench. 9.32) “a verdade salvadora revelada por Deus em Jesus Cristo [...]” (Ench. 1.5) (Detoni, 2010, p. 101).

É confirmado, diante das considerações apresentadas, que Santo Agostinho não esquece a centralidade cristológica do mistério da salvação, a fundamentação bíblica de cada verdade de fé e a sua consistência eclesiológica. A fé é uma forma específica de conhecimento que permite entrar no mistério e percebê-lo na sua importância para a vida pessoal. Para Santo Agostinho, o acesso ao objeto da revelação não é puramente intelectual, mas implica assentimento da pessoa como um todo, se levarmos em consideração o dinamismo integrado versus o Bem Supremo que é Deus. Em síntese, diríamos que: “A fé não é puro saber, mas vontade, amor, esperança, capacidade de caminhar verso Deus. É um ato global, um modo cristão de vida, que implica o desejo de salvação, de vida eterna [...]” (Detoni, 2010, p. 115).

São Tomás de Aquino é defensor de que a virtude torna bom o homem que a possui e torna boa a sua ação, porque a virtude deve ser considerada uma disposição do perfeito para o ótimo. A virtude, nesse sentido, indica a complementação da potência; por isso, deve ser considerada como força. Ela, na verdade, constitui a perfeição do poder operativo (relativo à operação a qual serve para qualificar alguma coisa que está pronta para funcionar e está em condições para realizar operações); sendo assim, a virtude é o último na realidade da potência (a potência indica o que é determinável ou determinado pelo ato) (Pereira, 2016).

Nas leituras de quem escreveu biografia de Santa Dulce dos Pobres (Carvalho, 2023, 2020), encontramos alguns relatos de que a Santa dos Pobres era uma mulher de muita fé. A sua devoção a muitos santos e santas da Igreja Católica a fez ter esperança de cuidar da saúde das pessoas pobres e a concretização disso foi a construção do Hospital Santo Antônio, Largo de Roma, na cidade de Salvador – Bahia. No referido hospital, muitas pessoas que não têm assistência médica lá encontram oportunidade de serem atendidas em muitas especialidades médicas, oportunizando que essas pessoas tratem da sua saúde.

Consideramos oportuno um breve comentário sobre a relação entre a religião e a Sociologia. Para Durkheim, sociólogo francês, considerado o pai da Sociologia, a religião é um conjunto de práticas e representações revestidas de caráter sagrado; enquanto Bourdieu, influente sociólogo francês do século XX, trata a religião como linguagem: sistema simbólico de comunicação e de pensamento. Vale ressaltar que é, enquanto sistema de pensamento, que a religião interessa para a Sociologia, devido ao fato de esta ciência operar para uma dada sociedade a ordenação lógica do mundo natural e social, quer dizer, estudar o comportamento humano em função do meio e

dos processos que interligam os indivíduos ora em associações ora em grupos e instituições (Oliveira, 2003).

A investida em leituras diversas com foco na religião católica e, por fim, de sociólogos franceses que contribuíram para entender a relação entre religião e Sociologia possibilitou ao mestrando esclarecimentos sobre fé, virtude, esperança e caridade, articulando embasamento teológico com embasamento filosófico. Essas leituras são necessárias, porque grande parte das senhoras que integra o Grupo Poder Grisalho pertence à religião católica, inclusive algumas devotas de Santa Dulce dos Pobres. No caso específico da relação entre fé e cuidado com a saúde, traremos a seguir algumas considerações.

Há concordância, por parte de muitos pesquisadores, de que o interesse nos efeitos da atividade física no envelhecimento vem desde a Antiguidade, mas foi, no final do século XIX, principalmente a partir dos estudos da fisiologia, que iniciaram-se as investigações científicas das implicações agudas e crônicas da atividade física. Nas últimas décadas, as evidências de estudos experimentais e epidemiológicos atingiram um volume e qualidade sem precedentes, apresentando evidências claras da relação da inatividade física com a maior incidência de doenças e morte prematura por todas as causas. Atualmente, tem-se como clara a associação entre um estilo de vida fisicamente ativo e a qualidade de vida das pessoas em todas as idades. Considera-se, portanto, que a atividade física tem sido associada ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia-idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando, quase sempre, a perdas precoces de vidas e de muitos anos de vida útil (Nahas, 2017).

Os benefícios da atividade física àquelas pessoas acima de 60 anos, de acordo com Nahas (2017, p. 216-217), são:

- **Benefícios Fisiológicos:** imediatos - a) controle dos níveis de glicose; b) estímulo para ativação de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina); c) melhor qualidade do sono.
- **Benefícios Fisiológicos:** a médio prazo – a) maior eficiência e capacidade aeróbica (ou cardiorrespiratória), o que confere à pessoa mais disposição e menor risco de doenças, principalmente as cardiovasculares; b) manutenção ou menor perda na massa muscular e níveis gerais de força e resistência, permitindo realizar atividades diárias com mais eficiência e menor risco de lesões; c) melhoria ou manutenção de níveis adequados de flexibilidade, igualmente importante para as atividades domésticas e de lazer, permitindo movimentos com maior amplitude e menores riscos de lesões; d) manutenção ou menor perda

nos níveis de equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento. Estes são fatores muito importantes para a segurança e prevenção de acidentes, principalmente quedas, entre pessoas com idade avançada.

- **Benefícios Psicológicos:** imediatos – a) relaxamento; b) redução nos níveis de ansiedade e controle do estresse; c) melhor estado de espírito.
- **Benefícios Psicológicos:** a médio prazo – a) percepção de bem-estar geral melhorada; b) melhor saúde mental, principalmente menor risco de depressão; c) melhoria cognitiva.
- **Benefícios Sociais:** imediatos – a) indivíduos idosos mais seguros de si (empowerment); b) melhor integração social e cultural.
- **Benefícios Sociais:** a médio prazo – a) maior integração na comunidade; b) rede social (contatos pessoais) e cultural ampliadas; c) funções sociais preservadas e possivelmente ampliadas.

Os benefícios fisiológicos podem ser imediatos e a médio prazo. Em ambas situações, atentam para a saúde da pessoa humana. Os benefícios psicológicos, por sua vez, também podem ser imediatos e a médio prazo, sendo capazes de orientar desde o relaxamento até a melhoria cognitiva. Os benefícios sociais ocorrem de forma imediata e a médio prazo, possibilitando integração social e cultural, bem como maior integração na comunidade de pertencimento da pessoa. Vale ressaltar que Irmã Dulce, na adolescência, gostava de “jogar pelada” com pessoas da sua relação familiar e /ou da vizinhança, o que comprova a sua relação com atividade física.

Em localidades onde as pessoas mais velhas são mais ativas fisicamente, pode-se esperar a redução de custos com cuidados de saúde e atendimento social. Assim, deve-se adotar medidas que melhorem a participação e a produtividade dessas pessoas em atividades comunitárias, e que contribuam para que também haja uma percepção geral mais positiva da figura do indivíduo mais velho. Numa sociedade que envelhece rapidamente, como a brasileira, é de fundamental importância que se redefina o papel do idoso no meio social, valorizando-se a rica contribuição que ele ainda pode trazer (Nahas, 2017).

Silveira (2018) defende que a atividade física é parte fundamental dos programas de saúde pública que intencionam a promoção da saúde, pois sabe-se que ela melhora a qualidade de vida e reduz a vulnerabilidade de se desenvolverem doenças. A pesquisadora enfatiza que:

1. obesidade ou atrofia muscular são apenas alguns dos problemas que mulheres inativas fisicamente enfrentam e podem acarretar uma série de doenças. Estas que são facilmente evitáveis através de bons hábitos diários que sempre podem ser determinantes para o bem-estar físico e mental individual (Polisseni; Ribeiro, 2014);

2. para a Organização Mundial da Saúde (OMS), de acordo com levantamento de dados, estimativas comprovam que, no ano de 2020, a depressão e a doença isquêmica do coração foram as doenças que mais causaram mortes entre indivíduos adultos;
3. a atividade física é considerada uma das mais importantes ferramentas para a saúde. Essencial para o indivíduo manter a sua qualidade de vida tornando-a mais saudável, ela proporciona diversos benefícios como bem-estar físico, cognitivo, psicológicos, que, com o passar do tempo, se tornaram foco de grande interesse por parte dos profissionais da área da saúde e dos educadores físicos (Malta; Bernal, 2014);
4. indivíduos com maior satisfação com a prática de atividade física são “mais ativos”. Assim uma visão detalhada sobre o assunto é fundamental para se perceber que a motivação faz parte da vida e auxilia para a adoção de comportamentos ativos, tornando-se um importante componente na vida das pessoas (Rech *et al.*, 2011);
5. as cem mulheres analisadas durante a pesquisa participaram de todas as atividades físicas dentro do período de tempo previamente estipulado. Após isso, questionários foram encaminhados às mesmas para que elas pudessem responder tais questões. Todavia apenas quinze das 100 participantes reencaminharam os questionários o que prejudicou a inferência da pesquisa. Contudo, apesar dessa situação, nenhuma desistência pelos fatores de riscos mencionados foi registrada, fazendo com que a pesquisa pudesse atingir seu objetivo inicial proposto.

A atividade física é uma preocupação constante de programas de saúde pública. Os autores citados trazem contribuições para o entendimento, ainda que de forma um tanto superficial, a respeito de obesidade ou atrofia muscular, da depressão e da doença isquêmica do coração que nos últimos anos apresenta um número altíssimo. Algumas pesquisas apontam maior incidência destas no sexo masculino, atribuindo-se sua incidência à falta de atividades físicas. É fato que alguns benefícios advindos destas são o bem-estar físico, cognitivo e psicológico. A pesquisa envolvendo 100 mulheres teve apenas um retorno de 15 participantes em relação às respostas do questionário. Talvez um questionamento seria o seguinte: Será que todas as participantes tinham domínio da capacidade de realizar leitura para responder ao questionário? É sempre preciso saber o nível de escolarização das pessoas

envolvidas para que não se sintam constrangidas.

Devido ao fato de não haver muitas pesquisas sobre o assunto, que é a linha de investigação da análise, tornou-se este um dificultador para efeitos de comparação, e se evidenciou a necessidade da realização de mais avaliações sobre o mesmo assunto, que servirão, possivelmente, para efeitos de comparação com o trabalho pela pesquisadora realizado.

De acordo com Moro (2010), a relação entre fé e cultura se complementam. De início podemos argumentar que Santo Tomás de Aquino considerava que a fé refere-se ao ato do intelecto no qual assenta-se a verdade divina, por império da vontade e sendo movida pela graça de Deus, Criador de todas as coisas. Vale pensar que a fé, no sentido bíblico, refere-se a um ato psíquico mais amplo do que o ato de fé que foi apresentado por Santo Tomás de Aquino. Reforça-se, então, que a fé no sentido bíblico diz respeito “a fonte e o centro de toda a vida religiosa” (Léon–Dufour *apud* Moro, 2010, p. 18). No vocabulário grego, a concepção de fé é apresentada através de dois polos, a saber: 1) referente à confiança prestada a uma pessoa fiel que é capaz de engajar o homem todo inteiro; 2) concernente a um procedimento da inteligência “à qual uma palavra ou sinais possibilitam acesso a realidades que não se veem” (Moro, 2010, p. 18). Para o Antigo Testamento, a fé é compreendida como uma exigência da Aliança em que acontece um engajamento de Deus com a História de Israel. Portanto, Deus caminha com o seu povo; sendo assim, Israel obedece à palavra de Deus. Pedro, no Novo Testamento, diz que “essa fé em Jesus une doravante os discípulos a ele e entre si, fazendo-os participar do segredo da sua pessoa” (Mateus ,16,18-20 *apud* Moro , 2010, p.19). É confortável aceitar que:

A inteligência que se deixa iluminar pela fé faz com que as situações do cotidiano ‘se convertam em epifania do mistério. Na fé, Deus converte-se em luz que, na comunidade crente e por meio da comunidade crente, ilumina o caminho que leva os eleitos de Deus a viverem confiantes em Deus-Trindade e a escutarem sua Palavra’. Olhando-se para a família de Nazaré, percebe-se que os anos em que Jesus viveu na vida oculta, também a vida de Maria, mediante a fé está escondida com Cristo em Deus. Por isso, ‘fé, efetivamente, é um contato com o mistério de Deus’ (João Paulo II *apud* Moro, 2010, p. 20).

Vemos que existe relação entre epifânia do mistério: a fé ilumina o caminho e ter fé é aceitar que é um contato com o mistério divino.

Em relação à cultura, apoiando-nos na visão do humanista Edward Tylor, antropólogo inglês, diríamos que existe uma sintonia entre cultura e civilização.

Observa-se que podemos incluir o conhecimento, as crenças, a arte, a moral, o direito, os costumes, dentre outras capacidades e/ou hábitos adquiridos pelos homens no seu convívio social. Cada cultura tem o seu estilo que pode ser expressado através da língua, das crenças, dos costumes, da arte. O estilo de cada cultura certamente influencia no comportamento dos indivíduos. A cultura faz com que o homem aperfeiçoe e desenvolva algumas qualidades da alma e do corpo (Moro, 2010).

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), a cultura apresenta traços distintivos, espirituais e materiais, intelectuais e afetivos de uma determinada sociedade ou grupo social. Engloba artes, letras, modos de vida, direitos fundamentais dos seres humanos, assim como os sistemas de valores, tradições e crenças. Kroeber e Kluckhohn (1952 *apud* Moro, 2010, p. 23) defendem a ideia de que “cultura consiste nos modelos de comportamento, modelos que são explícitos e implícitos, adquiridos e transmitidos por símbolos, e constituem a realização em artefatos” (Kroeber; Kluckhohn, 1952 *apud* Moro, 2010, p. 23).

Os traços quer sejam distintivos, espirituais e materiais, intelectuais e afetivos são compreendidos de uma forma interdisciplinar, porque estendem-se às letras, artes, modos de vida das pessoas e os direitos fundamentais que os seres humanos têm.

Considerando-se a fundamentação do diálogo entre fé e cultura, tomaremos como suporte a reflexão bíblica do livro de Jonas devido ao fato de Deus estabelecer um relacionamento com a criatura humana, a partir da sua Palavra. Portanto, devemos acatar que o mistério da revelação divina está no fato de que “[...] A Palavra já estabelece um encontro: não só diz que o homem é indiferente a Deus, mas revela que aquilo que se refere ao homem interessa Deus diretamente, tem a ver com a santidade divina” (Moro, 2010, p. 41). De acordo com a sustentação feita pelo autor, é perceptível uma tríplice relação entre diálogo – fé – cultura. As palavras não têm uma relação de sinônimo, mas, em defesa de uma reflexão bíblica, se faz necessário que elas mantenham uma relação de proximidade.

## **2.5 Saúde, espiritualidade e sentido da vida em fase de envelhecimento**

Nesta seção, trouxemos inicialmente, conforme informações da biblioteca virtual e com algumas adaptações, reflexões no sentido dicionarizado de saúde,

espiritualidade e envelhecimento.

No ano de 1947, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença; espiritualidade diz respeito ao conjunto de crenças que traz vitalidade e significado aos eventos da vida, quer dizer, a propensão humana para o interesse pelos outros e por si mesmo; O envelhecimento é um processo contínuo, gradual de alterações naturais que começam na idade adulta. Durante o final da idade adulta, muitas funções corporais começam a declinar-se gradualmente e daí faz-se necessário a prática constante de atividades físicas.

Lichtenfels (2004), reportando-se à “Satisfação e sentido de vida no envelhecimento”, fruto da sua Dissertação de Mestrado, ratifica que foi necessário conhecer um pouco a literatura concernente ao tema envelhecimento com pessoas em fase de envelhecimento. O pesquisador encontrou nas falas “novos descortinamentos do envelhecer, numa dialética sem síntese do existir humano” (Lichtenfels, 2004, p. 26). A faixa etária dos entrevistados abarca o universo compreendido entre 70 a 79 anos, com predominância de mulheres. Nas falas, quase sempre, as pessoas entrevistadas reportaram-se à saúde, preservação da saúde com exercícios físicos. É fato que, a partir do momento em que o corpo envelhece, não atinge o ideal tão propagado pela mídia.

O Centro de Estudo em Psicobiologia e Exercício da Escola Paulista de Medicina da UNIFESP, através de uma pesquisa com 50 (cinquenta) homens sedentários, na faixa de idade de 60 a 75 anos, chegou à seguinte conclusão: é recomendável praticar exercícios físicos com certa regularidade, pois isto ajuda tanto a melhorar a memória quanto a retardar o aparecimento de problemas associados ao envelhecimento. Foram realizados testes físicos e neuropsicológicos, os quais revelaram aumento da capacidade funcional das pessoas que fizeram parte da pesquisa.

Sabe-se que, com o envelhecimento, diminui-se a capacidade motora, do equilíbrio e dos reflexos. É recomendável fazer exercícios físicos em grupo, diante do argumento de que pode ajudar na diminuição do tempo em que uma pessoa fica sozinha. Vários estudos já constataram que as pessoas, com o passar dos anos, perdem a qualidade de movimento. Para ilustrar, diríamos que o que era possível aos 20 anos com certa agilidade não se faz com a mesma disposição e qualidade aos 70

ou 80 anos.

Segundo Kalache (2021), a velhice não deve ser compreendida como sinônimo de inutilidade. Quando um ente querido ou qualquer outro ser humano chega a esse período da vida, é preciso levantar a autoestima dessas pessoas, assim como aspectos da autonomia, independência e integridade. É indispensável propiciar apoio social advindo de toda uma equipe interdisciplinar, a exemplo de educadores físicos (experientes em lidar com velhice), psicólogos, terapeutas, geriatras, assistentes sociais, nutrólogos dentre outros. Cada profissional, em sua especialidade, em muito pode ajudar a compreender que, em pleno século XXI, as pessoas podem viver mais com qualidade de vida.

Algumas pesquisas revelam, sem a pretensão nesse momento de elencar em quais áreas do conhecimento, que pessoas idosas muitas vezes não se sentem bem com os seus familiares devido a inúmeros conflitos sejam de ordem emocional e/ou financeira. Os amigos, os grupos dos quais fazem parte podem proporcionar sentido para planejar ir fazer atividades físicas, desabafar com um/a amigo/a, passear pelos shoppings, planejar viagens etc. O ser humano é isso: razão, emoção, necessidade de entretenimento para resistir a algumas amarguras da vida.

Na verdade, as pessoas, em fase de envelhecimento, precisam ser acolhidas. O acolhimento pode se dar duas vezes por semana em aulas de atividades físicas, pilates, natação, dança, encontros de idosos, almoços comunitários; em idas a cinemas, a espaços públicos para assistir apresentação de show etc. Longe de ser um receituário do que deve ser feito, tudo deve ser muito bem planejado para dar certo. É importante perceber que a autoestima das pessoas em fase de envelhecimento tende a melhorar a partir do momento em que elas estão ativamente participando de eventos diversos.

Debert (1999 *apud* Lichtenfels, 2004), no que diz respeito à reinvenção da velhice, pondera que o lazer que uma pessoa obteve anteriormente é determinante para a sua autonomia. Isto porque as atividades de lazer podem ser adaptadas às capacidades e habilidades de cada pessoa em particular. Há um entendimento de que é necessário reinventar a velhice, tendo sido observado em estudos interdisciplinares que as posturas em relação à velhice precisam tomar outro rumo.

Essa reflexão deve ser pensada por todos nós, humanos, socializadores do bem: velhice merece respeito, sendo essencial pensar na qualidade de vida para essas pessoas. É preciso investir em um envelhecimento ativo, ou seja, com alegrias,

motivações, capacidades, habilidades e disposição para participar de inúmeros eventos, dentre eles atividades físicas, a exemplo do Pilates, que proporcionem prazer, emoção, vontade de viver.

## 2.6 Prática de pilates na terceira idade: reflexões

O Método Pilates, criado por Joseph H. Pilates, refere-se a um sistema moderno de manutenção corporal. O seu idealizador sofria de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Incentivado por seus pais, começou a praticar diferentes atividades físicas a saber: lutas e artes marciais, esqui, mergulho, atividades circenses, ginástica olímpica, boxe, entre outras. Na condição de autodidata, aprofundou seus conhecimentos nas áreas de fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa. Suas influências foram amplas, iniciando-se desde os princípios de yoga e artes marciais ao estudo do movimento dos animais. No ano de 1912, Joseph H. Pilates, aos 32 anos, tornou-se boxeador profissional e mudou-se para a Inglaterra, onde trabalhou como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa (Scotland Yard) e artista de circo (Panelli; De Marco, 2009).

Vários pesquisadores, que, neste momento serão apresentados de forma parafraseada, como Gallagher e Kryzanowska (2000), Friedman e Eisen (1980), Hall (1998), Siler (2000), e Ungaro (2002), citados por Campos e Dias (s/d), defendem que o pilates tem como princípios:

1. **Princípio da Concentração:** recomenda-se a necessidade de concentração nos movimentos corretos cada vez em que for preciso executar os exercícios, para que não os faça imprópriamente e, desta forma, perca todos os seus benefícios (Pilates; Miller, 1998). Os autores acrescentam, ainda, que os exercícios praticados com concentração são armazenados no subconsciente e “refinados” durante sua prática. Segundo Reyneke (2009), a concentração é um dos princípios fundamentais no método Pilates. A importância da realização de exercícios com cuidado e atenção é enfatizada nos escritos deixados por Joseph Pilates, que rejeitava exercícios feitos a base de repetições rápidas e desconcentradas.
2. **Princípio da Centralização:** admite-se que o treinamento básico com os exercícios de Pilates requerem suporte e controle do tronco em conjunto com movimentos dinâmicos das extremidades. Nesse sentido, centralização e

equilíbrio estão sempre envolvidos (Hall, 1998). Segundo Gallagher e Kryzanowska (2000), Joseph Pilates denominou *powerhouse* o centro de força, a região específica no centro do corpo de músculos que formam a estrutura de suporte entre as áreas da cintura escapular e pélvica. Diante dessas percepções, reconhece-se que o Pilates busca controlar as estruturas corporais, através do trabalho intenso da musculatura abdominal, assim, surge o conceito de “power house” que, na tradução literal, é “casa de força”, ou seja, pode-se imaginar o “power house” realmente como uma casa, com suas paredes laterais, frontal e posterior, assim como o assoalho e o teto. As paredes laterais e frontal são compostas pela musculatura transversa do abdômem, a parede posterior pelos multífidus, o assoalho pela musculatura pélvica (períneo) e o teto é constituído pelo músculo diafragma.

3. **Princípio da fluidez:** diz respeito aos movimentos fluidos considerados como essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. É necessário criar um padrão de movimentos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, os exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (Hall, 1998). Friedman e Eisen (1980, p. 16) fazem a descrição do princípio da Fluidez como “a essência dos movimentos do Método Pilates”. Sendo assim, eles argumentam que a movimentação parte de um centro fortalecido e flui para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, nem tão rápidos nem muito lentos, mas com controle e suavidade.
4. **Princípio da Respiração:** de acordo com as ponderações feitas por Hall (1998) Joseph Pilates utilizou os conceitos da respiração Hatha Yoga como um componente considerado como de extrema importância em sua disciplina de treinamento. Pilates afirmou que, antes de qualquer benefício que possa ser alcançado com o uso do método, a pessoa necessita “aprender a respirar corretamente”, e que essa é uma conquista mais difícil que se pode pensar. É principalmente com essa orientação que este pesquisador do Mestrado MPIES/UNEB tenta seguir nas orientações com as senhoras praticantes de pilates online. Compreende-se, então, que a “respiração correta” seria a completa inalação e exalação de ar: “Aperte cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como um vácuo” (Pilates; Miller, 2010, p. 33). Ocorre que o oxigênio inalado é aspirado para os pulmões e deles vai para a

circulação, que o distribui para o resto do corpo. Na verdade, qualquer coisa que impeça a quantidade ou qualidade do oxigênio inalado reduz a quantidade de oxigênio que entra no sangue, prejudicando todas as células corporais. O aumento no suprimento de sangue, por sua vez, promove tranquilidade, melhora da função cerebral, a circulação do sangue e a coordenação física.

5. **Princípio da precisão:** Hall (1998) esclarece que a precisão precisa ser mantida para evitar o risco de lesão. Reforçando a ideia, de acordo com Pilates e Miller (1998), a precisão no movimento é um fator muito importante. É preciso, é recomendável manter a correta colocação das partes do corpo, visto que é fator determinante para nossa saúde e bem-estar, e também está, de certa forma, relacionada à nossa postura. Pilates citou a expressão grega: “Não muito e não muito pouco” (Pilates, 1998, s/p), que sabiamente exprime a essência desse princípio – utilizar-se de poucas repetições e uma execução com qualidade (Panelli; De Marco, 2009). Diante de tais ponderações, concorda-se com Reyneke (2009) que o ângulo da pelve, a posição precisa dos pés e até mesmo a direção do olhar são extremamente importante para a eficácia dos exercícios do Pilates. A responsabilidade no fazer, praticar exercícios pilates é que toda a concentração, sensações e percepção devem estar totalmente envolvidas em cada um dos movimentos, e a precisão só é possível alcançar com a prática.
6. **Princípio do controle:** sustentam Gallagher e Kryzanowska (2000) que o princípio do controle, juntamente com o da precisão, assumem responsabilidade pela qualidade do movimento. Siler (2000), por sua vez, constatou que a maior ocorrência de lesões acontece quando existem movimentos acidentais, desleixados, quer dizer, sem controle. Winsor e Laska (1999) argumentam que o controle é a ‘chave’ essencial para a qualidade do movimento. Afirmaram, como pesquisadores experientes, que, ao compreender a maneira básica de exercitar-se no método Pilates, com todo o corpo controlado, é possível executar movimentos graciosos, fluentes e relaxados (Panelli; De Marco, 2009).
7. **Princípio do relaxamento:** Gallagher e Kryzanowska (2000) afirmam que o relaxamento não é considerado um dos princípios básicos do Método. Entretanto, é considerado um fator importante a partir do momento em que ocorre a tendência a um controle excessivo. O Método, então, prevê que o

relaxamento dos músculos e seu engajamento possibilitem a dispersão da tensão, ao que Winsor e Laska (1999) fazem o seguinte acréscimo: quando uma pessoa está andando a cavalo, está fazendo muito mais do que estar meramente guiando, sentando no animal e observando se o cavalo está seguindo a trilha ou não. A pessoa, na verdade, está segurando as rédeas, seus ombros, possivelmente, estão relaxados, mas prontos, seus pés estão dobrados nos estribos esperando pelo sinal, e a pessoa está pressionando com suas pernas. Todo o seu corpo está envolvido. No Pilates, este envolvimento de todo corpo pode ajudar a fazer desaparecer a tensão física.

Diante do exposto, concorda-se que o Pilates tem grande aplicabilidade na proteção, prevenção e promoção à saúde, bem como na manutenção à saúde e na reabilitação das diferentes disfunções, pois apresenta aproximadamente 500 variações de exercícios, recomendados para serem aplicados conforme avaliação fisioterapêutica do paciente/cliente. Esta é a percepção de algumas academias e /ou atividades desenvolvidas por profissionais educadores físicos e/ou fisioterapeutas que trabalham em instituições privadas e consideram as pessoas como pacientes ou clientes.

A estudos mais atuais sobre benefícios do método Pilates para a população idosa, nos reportaremos nas sínteses a seguir:

O Pilates pode e deve ser considerado como um dos tratamentos mais indicados e buscados pela população idosa brasileira com a intenção de colaborar para a saúde física e mental a partir das atividades de vida diária dos idosos. Freitas *et al.* (2021), na condição de pesquisadores, buscaram informações que colaboram na melhora da flexibilidade, tônus muscular, equilíbrio postural, propriocepção e possíveis minimizações de outras patologias, a exemplo de doenças cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, além de colaborar também na diminuição das internações. De acordo com o estudo, foram observados resultados positivos no aumento da flexibilidade e na funcionalidade, assim melhorando o equilíbrio postural dos idosos, conseqüentemente minimizando os riscos de quedas.

Através dos resultados obtidos no referido estudo com o título *O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura*, os pesquisadores concordam com que o método Pilates é uma forma de tratamento que oferece benefícios na funcionalidade do público idoso, visto que os seguintes

benefícios podem ser ressaltados: a) contribui no treinamento físico, b) diminui as alterações posturais decorrentes do envelhecimento, c) melhora na flexibilidade, d) melhora no equilíbrio, propriocepção, força muscular, amenizando as dores oriundas de patologias, e) melhora os aspectos sociais e emocionais dos idosos, f) ajuda na concentração, coordenação motora, assim contribui em todos os sistemas do corpo humano, proporcionando a melhora da qualidade de vida (Freitas; Silva; Albuquerque; Alencar, 2021).

Devemos considerar o envelhecimento como um processo fisiológico que desenvolve alterações que ocorrem no corpo, a exemplo de: diminuição da imunidade, da propriocepção, do equilíbrio, da capacidade respiratória, podendo, algumas vezes, levar ao isolamento social, além de muitos idosos possuírem uma ou mais doenças crônicas. Vale ressaltar que é aceitável os argumentos a respeito dos benefícios do método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates, cuja intenção é relacionada a melhoria e/ou manutenção das capacidades funcionais dos idosos. Na revisão de literatura, os pesquisadores Carvalho, Chaves e Chaves (2021) enfatizam os benefícios proporcionados pelo método Pilates, para promover saúde, melhorando a qualidade de vida dos idosos e aprimorando ou mantendo as capacidades funcionais. O estudo foi de caráter descritivo e quantitativo, pesquisado em bases de dados, como: Scientific Electronic Library (SCIELO); Publisher Medline (PubMed) e Google Acadêmico, com os descritores “Idoso”; “Pilates”; “Envelhecimento”. Portanto, considerou-se que o método promove o fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, utilizando poucas repetições de movimentos, proporcionando independência e autonomia aos idosos, reduzindo o número de lesões e proporcionando outros benefícios funcionais. Essas informações são úteis aos educadores físicos que realizam atividades com pessoas de classes populares para que, na medida do possível, façam adaptações.

Hain, Ramaswamy e Hillman (2002 *apud* Carvalho, Chaves e Chaves, 2021) argumentam que os sistemas musculoesquelético e ósseo ganham destaque no processo de envelhecimento, devido ao fato de os músculos esqueléticos fazerem parte da composição da maior massa tecidual do corpo humano, com cerca de 50% do peso corporal, razão pela qual merecem destaque e são muito importantes na homeostasia bioenergética, tanto em repouso quanto em exercício. Vale destacar que é o principal local de transformação e armazenamento de energia, sendo o suporte primário dos sistemas pulmonar e cardiovascular. Os estudos de 2002 e 2021

reforçam a necessidade de conhecimento dos sistemas musculoesquelético e ósseo no processo de envelhecimento. Para os educadores físicos, é muito importante ter conhecimento a respeito do referido estudo para que possa ter maior responsabilidade ao solicitar a realização de algumas atividades.

Diante do exposto, é fato que o método Pilates propõe uma melhora na qualidade de vida da terceira idade como um todo, alterando seu estado emocional e física. Percebemos que há abordagens diferenciadas que buscam propiciar uma melhor qualidade de vida da população idosa através do Método Pilates que traz benefícios à saúde do corpo e da mente. A oportunidade de selecionar leituras que estavam atreladas ao objetivo específico para este capítulo nos possibilitou e nos encarajou a ter a cada dia mais responsabilidade para falar da relação entre fé, cultura e cuidado com a saúde.

No próximo capítulo, apresentamos etapas de entrevistas com as devotas da Santa Dulce dos Pobres que pertencem ao Grupo Poder Grisalho, ou seja, teremos encontro com o campo empírico.

### **3 CAPÍTULO 3 - A PRÁTICA *ONLINE* DE PILATES DAS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES QUE PERTENCEM AO GRUPO PODER GRISALHO: ENCONTRO COM O CAMPO EMPÍRICO**

Neste capítulo, foram apresentados estudiosos que discutem a respeito do significado de conhecimento, a pesquisa empírica, a explicação sobre a dimensão nosso - ser no mundo, a entrevista narrativa, as colaboradoras da pesquisa (critério de inclusão e exclusão), a transcrição das entrevistas e os comentários das entrevistas. Os teóricos que embasaram as nossas reflexões foram: Demo (2002), Josso (2007), Ravagnoli (2018), Minayo e Costa (2018), Goldenberg (2022), Borges (2020), Gomes (2007), Spindola; Santos (2003), Silva, Gouveia e Avendaño (2019), Brasil (2006), Figueiredo (s/d).

O objetivo deste capítulo consiste em identificar as práticas *online* de pilates para a terceira idade. A questão de estudo: De que modo as integrantes do Grupo Poder Grisalho, que são devotas da Santa Dulce dos Pobres, aliam a sua fé à prática *online* de pilates? As seções são: lócus e caracterização das participantes colaboradoras da pesquisa; análise e interpretação dos dados; história de vida: pessoal, familiar e a relação com a religião; o Grupo Poder Grisalho: trajetória e participação; atividade física por meio da prática do pilates para sua saúde e a devoção a Santa Dulce dos Pobres.

Demo (2002, p. 349) enfatiza que “para construir conhecimento com qualidade, é crucial preocupar-se com a sua cientificidade, no sentido da capacidade de questionar, mas principalmente de se auto-questionar”. Reforça-se a ideia de que a relevância da metodologia científica acontece tanto no processo de produção quanto no processo de formação do conhecimento. No que diz respeito à produção do conhecimento, sua importância chama a atenção para a qualidade científica mostrada com a questão da cientificidade. No tocante à formação, saber construir conhecimento como qualidade formal e política redundando em aprimoramento visível da autonomia, um dos horizontes mais importantes do conhecimento da história humana. Cuidado metodológico, pois, não se esgota na lide científica, mas constitui profundamente o processo formativo de discentes, docentes e pesquisadores de várias áreas do conhecimento.

A pesquisa empírica é também referenciada como pesquisa de campo. Ela pode ser compreendida como aquela em que é necessária comprovação prática de algo, seja através de experimentos ou observação de determinado contexto para

coleta de dados em campo.

Para enriquecer o repertório epistemológico, metodológico e conceitual, é necessário desenvolver uma consciência do si individual e coletivo mais sutil. Sendo assim, compreende-se que

O Ser de ação corporal é sem dúvida a dimensão de nosso ser - no mundo que permite tornar tangíveis com mais evidência as formas de laços e de realizações que ele envolve, é a existencialidade em suas facetas aparentes, visíveis. A inscrição necessariamente material da ação corporal mostra que a ação só é pensável em interação social, seja através de outras pessoas implicadas pela própria ação, seja pela mobilização de meios técnicos, de objetos e de materiais diversos, seja finalmente nos laços conscientemente criados consigo-mesmo para mobilizar os recursos interiores, a energia, a coragem, a vontade. O Ser de ação corporal combina, mobiliza, põe em ação todas as outras dimensões do ser, a fim de se completar em seu movimento, em seu deslocamento, em sua transformação desejada, de tal maneira que esse movimento, esse deslocamento, essa transformação, levem à sua melhor finalização, ao melhor resultado possível (Josso, 2007, p. 430).

Na verdade, é possível fazer emergir dimensões escondidas de si que redinamizam o projeto de si, porque recompõem os recursos e a coerência pessoal.

A importância e a relevância das entrevistas narrativas na pesquisa qualitativa tem visibilidade a partir do momento em que as entrevistas fornecem uma crescente compreensão quer seja do curso de vida ou das trajetórias das pessoas envolvidas com a pesquisa ou pelo fato de na entrevista ter oportunidade de iniciar uma pergunta que provoque a narrativa que intencione abordar parte de história de vida da pessoa, a depender do interesse e do objeto de estudo do/a pesquisador/a.

Ravagnoli (2018) discorre sobre as formas de elaborar, conduzir e analisar entrevistas narrativas e discute sua potencialidade como instrumento na investigação de fenômenos sociais. Para a pesquisadora, deve-se atentar que: a) a característica principal da entrevista narrativa é a não interferência do pesquisador durante o relato do/a entrevistado/a; b) o/a pesquisador/a deve propor um tema acerca da realidade sob investigação para que o/a entrevistado/a o desenvolva da maneira como considerar conveniente, no momento de seu relato; c) “a expressão narrativa da própria vida lida não apenas com eventos externos que ocorrem com o indivíduo, mas também com as mudanças internas que a pessoa deve enfrentar ao experienciar, reagir, moldar (e até parcialmente produzir) esses eventos externos” (Schütze, 1992, p. 8). Essas orientações são basilares para o cumprimento de uma pesquisa com qualidade como é a pretensão da nossa pesquisa.

### 3.1 Lócus e caracterização das participantes da pesquisa

As atividades presenciais aconteceram no Espaço Veru Filho/Cultura e Movimento, Praça General Inocêncio Galvão, nº 30, Loja 01, Edifício Alaska, bairro Dois de Julho, Salvador-Bahia. O espaço é uma academia de propriedade do educador físico Veru Filho. É um ambiente aconchegante, onde têm lugar aulas de capoeira, de dança e pilates. A academia atende a crianças, adolescentes e adultos. As aulas foram filmadas e postadas por outros educadores físicos que atuam no referido estabelecimento. O espaço foi cedido para a realização das aulas de pilates para as senhoras pertencentes ao Grupo Poder Grisalho. É uma parceria de cunho social.

O Grupo Poder Grisalho é formado por aproximadamente 30 (trinta) mulheres da terceira idade e, desde o ano de 2014, os coordenadores das atividades com a terceira idade são dois professores: um atuando na Educação Física e o outro com formação em Dança e Fisioterapia. Atualmente as atividades com as idosas são realizadas presencialmente duas vezes por semana e uma vez online.

As participantes da pesquisa (como já informado anteriormente) foram 05 (cinco) senhoras devotas da Santa Dulce dos Pobres, pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia, que utilizam a sua fé para cuidar da saúde através das práticas *online* de pilates. Elas aceitaram participar da investigação por livre vontade, de maneira voluntária. Foram consideradas habilitadas pelos seguintes critérios:

- a) Estar regularmente vinculada ao Grupo Poder Grisalho;
- b) Ser devota da Santa Dulce dos Pobres;
- c) Realizar prática online de pilates;
- d) Ter acima de 60 anos.

Para desabilitação das participantes, foram considerados os seguintes critérios de exclusão:

- a) Não estar regularmente vinculada ao Grupo Poder Grisalho;
- b) Não ser devota da Santa Dulce dos Pobres;
- c) Não realizar prática online de pilates;
- d) Não ter idade inferior a 60 anos.

Desse modo, as colaboradoras participantes desta pesquisa receberam nomes

fictícios de 05 (cinco) santas católicas, escolhidas pelas participantes com vistas a garantir sigilo. Elas assinaram o Termo de Assentimento (TA) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), elaborado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNEB (Apêndices A, B, C e D). Na verdade, a metodologia faz a inclusão de concepções teóricas de abordagem, quer dizer, o conjunto de técnicas que possibilitam a construção da realidade e o potencial criativo do investigador. Enquanto abrangência de concepções teóricas de abordagem, a teoria e a metodologia caminham juntas, inseparáveis. Enquanto conjunto de técnicas, a metodologia deve dispor de um instrumental claro, coerente, elaborado, capaz de encaminhar os impasses teóricos para o desafio da prática (Minayo, 2001).

**Quadro 4 – Colaboradoras da pesquisa com nomes fictícios de santas**

<b>NOME FICTÍCIO</b>	<b>IDADE</b>	<b>NATURALIDADE</b>	<b>RELIGIÃO</b>	<b>FORMAÇÃO/ ESCOLARIDADE</b>	<b>TEMPO DE PARTICIPAÇÃO NO GRUPO PODER GRISALHO</b>
Nossa Senhora da Conceição	86	Senhor do Bomfim-Ba	Católica	5º ano primário	8 anos
Nossa Senhora do Alívio	72	Salvador-Ba	Católica	4ª série	8 anos
Nossa Senhora de Fátima	66	Salvador-Ba	Católica	2º grau completo	14 anos
Santa Bárbara	70	Salvador-Ba	Católica	2º grau completo	15 anos
Nossa Senhora Auxiliadora	75	Ituaçu-Ba	Católica	Bacharela em Serviço Social (superior completo)	16 anos

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

As devotas têm idades entre 66 e 86 anos. Três são naturais da cidade Salvador-Bahia, uma natural da cidade de Senhor do Bomfim-Bahia. Todas as entrevistadas são católicas. Duas cursaram o equivalente ao ensino fundamental I, duas têm o ensino médio completo e uma tem ensino superior completo (Bacharela em Serviço Social). Em relação ao tempo de participação no Grupo Poder Grisalho, varia de 8 a 16 anos. As informações apresentadas reforçam a ideia de que o Grupo Poder Grisalho é um grupo agregador, sem discriminação de escolaridade e idade.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas de modo presencial, com a utilização permanente de máscaras nos ambientes, disponibilização de álcool e distanciamento espacial de aproximadamente 1,5 metro, quer dizer, seguindo as medidas de biossegurança, mesmo quando, por ocasião das entrevistas (2023), o uso de máscaras não era mais obrigatório. Considerando-se as idades das entrevistadas, optou-se pelo uso de máscaras e um certo distanciamento.

A aplicação de entrevistas em pesquisa qualitativa pode ser compreendida como uma conversa dirigida. Há concordância que uma entrevista, quase sempre, fornece informações em duas dimensões: fatos e percepções. Minayo e Costa (2018), para apresentar procedimentos relacionados aos fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa, salientam que os/as entrevistados/as podem fornecer dados que podem ser comprovados através de documentos, gerando fatos. Também pode-se coletar informações subjetivas, percepções, que constituem uma representação da realidade sob a forma de ideias, crenças, opiniões, sentimentos, comportamentos e ações das entrevistadas, no caso particular desta pesquisa foi realizada somente com mulheres. As duas dimensões de informações podem ser consideradas como importantes para uma pesquisa qualitativa, entretanto a segunda - isto é, as percepções - contribui para a construção de significados a partir de vivências que podem determinar padrões de comportamento dos atores sociais de forma mais ampla.

O roteiro - guia foi composto por perguntas relacionadas à história de vida pessoal, familiar e religião das participantes da pesquisa. Perguntou-se também sobre idade, naturalidade e escolaridade

A seguir, apresentamos as narrativas relacionadas à seguinte solicitação: "*Fale um pouco sobre sua história de vida pessoal, familiar e religião*", sem alteração e/ou correção do vernáculo utilizado pelas colaboradoras da pesquisa. Os nomes foram substituídos por Devota Nossa Senhora da Conceição, Devota Nossa Senhora do Alívio, Devota Nossa Senhora de Fátima, Devota Santa Bárbara, Devota Nossa Senhora Auxiliadora.

### **Devota Nossa Senhora da Conceição**

*Minha história de vida, eu sou uma pessoa... Tenho uma família muito grande. Filhos, netos, bisnetos, tataranetos... Mas é muito difícil a minha vida, porque eu tenho que ajudar quase a todos. É muito bom que sempre Deus me ajuda,*

*que eu sempre tenho para poder, na hora que eles precisam, eu ajudar eles. Então, a pandemia me ausentou muito do grupo, porque eu ficava com muito medo de acontecer alguma coisa. Aí, me afastei dois anos da epidemia, sobre a epidemia. Agora que eu estou voltando. E não quero mais faltar, porque me fez muita falta. Fiquei até doente, porque só ficava dentro de casa. Então, agora estou voltando e não quero faltar mais.*

### **Devota Nossa Senhora do Alívio**

*[...] minha história de vida, se eu for contar tudo, desde quando eu fiz 7 anos de idade até a data presente, vira um filme, novela de terror. Vocês vão rir, eu vou chorar. Eu, desde pequena, fui muito trabalhada. Trabalhava na casa dos outros, pra ajudar mãe, irmão. E até hoje continuo trabalhando, nunca parei. E é assim, já tive muitas quedas, quedas quer dizer, pessoal, levantando, caindo, levantando, muitos altos e baixos, muitas decepções, muita tristeza, alegria. E tô levando a vida. Até hoje, tenho meus 4 filhos, 4 netos, que agora só tenho 3. E a vida continua pra mim. Já tive duas percas agora, dois meses seguidos, tive duas percas de um filho e de um neto. E eu tô vivendo a vida. Saio, passeio, me divirto. E a vida continua. A vida é trabalhada. Eu me sinto uma guerreira, lutadora e vencedora. Eu me sinto uma guerreira, lutadora e vencedora. Porque tudo que já passei, na infância, na casa dos outros, até a data presente, agora, graças a Deus, eu tô liberta de trabalho. Mas de problema família, às vezes, me acontece. E a gente tem que levar sempre a vida assim, pedindo força, coragem a Deus para nos levantar. E a vida segue e continua.*

### **Devota Nossa Senhora de Fátima**

*A minha família gosta... todas têm religião. Umas têm de outro outros. Uma é católica, outras são... testemunho de Jeová, tem da Universal. Mas eu sou católica. Gosto muito de frequentar, sirvo a igreja. Eu sou uma pessoa que fica na porta, acolhendo as pessoas que entram na igreja. Recebo a hóstia. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer as coisas do jeito certo. Eu acho que cada um tem a sua religião, mas, temos que principalmente pensar em quem a gente vai chamar que é o próprio nosso pai, nosso Deus, é quem nos diz o que a gente vai fazer. Então, quando a gente é católico, que a gente se batiza, que a gente se crisma, que a gente segue nossa religião, a gente abraça todo o conteúdo que vem junto com o catolicismo. Então, eu me acho católica, uma pessoa católica apostólica romana.*

### **Devota Santa Bárbara**

*[...] tenho 70 anos, sou casada, tenho dois filhos, moro em Amaralina, tenho três irmãos, meus pais já são falecidos, eu estou com um probleminha de saúde, mas graças a Deus acho que vai passar. E é isso.*

### **Devota Nossa Senhora Auxiliadora**

*[...] tenho 75 anos. Moro no condomínio Castro Alves, no Engenho Velho de Brotas. Moro lá há mais de 40 anos. Nós chegamos aqui em 1970 e até hoje*

*eu estou lá morando com meus filhos. São dois filhos, Carla Guimarães Moura e Antônio Mario Guimarães Moura e meu marido, Mário Faria Moura Filho. Eu tenho cinco irmãos, todos bem intencionados e já arrumados na vida. Nós somos de uma família muito, assim, musical. Meu irmão canta nas igrejas, canta nos casamentos. O outro também tinha uma banda. E eu canto na igreja, né? Então, minha vida é pautada sobre esse prisma familiar. Fomos muito bem-criados, meu pai nos educou muito bem. Ele foi um advogado rábula, advogado não formado. Mas sabia mais do que todos os advogados formados, né? E nós continuamos nessa vida e mudamos do interior para cá. Nós somos de Ituaçu, Bahia, uma cidade serrana e tem muitas cachoeiras, tem cachoeiras lindíssimas. Então, eu cresci sob os pés de Nossa Senhora do Alívio, que é a padroeira de lá do interior. Então, viemos aqui para Salvador para estudar... Estudamos nas escolas, algumas particulares, outras escolas primárias. E a minha vida religiosa, a parte religiosa foi toda nas igrejas, né? Nos lugares onde eu estudei, tudo era em colégio de freiras, então, eu fui aprendendo mais ou menos como fazer tudo religiosamente. Quando cheguei aqui, fui participar da paróquia de Deus Menino, depois fui também catequista da Igreja dos Paranhos, no Matatu, fiquei na parte da catequese com as crianças. Depois voltei novamente para a Igreja de Deus Menino, que estou lá até hoje, sou catequista, faço parte do grupo também do Ministério de Música, a parte de celebrações. Também faço missão nas casas, nos bairros...nós temos um lugar especial onde nós fazemos nossa evangelização, que é na Vila Paraíso, no setor São Jorge. Então, minha vida é toda pautada nesse contexto aí da religiosidade. Então, o nosso pároco é muito objetivo, ele gosta muito de que a gente faça também as coisas. Dá todo apoio a gente, ele é muito inteligente... Ele tem pós-graduação, tem mestrado. Foi fazer o mestrado em Roma. Então, minha vida religiosa é assim. E a vida esportiva, eu faço parte do grupo Poder Grisalho, onde nós temos, como diretora, a doutora Maria de Lourdes Costa Pinto. Mas também temos os nossos coordenadores coreógrafos, Emanuel Magalhães e também o nosso personal trainer, Ângelo Márcio, que tem muita disponibilidade. Ele faz tudo direitinho, tudo organizado. E nós apresentamos nos palcos da vida, nos teatros, em clubes, em supermercados, onde nos chamar, em shoppings. A gente apresenta o auto de Natal. Tudo, as coreografias, muito bonita, pautada em cima de cada tema que eles escolhem para nós.*

Percebemos que algumas participantes colocaram muitos detalhes na resposta, enquanto outras falaram de forma breve. A crença em Deus está presente em todas as falas. Há participantes que têm família numerosa, inclusive com filhos, netos, bisnetos e tataranetos. Na verdade, é um prazer conseguir acompanhar a árvore genealógica da família. Goldenberg (2022, p. 93), no tocante ao viver o presente, enfatiza: “Hoje, um tempo para si. Antes o tempo da obrigação. Hoje, o tempo da vontade”. Tal reflexão é bastante pertinente devido ao fato de essas senhoras atualmente fazerem parte de um grupo de senhoras que querem exercitar o corpo, querem dedicar o tempo para si, ter vontade de construir novas amizades, o que se resume em: o tempo para si, o tempo de fazer o que cada uma realmente tem vontade de fazer.

Em relação à história de vida pessoal, familiar e religião, optamos por registrar de forma breve. São mulheres idosas, então, “O tempo para cuidar de si é visto como

um bem valioso e escasso que não podem mais desperdiçar” (Goldenberg,2022, p. 92). Algumas dessas senhoras têm ou já tiveram uma vida de luta e muitas vezes precisam e/ou precisaram ajudar financeiramente alguns familiares. São vidas de altos e baixos, mas com esperança que dias melhores virão. São exemplos de mulheres guerreiras, lutadoras e vencedoras. Em algumas famílias, as pessoas são de diversas religiões. Pela entrevista, encontramos uma participante em que tanto ela e a família têm uma veia artística, musical, a exemplo de ter um irmão que canta em Igrejas, casamentos e até mesmo em bandas. A devota Nossa Senhora do Alívio revelou o seguinte: “eu cresci sob os pés de Nossa Senhora do Alívio<sup>1</sup>, que é a padroeira de lá do interior”. Nesse momento, percebemos o grau de devoção dessa pessoa. Essa mesma participante prosseguiu informando que: “Quando cheguei aqui, fui participar da Paróquia Deus Menino, depois fui também da Igreja dos Paranhos, no Matatu, fiquei na parte da catequese com as crianças” (Devota Nossa Senhora Auxiliadora, 2023). Eis aí um fragmento de uma pessoa comprometida com os ensinamentos da Igreja Católica Apostólica Romana.

No que diz respeito à religião das participantes da pesquisa e da família, obtivemos como respostas: Há família em que cada componente tem uma religião. Há quem tenha afirmado: “Eu nasci no catolicismo e continuo até o fim da minha vida” (Devota Nossa Senhora da Conceição, 2023). O transcrito é revelador de uma pessoa muito decidida com a religião que tem. Outra participante disse: “Eu sou católica de carteirinha” (Nossa Senhora do Alívio, 2023). Também demonstra plena satisfação em fazer parte da Igreja Católica. Já outra informou: “eu sou católica, me batizei, me crismei, casei na Igreja Católica [...] não sou muito praticante, mas sou católica” (Nossa Senhora de Fátima, 2023). Esse depoimento é interessante, porque a informante mostra a sequência de uma pessoa que, desde o início da vida, passa pelo “ritos” da Igreja Católica, ou seja, batismo, crisma e casamento na Igreja Católica. Há também uma entrevistada que teve contato com Irmã Dulce quando ela perigrinava em busca de donativos para a construção do Hospital Santo Antônio, atualmente localizado no Largo dos Mares, Cidade Baixa, Salvador-Bahia.É interessante ressaltar:

---

<sup>1</sup> Sabemos, através de uma breve pesquisa, que a Consagração da Capela de Nossa Senhora do Alívio ocorreu em 7 de setembro do ano de 1798. Nesse dia houve uma grande festa em Soutelo (Braga). Várias autoridades da igreja estiveram presentes no evento. Houve uma procissão para levar a imagem de Nossa Senhora do Alívio saindo da igreja matriz de Soutelo (Braga) até a capela construída, na companhia de doze apóstolos e doze anjos. Nossa Senhora do Alívio. Disponível em: <https://cruzterrasanta.com.br/historia-de-nossa-senhora-do-alivio/454/102/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

Em uma primeira aproximação, o rito aparece como uma norma que guia o desenvolvimento de uma ação sacra. O rito é uma prática periódica, de caráter social, submetida a regras precisas. Em sua exterioridade, porém, a norma é uma 'rubrica' e não define realmente o que é o mito. Embora as palavras sejam compreendidas mais pelo uso semântico do que pela etimologia, esta última é uma ajuda para definir o rito. A palavra latina *ritus* é próxima da palavra sânscrito-védica *rita* (rita), a força da ordem cósmica sobre a qual velam divindades como Varuna. É a estrutura normal das coisas, do que acontece no cosmo e na vida humana (com um matiz mais moral, rita foi substituída depois por *darma*). Isso indica que o rito não é uma ação puramente humana ou inventada por uma pessoa qualquer. Ele é, de alguma forma, uma ação divina, uma imitação do que fizeram os Deuses. Por isso, deve ser repetido como uma ação divina. Dessa forma, recupera-se o sentido do *rita* védico. Mas o rito não é somente uma ordem cósmica, que é necessário respeitar e realizar. A imitatio das ações divinas é a contrapartida da intenção do rito: participar do divino, possibilitar a comunhão com o transcendente. De muitas formas, todos os ritos buscam o contato com o sagrado. Sendo assim, o rito consegue essa participação com o transcendente imitando simbolicamente um gesto primordial. Este último é o elemento específico do rito, o que anuncia, conseqüentemente, a presença de um mito 'intencionante', que lhe dá sentido (Croatto, 2001, p. 330-331).

O rito, em síntese, deve ser compreendido como ação divina que busca contato com o sagrado.

Uma outra senhora assim confirmou a sua devoção: “pedi direção a ela, sobre a mim e sobre minha família” (Nossa Senhora da Conceição, 2023). Podemos encontrar em Borges (2020, p. 4). “É preciso que todos tenham fé e esperança em um futuro melhor. O essencial é confiar em Deus. O amor constrói e solidifica”. Devemos, entretanto, seguir esse exemplo com persistência e sempre com “fé” e “amor”.

Quando perguntadas sobre a participação das entrevistadas no Grupo Poder Grisalho, tivemos respostas interessantes. Há senhoras que eram oriundas de outros grupos que tinham alguma relação com atividade física e/ou de entretenimento para as pessoas da terceira idade e depois iniciaram as atividades no Grupo Poder Grisalho. Foi unânime o apreço pelo educador físico e pelo docente de dança que as incentivam a participar das atividades físicas semanalmente (presencial e/ou online). No período da pandemia COVID 19 (2020-2021), as idosas, acostumadas em práticas de atividades físicas, sentiram falta dos encontros, das conversas, da partilha de lanches, de segredos compartilhados, dentre outras coisas.

Numa visão crescente de informações, teve quem chegou ao referido grupo levado por uma amiga, outra que levou a sogra ao geriatra. Essa profissional recomendou que tanto a sogra quanto a acompanhante da sogra fossem conhecer as atividades realizadas no Grupo Poder Grisalho e, se gostassem, poderiam fazer parte

dele. E o mais importante para essas pessoas é que o Poder Grisalho até hoje defende a bandeira de que é um grupo para atender prioritariamente a pessoas a partir da faixa etária de 60 anos e sem nenhum custo financeiro. Pela constituição das informantes, algumas exerceram atividades de domésticas, outras têm curso superior concluído, mas no atual momento são aposentadas e querem cuidar da saúde do corpo e da mente.

O grupo é cem por cento composto por mulheres. Demonstraram elas orgulho de fazer parte do grupo quando assim disseram: “faz 16 anos que participo do Grupo Poder Grisalho” (D5, 2023); “Nós apresentamos em vários lugares” (D4, 2023). As apresentações, quase sempre, são em Shoppings, abertura de eventos em Escolas da rede pública municipal e/ou estadual, Igrejas, datas comemorativas no calendário cívico escolar, a exemplo de: dia das mães, dia dos pais, festa junina, dias dos avós, dentre outros eventos.

No período do isolamento social devido à pandemia COVID 19, as atividades passaram a ser online. Elas enfatizaram: “O professor passava os exercícios, fazia com a gente e a gente também repetia os exercícios online... muito bom” (Nossa Senhora do Alívio, 2023). Daí pudemos constatar que as práticas de atividades físicas, quando bem orientadas, mesmo sendo online, têm adesão, comprometimento. Mais uma vez, houve o reforço da parceria entre os dois profissionais (educador físico e professor de dança) pela paciência na condução das atividades. Para elas, a intercessão da Santa Dulce dos Pobres, primeira santa baiana, foi de extrema importância para que as vacinas chegassem e as pessoas ficassem com os corpos protegidos dessa terrível pandemia.

No que diz respeito à prática de pilates para a saúde e a devoção à Santa Dulce dos Pobres, registramos que: “a prática de pilates alivia a dor, faz ficar zen” (Nossa Senhora da Conceição, 2023). O pilates ajuda no desenvolvimento muscular, movimento motor. De uma participante, ouvimos elogios, inclusive relatando que em outro momento já fez pilates em uma instituição particular, mas, no atual momento, enquanto integrante do grupo Poder Grisalho, faz pilates com um professor muito bom. Mais adiante disse: “A gente não pode ficar parada... então a gente entra no ciclo do sedentarismo e a gente embota o nosso corpo todo [...] a prática de pilates é muito importante para os idosos” (Nossa Senhora de Fátima, 2023). Interessante nesse relato é que o grupo é constituído majoritariamente por mulheres, mas a informante na pesquisa utilizou idosos, ou seja, incluindo homens nessas atividades.

A prática de pilates é certamente uma maneira para amenizar o sofrimento de malefícios causados pelo avanço da idade. Na verdade, este método de exercícios proporciona diversos benefícios às pessoas idosas, restabelecendo a força necessária para restaurar todas as capacidades de pessoas idosas, tanto físicas como mentais. Sabemos, através de inúmeras pesquisas, que o pilates é a solução para incontinência urinária ou fecal, fortalecendo os músculos principalmente da região pélvica, os quais são difíceis de serem trabalhados em outras práticas físicas.

### **3.2 Análise e interpretação dos dados**

Gomes (2007), em relação à análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa, considera como relevante a exploração do conjunto de opiniões e representações sociais sobre o tema que pretende investigar, a dimensão sociocultural das opiniões e representações de um grupo que tem as mesmas características e costuma ter muitos pontos em comum ao mesmo tempo em que se apresentam singularidades próprias da biografia (= vida) de cada interlocutor/ a. A ideia é que sempre haverá diversidade de opiniões e crenças dentro de um mesmo segmento social. Ocorre que é preciso atentar para o fato de que, ao realizar análise e interpretação das informações geradas por uma pesquisa qualitativa, o pesquisador deve caminhar tanto na direção do que é homogêneo quanto no que se diferencia dentro de um mesmo meio social. É recomendável que na análise o pesquisador vá além do descrito, fazendo uma decomposição dos dados e buscando as relações entre as partes que foram decompostas. Na interpretação - que pode ser feita após a análise ou após a descrição -, deve o pesquisador buscar sentidos das falas e das ações para chegar a uma compreensão ou explicação que vai além do descrito e analisado. Quando o pesquisador descreve dados de uma pesquisa, pode fazê-lo a partir de um esquema de análise, que possivelmente já reflete uma certa interpretação.

### **3.3 História de vida: pessoal, familiar e a relação com a religião**

Esclarecemos aos leitores que assumimos o posicionamento teórico sobre história de vida a partir das ponderações de Spindola e Santos (2003) quando, de forma didática, apresentam o artigo: Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa(dora?).

A história de vida enquadra-se em uma das modalidades de estudo de abordagem qualitativa. O termo História de Vida é uma tradução de *historie* (em francês) e de *story* e *history* (em inglês). O sociólogo americano Denzin, citado por Spindola e Santos (2003), propôs, por ocasião dos anos 1970 (século XX), a distinção das terminologias, quer dizer, *life story* (a estória ou relato de vida) refere-se àquela que designa a história de vida contada pela pessoa que a vivenciou. Sendo assim, o pesquisador não confirma a autenticidade dos fatos, porque o importante é o ponto de vista de quem está narrando. Quanto à *life history* (ou estudo de caso clínico), diz respeito ao estudo aprofundado da vida de um indivíduo ou grupos de indivíduos. Nesse sentido, faz-se a inclusão além da própria narrativa de vida, todos os documentos que possam ser consultados, a exemplo de dossiês médico e jurídico, testes psicológicos, testemunhos de parentes, entrevistas com pessoas que conhecem o sujeito ou situações em estudo. Portanto, a história de vida trabalha com a história ou o relato de vida, ou seja, a história contada por quem a vivenciou.

Na nossa pesquisa, tomamos como pressuposto que os conhecimentos a respeito das participantes da pesquisa só foram possíveis devido à descrição da experiência humana, tal como ela foi vivida e informada pelas participantes da pesquisa.

Fizemos a substituição dos nomes das entrevistadas por Devota Nossa Senhora da Conceição, Devota Nossa Senhora do Alívio, Devota Nossa Senhora de Fátima, Devota Santa Bárbara e Devota Nossa Senhora Auxiliadora. Ressaltamos que a escolha dos nomes de santas foram feitas pelas participantes da pesquisa.

As informantes, quando solicitadas a falar sobre sua história de vida pessoal, argumentaram: Devota Nossa Senhora da Conceição “uma verdadeira militante contra a ‘velhofobia” (cf. Goldenberg, 2022, p. 19) - esclarece que tem “família muito grande. Filhos, netos, bisnetos, tataranetos [...] difícil a minha vida”;

se eu for contar tudo, desde quando eu fiz 7 anos de idade até a data presente, vira um filme, novela de terror. Vocês vão rir, eu vou chorar. Eu, desde pequena, fui muito trabalhadeira. Trabalhava na casa dos outros, pra ajudar mãe, irmão. E até hoje continuo trabalhando, nunca parei (Nossa Senhora do Alívio, 2023).

Os depoimentos mostram mulheres acima de 60 anos com lembranças de uma vida de muita luta ora ajudando aos familiares, ora explicando que atuou desde muito cedo como empregada doméstica e, até o momento, não conseguiu parar de

trabalhar.

Devota Nossa Senhora Auxiliadora, que apresenta uma relação familiar harmoniosa, comenta que:

Nós somos de uma família muito, assim, musical. Meu irmão canta nas igrejas, canta nos casamentos. O outro também tinha uma banda. E eu canto na igreja, né? Então, minha vida é pautada sobre esse prisma familiar. Fomos muito bem-criados, meu pai nos educou muito bem. Ele foi um advogado rábula, advogado não formado. Mas sabia mais do que todos os advogados formados, né? E nós continuamos nessa vida e mudamos do interior para cá (Nossa Senhora Auxiliadora, 2023).

Essa informante demonstra uma satisfação em descrever brevemente a sua família: ela, os irmãos bem criados e o pai, um homem culto, tendo exercido a função de advogado rábula, ou seja, termo utilizado, durante anos, para se referir a uma classe de “práticos do Direito”, “provisionados”, que exerciam um papel fundamental na sociedade em que viviam.

Em relação à religião, demonstra estar feliz e enfatiza:

Eu nasci no catolicismo e continuo até o fim da minha vida. Eu não quero ir para outra religião. Sempre que alguém de outra religião chega na minha porta, eu atendo, porque é falta de educação a gente não atender. Mas eu vou logo dizendo, a minha religião é católica, e eu quero morrer no catolicismo (Nossa Senhora da Conceição, 2023).

Essas informações dão a ideia do respeito da entrevistada pela religião católica, mas também do respeito para com as outras pessoas de outra religião que batem a sua porta possivelmente para levar alguma mensagem. Já Nossa Senhora de Fátima, por sua vez, diz: “sou católica. Gosto muito de frequentar, sirvo a igreja. Eu sou uma pessoa que fica na porta, acolhendo as pessoas que entram na igreja. Recebo a hóstia. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer as coisas do jeito certo”. Tem força a afirmação de que Nossa Senhora de Fátima serve à igreja, acolhe as pessoas na porta da igreja, assim como recebe a hóstia.

Para os adeptos da Igreja Católica, o significado da eucaristia é a pessoa fiel aos princípios do catolicismo receber a hóstia como o corpo de Cristo, que ele ofereceu na cruz, e o vinho é seu sangue derramado para remissão da humanidade.

**Nossa Senhora da Conceição** - com muita emoção no momento da entrevista argumentou: eu tenho a irmã Dulce, que eu não conheci ela como irmã, eu conheci ela como pessoa. Porque eu trabalhava na Escola Teresa

de Lisieux, e lá fazia, quando ela começou a fazer o hospital, aí fazia campanha para ela. E eu trabalhava na Escola Teresa de Lisieux, e então eu ajudava, quando ela chegava com a kombizinha dela, para pegar as coisas que fazia, que tinha, eu ajudava a botar na kombi dela. Então, ela é a minha padroeira, irmã Dulce, que eu não fico sem as minhas orações, e pedi direção a ela, sobre a mim e sobre a minha família.

A admiração pela atual Santa Dulce dos Pobres começou por ocasião da construção do hospital (possivelmente Santo Antônio, localizado na cidade baixa, Salvador-Bahia) quando a informante da pesquisa fazia campanha para a Irmã Dulce. Inclusive, no final da sua fala a respeito do que foi perguntado, afirma ser Irmã Dulce a padroeira a quem pede direção para a sua vida e para vida dos seus entes queridos.

A guerreira, mulher franzina, de voz baixa, diuturnamente solicitava a diversos órgãos públicos e/ou a particulares ajuda para os menos favorecidos. Neste relato, comprova-se que uma instituição particular também fazia doação em prol da construção do hospital. Para a informante da pesquisa, a relação que teve com a Irmã Dulce, hoje beatificada como Santa Dulce dos Pobres, a deixa muito feliz, porque, em algum momento, pode indiretamente ajudar na construção do hospital quando ajudava colocar doações na kombi.

Nossa Senhora Auxiliadora teve uma graça alcançada, o que a faz aumentar a sua fé quando esclarece:

[...] em 1999 eu fiz uma ultrassonografia e deu úlceras duodenais [...] aí a minha amiga falou assim: vamos na igreja, lá embaixo do Comércio fazer uma oração à Irmã Dulce, talvez você nem precise fazer essa cirurgia. Aí fui, rezei, prostrei diante dos restos mortais de Irmã Dulce [...] Quando eu fui fazer a segunda ultrassonografia, levei o resultado para o médico. Pelo rosto do médico eu vi que eu ia fazer uma cirurgia. Mas não, foi a minha alegria que ele falou assim... Falei, e doutor pelo seu rosto eu estou vendo que eu vou fazer a cirurgia... Não minha filha, foi tudo cicatrizado! Tudo cicatrizado! Você não vai mais fazer a cirurgia, você está curada! Aí eu falei assim... Eu dei um grito: Irmã Dulce! Porque eu pedi a intercessão de Irmã Dulce para não fazer essa cirurgia e como de fato não aconteceu essa cirurgia (Nossa Senhora Auxiliadora, 2023).

Em outro momento, relata um desejo realizado:

[...] eu participei também da canonização de Irmã Dulce em Roma, em outubro de 2019, no dia 13. Então foi uma cerimônia belíssima, ali em Roma junto do Vaticano [...] Eu fui pela Turismar, uma agência de viagem. E fui também na companhia de duas grandes colegas da igreja: Heloína Palma Santiago e Maria Aparecida de Sousa Andrade e do nosso pároco o padre Jurandir Dantas de Sousa. Ele nos levou, ele como já morou lá, então nos acompanhou em todos os lugares que a gente ia, ele sempre falando italiano e traduzia para a gente o que ele falava com as pessoas. Foi uma passagem

assim muito boa em minha vida. Foi uma oportunidade única, que não vai acontecer mais. Então, a minha devoção com a irmã Dulce continuou assim[...]. (Nossa Senhora Auxiliadora, 2023).

Diante das considerações, a questão não é se estamos cheios de fé, mas se temos alguma fé. Se tivermos a menor quantidade de fé, Santa Dulce dos Pobres intercederá por nós. Nesse sentido, vale a pena lembrar o seguinte: “Podemos rezar até mesmo enquanto dormimos, oferecendo a Deus nossa respiração como pedido de perdão para os pecados nossos e do mundo inteiro. E cada palpitação do coração, como um gesto de amor oferecido a Deus, que tanto nos amou e ama. Assim, mesmo dormindo, rezemos!” (Silva; Gouveia; Avendaño, 2019, p. 24). A fé, para as integrantes do Grupo Poder Grisalho, em alguns momentos, foi direcionada, inicialmente, a Deus Todo Poderoso, a Santa Dulce dos Pobres, a santos e santas da Santa Igreja Católica, com destaque para o que disse uma das participantes da pesquisa: “A fé remove montanha, quer dizer, remove o que uma pessoa sozinha, sem acreditar em algo superior, não consegue” (Nossa Senhora da Conceição, 2023). Essa reflexão é impressionante.

### **3.4 O Grupo Poder Grisalho: trajetória e participação**

De acordo com Costa (2019), o surgimento do Grupo Poder Grisalho ocorreu por volta do ano de 1982 na extinta Legião da Boa Vontade (LBV), na cidade de Salvador-Bahia. A fundadora foi a ex-professora da Escola de Odontologia da Universidade Federal da Bahia (UFBA), que é médica geriatra e psiquiatra, Dra. Maria de Lourdes Magalhães Costa Pinto. Em síntese, podemos dizer que uma das influências marcantes para constituição do referido grupo foram alguns relatos de Irmã Vitória, tia da médica, uma freira que morava na França, onde trabalhava como enfermeira e que escreveu cartas para a mãe da geriatra e psiquiatra, contando sobre seu trabalho como cuidadora de idosos. Essas informações fizeram com que a médica pensasse em formas de atendimentos em geriatria diferenciadas, quer dizer, as pessoas idosas não deveriam fazer consulta médica somente para falar dos seus problemas, mas sim atentar para a necessidade de trabalhar a saúde de forma integrativa, representativa e expressiva. Nesse sentido, foram utilizadas técnicas de jogos criativos, exercícios lúdicos e expressivos, oficinas de arte que visavam permitir aos agentes promover o próprio bem-estar e, conseqüentemente, melhoria da

qualidade de vida. Atualmente as atividades físicas presencialmente são realizadas no espaço Veru Filho Cultura e Movimento, nº 30, bairro Dois de Julho, cidade de Salvador-Bahia, através da parceria de cunho social.

No que diz respeito ao Grupo Poder Grisalho, temos as seguintes contribuições:

Eu aprendi muita coisa no Grupo Poder Grisalho, e me fez muita falta o tempo da pandemia, porque a gente fazia teatro, fazia educação física e depois fazia triatlo. Então, para mim foi muito gratificante. Muito mesmo. E me fez muita falta os tempos que eu fiquei sem ir lá (Nossa Senhora da Conceição, 2023).

A minha participação no Poder Grisalho é muito boa. Eu fui através de uma colega que participava. Me chamou, me fez o convite. Eu fui ver. Gostei. Tem as coisas que eu gosto, que é samba, dança... as coisas que eu gosto de fazer. Gosto muito de sambar, de dançar (Nossa Senhora do Alívio, 2023).

Ah, aí é ótimo. Eu entrei, assim, levei minha sogra para fazer uma consulta com uma geriatra... psiquiatra geriatra, chegando lá, minha sogra estava bem debilitada, bem depressiva, e ela conversou com minha sogra, deu conselhos e mandou que a gente participasse lá nesse grupo (Santa Bárbara, 2023);

A minha participação no grupo Poder Grisalho começou em 2004, de lá não saí mais. [...] Quando teve a pandemia, nós fizemos as nossas reuniões online, muito bonita mesmo. O professor passava os exercícios, fazia com a gente e a gente também repetia os exercícios online... muito bom. E o grupo Poder Grisalho é um grupo de alto nível, alto gabarito! Tem pessoas de 60 até 80, 90, tinha uma de 95 mas, essa Deus já levou... Mas tinha uma disposição como se fosse uma de 60 anos ou 50 anos. Então, eu agradeço muito a Deus por estar nesse grupo, onde nós aprendemos muitas coisas (Nossa Senhora Auxiliadora, 2023).

Pelas declarações das colaboradoras da pesquisa, observa-se o grau de satisfação de participar do Grupo Poder Grisalho. Parece que essas participantes inspiram - se em Goldenberg (2022) ao pensar na possibilidade de inventar uma bela velhice. Esses depoimentos, de forma muito breve, reafirmam os achados na pesquisa: "Bela velhice' [...] é ter saúde, independência e tempo para concretizar os próprios desejos e sonhos. [...] priorizam a liberdade junto com as amigas" (Goldenberg, 2022, p. 13). Na verdade, saúde, independência para locomoção (ir e vir), concretização de desejos e sonhos que talvez em tempos anteriores não foram possíveis, é o que cada integrante do Grupo Poder Grisalho almeja.

### 3.5 Atividade física por meio da prática do pilates para sua saúde e a devoção a Santa Dulce dos Pobres

A prática de pilate é benéfica à saúde porque: Nossa Senhora da Conceição lembra que: “Essas aulas online foram muito importantes. Muito mesmo” (2023); Nossa Senhora do Alívio pondera “A minha participação no Pilates, eu gosto. Primeiro porque alivia as minhas dores. Muito bom. Alivia as minhas dores” (Nossa Senhora do Alívio, 2023); Nossa Senhora de Fátima assegura o seguinte:

O Pilates é uma coisa que você medita um pouco, né? Quando você faz Pilates, você fica zen. [...] Mas quando a gente está no Pilates, a gente está fazendo uma ginástica, a gente está fazendo um retiro da própria[...] energia do nosso corpo e a energia dos astros, que vem para nós, e a gente fica zen, assim, parece que você viaja. Eu amo muito fazer essas coisas. Gosto muito de ficar comigo mesmo (2023);

Santa Bárbara sintetiza e, por fim, indaga:

Bom, as minhas atividades no grupo é assim, eu tenho um professor que faz as ginásticas, ele faz as coreografias de dança com a gente, ele faz o Pilates com a gente, ele faz boas atividades para a memória, para o desenvolvimento muscular, movimento motor, você está entendendo? (2023).

Nossa Senhora Auxiliadora comenta:

Olha, essa prática de Pilates é muito bom. Eu já tinha feito anteriormente numa parte particular, mas, com o professor ele é muito bom porque a gente faz os exercícios. Tem exercícios aeróbicos, então também tem de solo e a gente desenvolve através do que ele nos ensina porque é muito bom para o corpo (2023).

Os gerontólogos têm realizado estudos sobre possíveis fatores associados a um prolongamento do tempo de vida, ou seja, retardo do processo de envelhecimento com melhor qualidade de vida. Acredita-se que, no ano de 2050, teremos 2 bilhões de pessoas idosas no mundo. Pesquisa da Secretária de Atenção à Saúde (2006) aponta que até 2025 haverá 30 milhões pessoas idosas no Brasil. Vale resaltar que, com o avanço da idade, a perda muscular é progressiva, inclusive mais pronunciada no sexo feminino do que no masculino, estimando-se uma perda de aproximadamente 5% a 10% por década até os 50 anos, e a partir daí, 10% a 15% por década até os 70 anos (Brasil, 2006).

Nas pessoas idosas, há uma importante diminuição na proporção de fibras

musculares de contração rápida (tipo II) em comparação com as fibras de contração lenta. Os exercícios físicos considerados como indispensáveis para o treino de equilíbrio, propriocepção e força muscular melhoram o desempenho físico, mental e funcional. Além de diminuírem as quedas, incrementam a funcionalidade cotidiana e o convívio social.

O método Pilates é uma excelente opção de atividade física para pessoas de terceira idade. Ao trabalhar o fortalecimento e alongamento muscular e equilíbrio, é de fundamental importância na independência e longevidade dos idosos, permitindo maior autonomia para desempenhar as funções do dia a dia (Figueiredo, s/d).

No próximo capítulo, teceremos considerações a respeito de como, com o terço nas mãos, as devotas de Santa Dulce dos Pobres alongam os corpos com a prática online de pilates; assim como apresentaremos o perfil na página do instagram a partir de um estudo interventivo.

#### **4 CAPÍTULO 4 - COM O TERÇO NAS MÃOS, A LONGAMOS O CORPO – PERFIL NA PÁGINA NO INSTAGRAM: UM ESTUDO INTERVENTIVO**

O objetivo deste capítulo consistiu em elaborar - coletivamente com as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia - um perfil no Instagram para a prática *online* de pilates. Utilizaremos aportes teóricos alicerçados em: Pereira (2019), Costa e Ghisleni (2021); Moura e Lima (2014); Afonso e Abade (2008); Kalache (2021); Bardanachvili (2021); Oliveira (2014); Bellinate (2015); Santos (2016); Carvalho (2017, 2016); Erling (2021); Frigotto (2021); Trombeta (2021); Erling e Lkiberali (2021); Freire (2013). As seções são: a roda de conversa enquanto intervenção: procedimentos metodológicos, planejamento e execução; envelhecimento e atividade física: alongamento do corpo e a prática de pilates *on line*; produto da pesquisa: perfil do instagram com o terço nas mãos.

##### **4.1 A roda de conversa enquanto intervenção: procedimentos metodológicos, planejamento e execução**

A Roda de conversa é um procedimento de coleta utilizado que permite ao/a pesquisador/a inserir-se como membro do grupo pesquisado. A roda de conversa é, no âmbito da pesquisa de natureza narrativa, uma forma de produzir dados em que o/a pesquisador/a se insere como sujeito da pesquisa pela participação na conversa e, ao mesmo tempo, produz dados para discussão. É, portanto, um instrumento que permite a partilha de experiências e o desenvolvimento de reflexões sobre as práticas dos participantes, em um processo mediado pela interação com os pares, através de diálogos internos e, às vezes, no silêncio observador e reflexivo (Moura; Lima, 2014). Após cada explanação do mini curso, será permitida uma roda de conversa com as participantes.

As rodas de conversas são utilizadas nas metodologias participativas. O seu referencial teórico parte da articulação de autores da psicologia social, da psicanálise, da educação e seu fundamento metodológico se alicerça nas oficinas de intervenção psicossocial, tendo por objetivo a constituição de um espaço onde seus participantes reflitam acerca do cotidiano, quer dizer, de sua relação com o mundo, com o seu projeto de vida. Nesse sentido, as rodas devem ser desenvolvidas em um contexto onde as pessoas possam se expressar, buscando superar seus próprios medos e entraves e com o intuito de auxiliá-las nesse processo de quebra dos entraves. Para

facilitar a comunicação e a interação, recomenda-se fazer uso de técnicas de dinamização de grupo, e, quando possível, a utilização de recursos lúdicos. Reconhece-se, então, que, nas rodas de conversa, os participantes podem se expressar no grupo, mas não é necessário que sejam revelados seus segredos, muito menos é orientada a invasão de sua intimidade (Afonso; Abade, 2008).

A roda de conversa foi conduzida pelo pesquisador do curso de Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social (MPIES). Dessa forma, foram utilizados recursos como vídeos, imagens, slides animados e jogos para tornar a atividade além de mais atrativa, mais significativa, principalmente pelo fato de as participantes serem pessoas da terceira idade. As atividades lúdico-pedagógicas foram necessárias para não tornar monótona a socialização.

A intervenção causada no/com o meio é um processo inacabado em que fenômeno e participantes envolvidos se complementam e se modificam, assemelhando-se ao pensamento e à ação do proponente da atividade interventiva. São características da pesquisa de intervenção/aplicação:

- 1) Deve acontecer dentro do contexto pesquisado;
- 2) É desencadeada pela demanda, contribuindo na solução de problemas;
- 3) O/a pesquisador/a atua como mediador/a que articula, organiza encontros, sistematiza vozes e saberes produzidos pelos sujeitos da pesquisa, agindo num processo de escuta ativa;
- 4) Interação entre o/a pesquisador/a e os sujeitos da pesquisa;
- 5) As experiências cotidianas e práticas do coletivo sistematizadas permitem descobertas e considerações teórico-metodológicas (Pereira, 2019).

Pereira (2019) considera que a pesquisa de intervenção refere-se a uma possibilidade concreta que visa mudança social, uma vez que ela deve estar a serviço de causas sociais, educativas, dentre outras.

A perspectiva da intervenção deve ser considerada como aquela que enfatiza estudos diretamente voltados para a vida profissional dos mestrandos/pesquisadores, cujo intuito é contribuir para o desenvolvimento da pesquisa relacionada a seu campo de atuação e que, na maioria das vezes, é desenvolvida diretamente no seu local de trabalho. Ou seja, é necessário que o/a pesquisador/a atente para a análise de uma questão específica, que faz parte de seu universo profissional e carrega, portanto,

marcas, posições, posicionamentos e também relações de poder. Deve-se, entretanto, levar em consideração a inserção do/a pesquisador/a no cotidiano do campo empírico, analisando atentamente um conjunto de questões que envolvem o/a pesquisador/a enquanto sujeito (Costa; Ghisleni, 2021).

Ante o exposto, este estudo se configura como um projeto de intervenção social por possibilitar que sejam oportunizadas às mulheres da terceira idade informações sobre pilates. Para conseguirmos a efetivação das nossas propostas, traçamos alguns objetivos apresentados, conforme descritos no planejamento elucidado na tabela a seguir.

**Quadro 5 - Seção 01 - Roda de conversa dialogada e interventiva**

PLANEJAMENTO				
Objetivo/Meta		Etapa/atividade	Responsáveis	Data
Compreender os benefícios à saúde através da prática de pilates na terceira idade.		<b>Roda de conversa 1</b> – Acolhimento, autocuidado e devoção à Santa Dulce dos Pobres, através da prática de pilates.	Angelo Márcio Correia da Conceição	24/11/23
		<b>Roda de conversa 2</b> – Qualidade de vida e devoção à Santa Dulce dos Pobres e bem estar a partir de prática de pilates.		01/12/23
		<b>Roda de conversa 3</b> – A prática de pilates, autoconfiança, sociabilidade e a autoestima na terceira idade.		15/12/23
OPERACIONALIZAÇÃO				
Objetivo	Meta	Etapa/Condução da atividade Responsável/ Conclusão	Participantes	Data

**Fonte:** Elaboração própria (2023).

As 3 (três) rodas de conversas apresentaram temáticas que mantiveram uma boa relação com questões voltadas à prática de pilates, ao bem estar na prática de pilates e à autoestima na terceira idade.

#### **4.2 Envelhecimento e atividade física: alongamento do corpo e a prática de pilates *on line***

As figuras criadas para este trabalho reforçam a ideia de que, com materiais simples (caixote de maçã, colchonete, pacotes de açúcar e garrafas pets), é possível

o educador físico realizar atividades físicas com senhoras acima de sessenta anos. Todas as figuras apresentam o que é possível realizar em benefício do bem estar físico e mental.

**Figura 16** - Alongamento online: preparação antes e depois de exercícios para evitar lesão muscular



Fonte: O autor (2023)

**Figura 17** – Caixa de maçã – movimentos para trabalhar a musculatura da perna



Fonte: O autor (2023).

**Figura 18** – Colchonete – exercícios para corrigir problemas na coluna e amenizar as dores comuns nessa área



Fonte: O autor (2023).

**Figura 19** – Para o abdominal – pegar as garrafas (1 litro ou 2 litros, conforme orientação), cruzar os braços na altura do peito e elevar o tronco.



Fonte: O autor (2023).

**Figura 20** – para exercitar o braço – pacote (saco de açúcar 1Kg) durante aproximadamente dez minutos



Fonte: O autor (2023).

As discussões sobre envelhecimento e atividade física têm ganhado grande dimensão nos últimos tempos no território brasileiro. Kalache (2021), notável pesquisador sobre envelhecimento, considera importante estudar e debater o envelhecimento populacional. Ele, em 1975, na Inglaterra, realizou estudos de mestrado na escola de saúde pública britânica com dois estudos em paralelo. O primeiro buscou entender o que motiva um médico a se tornar geriatra, um inquérito com os membros da sociedade britânica de Geriatria. Formaram-se dois grupos: dos que tinham satisfação com o que faziam e dos que tinham escolhido a carreira para chegar ao topo. E o que diferenciava os dois grupos era, justamente, ter tido ou não esse contato prévio com idosos.

A segunda pesquisa pretendeu medir as atitudes dos estudantes de Medicina antes e depois de passarem um mês em uma enfermagem geriátrica. Evidenciou - se que as atitudes foram melhores antes do contato com os idosos internados do que depois. Em grupos focais, buscou-se entender como isto ocorreu, pois a hipótese era

a de que, expondo-os à geriatria, passariam a se interessar mais pelos idosos. Chegou-se à conclusão de que os jovens estudantes tinham vindo fazer medicina, porque estavam interessados em vida, e que o pesquisador deveria, em vez de apresentá-los a idosos no fim da linha, internados em um hospital geriátrico, fazê-los acompanhar cinco ou seis idosos não nas enfermarias, mas em suas rotinas, nas festas de família, na consulta médica, de modo a serem vistos como pessoas e não como doentes, abandonados, com patologias múltiplas (Bardanachvili, 2021). Diante da breve explanação, o pesquisador da proposta interventiva, exercendo atividades profissionais como Educador Físico, especificamente engajado em Projetos sociais, desde o ano de 2012, em áreas periféricas da cidade de Salvador-Bahia, reconhece que a prática diária de atividades física destinada às pessoas idosas necessita de orientação para o cuidado com o corpo e saúde mental. O cuidado com o outro deve ser constante nas nossas ações diárias, o que justifica a realização de rodas de conversa sobre benefícios da prática de pilates.

O método pilates surgiu com o nome de contrologia (controle harmonioso, entre corpo e mente) por ocasião da Primeira Guerra Mundial, sendo o idealizador o alemão Joseph Hubertus Pilates, que se utilizava da técnica para reabilitar soldados de guerra (Oliveira, 2014).

O pilates é um exercício físico individual e é considerado, por muitos profissionais da saúde, uma forma de terapia. Com essa atividade em ação, é possível fortalecer a musculatura, melhorar o tônus e garantir maior flexibilidade do corpo. Reconhece-se que a ideia básica do método é o condicionamento físico, fazendo com que os músculos se tornem mais fortes, alongados e flexíveis, integrando o corpo e a mente (Bellinate, 2015). É necessário saber que:

O método pilates baseia-se no fortalecimento do chamado Power-house, casa de força, que são músculos que formam um cubo geométrico, estes músculos recebem a seguinte denominação, assoalho pélvico ou períneo sendo que sua contração age diretamente neste músculo e previne problemas como incontinência urinária; diafragma, este músculo age diretamente na respiração, saber usá-lo corretamente garantirá um maior rendimento muscular durante a respiração já que as fibras musculares necessitam de uma maior oxigenação durante a atividade física, além de proporcionar uma oxigenação adequada ao cérebro; multifídios, são músculos que acompanham a coluna vertebral o seu fortalecimento juntamente com o abdômen, garantem uma postura correta eliminando o aparecimento de lombalgias que são dores fortes na região lombar geralmente após um esforço físico extremo [...] (Santos, 2016, p. 157).

Em síntese, em forma de paráfrase e com a autoria posterior às informações, podemos dizer, em relação às aulas de pilates, que: a) a concentração refere-se ao fato do executante voltar-se para o grupo muscular que será trabalhado; b) o centro diz respeito à ativação constante dos músculos que realizam a estabilização lombopélvica, como os abdominais, lombares e do assoalho pélvico; c) a respiração deve ser realizada de forma que o ar é inspirado na preparação do movimento e expirado na execução do mesmo; d) quanto à precisão, controle e fluidez, referem-se, respectivamente, ao fato do praticante executar o movimento dentro de uma amplitude adequada, sem pressa e de maneira ritmada (Carvalho, 2017, 2016; Erling, 2021). Deve-se atentar que:

Protocolo de exercícios de Pilates para idosos: Levando em consideração as capacidades físicas mais comprometidas nos idosos, é exposto um protocolo constando de 20 exercícios de Pilates para idosos iniciantes do método. Este protocolo consta das seguintes subdivisões — a) exercícios de alongamentos iniciais; b) fortalecimentos de membros inferiores; c) fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral; d) fortalecimento de membros superiores; e) alongamentos finais. São expostos separadamente cada item, e todos apresentam imagens de uma idosa executando o movimento inicial do exercício e outra imagem em relação à execução do mesmo. Em cada exercício selecionado é apresentado: nome original do exercício, equipamento utilizado, descrição do exercício, grupo muscular alvo, posição inicial, respiração inicial, execução, respiração final, movimento final e sugestão (Oliveira, 2014, p. 19).

Ressalta-se a importância das práticas de atividades físicas e a consciência em se ter uma vida com qualidade. Para tanto, foi preciso compreender o processo de envelhecimento e suas perdas e entender que este processo pode ser ativo e saudável. Pode-se assim desmitificar a visão de que idoso é sinônimo de: queda, falta de agilidade, equilíbrio, desprovidos de saúde e vigor (Bellinate, 2015). É, através da prática de atividades físicas, que todo ser humano, principalmente os que estão acima dos sessenta anos, pode melhorar o condicionamento físico.

Rossini, Rotta e Borkovski (2019), com o intuito de refletir sobre as políticas sociais, enquanto políticas públicas essenciais, argumentam que, nos processos de desenvolvimento, deve-se buscar a inserção social e a qualidade de vida dos cidadãos. Inicialmente discutem sobre a caracterização das políticas públicas e, nestas, as políticas sociais. Posteriormente relacionam as políticas públicas sociais aos processos de desenvolvimento, dando destaque especial ao cenário brasileiro. As idosas praticantes de pilates participantes da pesquisa do proponente da proposta

de intervenção poderão ser contempladas com políticas públicas em defesa da longevidade.

Mais uma vez, concordamos com os pesquisadores com que há necessidade de políticas públicas principalmente para idosas praticantes de pilates, objeto de estudo deste pesquisador, que está na militância diariamente para que senhoras acima de sessenta anos tenham direito de praticar pilates e possivelmente possibilitar longevidade e uma relação com saúde - corpo - mente.

O mundo vê o Brasil (hoje) como a sociedade onde se pratica o capitalismo mais selvagem no plano político, econômico, científico e educacional. A justificativa é que nenhum país do mundo está privatizando as riquezas nacionais, o assalto ao fundo público e o desmantelamento da educação pública e da ciência e tecnologia como o Brasil SOLTO. Trata-se de uma política praticada por um governo que explicitamente governa para os ricos e produz uma realidade social impiedosamente cruel e desumana. Está na hora de unir esforços e, através de políticas públicas, trazer benefícios sociais à população de baixo poder aquisitivo (Frigotto, 2021). Pelo exposto, observamos a carência de políticas públicas que atendam às reais necessidades da população desfavorecida economicamente.

Trombeta (2021) considera que o envelhecimento é um processo multifacetado que envolve o acúmulo de diversas alterações deletérias em sistemas biológicos ao longo do tempo, de modo que alterações significativas no metabolismo celular são detectadas em todo o envelhecimento. Sendo assim, reconhece-se que avaliar os mecanismos orgânicos envolvidos no processo de envelhecimento de indivíduos sedentários é de suma importância, pois o metabolismo apresenta particularidades que caracterizam as faixas etárias analisadas.

O envelhecimento, na verdade, precisa de acompanhamento de educadores físicos, gerontólogos, geriatras, psicólogos, nutricionistas, ou seja, de uma equipe interdisciplinar para assessorar as pessoas da terceira idade.

Erling e Liberali (2021) demonstram, através de resultado de uma pesquisa, os principais benefícios a curto prazo do método pilates na terceira idade. Os pesquisadores utilizaram como metodologia a revisão bibliográfica. Foram utilizadas como bases de dados: Google acadêmico, LILACS e *Scielo*. Selecionaram-se trabalhos entre os anos de 2016 a 2020. Como resultados, tem-se que a literatura analisada para compor a revisão aponta que o método Pilates traz muitos benefícios

à população idosa, promovendo uma melhora física, cognitiva e social a curto, médio e longo prazo. Evita-se assim a evolução das restrições que surgem com o envelhecimento e o isolamento social. A conclusão a que se chegou é a de que o método Pilates é uma excelente atividade para ser desenvolvida pelos idosos e seus benefícios são essenciais para proporcionar uma boa qualidade de vida, melhorando sua independência funcional, principalmente, a curto prazo.

A pesquisa atual socializada parcialmente de Erling e Liberali (2021) deve ser socializada também por uma equipe interdisciplinar (educadores físicos, gerontólogos, geriatras, psicólogos e nutricionistas) para que cada profissional (re)pense, dentro de cada área específica, a contribuição que pode dar para o aperfeiçoamento da prática de pilates em benefício da saúde.

Oliveira (2014), em relação ao controle da intensidade de esforços nos exercícios de pilates, ratifica que, nesta prática, deve-se considerar que: a) cada sequência de exercícios envolve alongamentos iniciais, fortalecimento de membros inferiores, fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral, fortalecimento de membros superiores e alongamentos finais; b) em cada exercício, é descrito o nome original em língua inglesa, o equipamento utilizado; há ainda a descrição do exercício: o grupo muscular alvo, a posição inicial, a respiração inicial, a execução, a respiração final, o movimento final e sugestões; c) a sequência é escolhida na expectativa de ofertar, a cada participante, um passo a passo de cada exercício, de uma forma didática e sequencial, com ilustrações que reportem à execução correta de cada movimento, como também o grupo muscular, possibilitando a melhor escolha para cada caso.

A prática de pilates para pessoas idosas/terceira idade é benéfica e proporciona benefícios como: a) aumento da densidade mineral óssea; b) mudanças positivas na composição corporal; c) melhoria de força e resistência muscular; d) coordenação motora; e) equilíbrio; f) flexibilidade; g) prevenção de quedas; h) melhora da qualidade de vida (Sousa; Martins; Gonzaga; Oliveira; Magalhães; Bastos, 2017).

Comumente faz-se exercício de fortalecimento muscular com a utilização da bola suíça. Os exercícios de pilates podem ser realizados em duas modalidades: no solo, conhecido como Mat Pilates; ou com o uso de equipamentos, denominado Studio Pilates. Há também o uso de molas de progressão de carga, que atuam como uma resistência, ou como auxílio no movimento.

Freire (2013) considera que a Pedagogia da esperança é como um elo entre os sonhos e a realidade, é uma denúncia das injustiças sociais e das opressões que se perpetuam ao longo da história. Ele ratifica a capacidade humana de desfatalizar uma situação perversa e construir um futuro eticamente mais justo, politicamente mais democrático e espiritualmente mais humanizador. É, com base nos ensinamentos do saudoso educador pernambucano, patrono da educação brasileira, que temos esperança de que muitas mulheres do Grupo Poder Grisalho que pouco puderam dedicar-se aos estudos, possam encontrar, nesse momento de suas vidas, militantes que lutem em prol de defender políticas públicas que as oportunize lazer, entretenimento, cuidados com a saúde como a prática diária de exercícios físicos tais qual o pilates.

As leituras sucintamente apresentadas dão embasamento para que tenhamos um olhar interdisciplinar para uma efetiva ação com mulheres acima de sessenta anos praticantes de pilates, possibilitando que elas tenham perfeito equilíbrio na relação saúde-corpo-mente.

#### **4.3 Produto da pesquisa: perfil do instagram com o terço nas mãos**

Aprobato (2018) ratifica que o Instagram é a plataforma digital que tem maior destaque na atualidade. No que diz respeito a sua popularidade e modalidade de interatividade social, é um ambiente de pesquisa que permite inúmeras discussões sobre o corpo ideal e a relação afetiva com celebridades. A rede social Instagram possui recursos de interatividade preestabelecidos e tem um funcionamento peculiar como toda rede social virtual. Nela é importante que se estabeleça a diferenciação entre “seguidor”, “fã” e “consumidor”, bem como entre “pessoa” e “cliente”. Portanto, devemos ter o Instagram como exemplo de mais uma etapa no desenvolvimento das plataformas digitais.

A partir dos resultados das pesquisas, o produto foi confeccionado em formato de uma página na rede social Instagram, com nome@pilatesdevoçao (Figura 21), publicado de forma digital e online, no qual compartilharemos informações sobre a prática de atividades de pilates online com pessoas acima de sessenta anos. A priori, nesse produto, constam informações sobre tipos de atividades físicas realizadas por senhoras devotas de Santa Dulce dos Pobres, católicas praticantes, que, com terços nas mãos, praticam pilates.

O produto de pesquisa pode ser considerado como uma parte essencial por se tratar de uma construção colaborativa e com intenção de publicizar atividades de aulas de pilates online, principalmente para um mestrado profissional com base numa proposta interventiva, que é o caso da pesquisa em pauta

Nessa seção, será apresentada a plataforma Instagram e suas ferramentas, uma vez que o produto final desta pesquisa é um perfil na supracitada plataforma com nome @pilatesdevocao, cujo objetivo é socializar no ciberespaço<sup>2</sup> este trabalho e seus desdobramentos, com vistas a informar sobre as políticas públicas voltadas para terceira idade, em especial mulheres que aderem à prática online de pilates; além de tecer um pensamento crítico aos internautas que navegarem por esse perfil no *insta*, como a plataforma é conhecida. Nesse sentido, a análise dos dados, a partir das inquietações apresentadas pelas participantes, também contribuirá para a construção do produto final, que tem o intuito de socializar as informações de forma sistemática, informativa e problematizadora. Amorim (2021) esclarece o seguinte:

[...] Un producto necesita tener una relación directa con el principio de la tangibilidad, esto denota la posibilidad de que el producto elegido asuma en el ámbito de su uso y organización, ya sea por parte del grupo docente o discente, en el ámbito individual o colectivo, su funcionalidad y la comparta con diferentes espacios en los que pretenda demostrar su utilidad práctica, ya sea de carácter instruccional o intelectual, permitiendo que el contexto en el que se implementa el producto lo reciba de manera concluyente y operativa (Amorim, 2021, p. 12-13).

É necessário compreender, diante do exposto, que o produto final da pesquisa mantém uma vinculação com o Programa de Pós-Graduação *Stricto-Sensu* na modalidade de Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social (MPIES), cujo Programa foi aprovado por meio da Resolução nº 1952/2018 do Conselho Universitário da UNEB e recomendado pela CAPES através do Ofício nº 60/2018, tendo como objetivo desenvolver níveis de consciência elevados sobre as questões e as ações de intervenção educativa e social para o Estado da Bahia e em especial o Território do Sisal, cujo seu funcionamento é no Departamento de Educação –

---

<sup>2</sup> O ciberespaço seria o entrecruzamento de técnicas, imagens, sistemas, redes e linguagem, no qual estaríamos todos mergulhados. Porém, diferente dos mapas ilustrados do mercantilismo ao período colonial, povoados de figuras narrativas (caravelas, animais, nativos, personagens bélicos, anjos, monstros marinhos e outros seres) – um espaço simbolizado, exteriorizado e palpável –, o ciberespaço nos atravessa e se torna o ambiente 'real'. Somos de tal modo afetados pela categoria 'espaço' que não distinguimos o interior do exterior, o imaginário do simbólico. Exemplos são os aplicativos ou programas digitais de geolocalização que, ao contrário de representar o espaço, subsumem o usuário à sua realidade. São eles que comandam, calculam, imperam. Não são exatamente cartografias, mas percursos: um sobreterritório atualizado a partir da posição geográfica em que se encontra o indivíduo (Marzochi, 2022, p.152).

*Campus XI* – Serrinha, na região sisaleira, compondo os 19 territórios de identidade que a UNEB no estado. Desse modo, o referido Programa:

[...] visa contribuir para o desenvolvimento da competência acadêmica, científica e profissional dos mestrandos e egressos nas múltiplas áreas do conhecimento, de forma articulada e integrada, primando pela interdisciplinaridade, através da instrumentalização para a realização de intervenções educativas e sociais que contemplem os novos contextos de aprendizagens e as novas formas de subjetivação e organização comunitária em espaços do setor público e privado.<sup>3</sup>

O MPIES possui duas linhas de pesquisa, a saber: Linha 1: Novos contextos de aprendizagem, que debate sobre os pressupostos teórico e metodológicos a partir da interação entre educação, cidadania e pesquisa de intervenção, possibilitando análises construídas numa perspectiva interdisciplinar; Linha 2: Novas formas de subjetivação e organização comunitária, que investiga os diferentes processos de subjetivação de indivíduos em contextos de organização comunitária, a partir da utilização das técnicas específicas. Desse modo, o Programa fomenta novas estratégias de inovação, de empreendedorismo, de aprendizagem em rede para o desenvolvimento dos profissionais e da comunidade. Concordamos, pois, que “é preciso lutar pela autonomia universitária, questionar o ‘uso natural’ das plataformas, mas [...] respeitar e criar processos formativos para os indivíduos decidirem sobre o uso ou não-uso de determinadas plataformas” (Vitorino; Oliveira; Alves, 2023, p. 17).

As mudanças introduzidas pelas tecnologias digitais (TD) contribuem para o enriquecimento progressivo dos ambientes e contextos de aprendizagem, convidando o/a professor/a tanto para ampliar quanto para reformular, caso necessário, suas práticas pedagógicas, para que os/as alunos/as possam escolher novos caminhos, visto que a produção do conhecimento está associada à ideia de construção conjunta (Oliveira, 2017).

Ao pensarmos o Instagram e as novas formas de relacionamento social, percebemos que:

O Instagram pode ser catalogado como uma plataforma que funciona como uma rede social online que possibilita aos seus usuários o compartilhamento de fotos e vídeos com outros usuários com interesses similares ou não (...). Possibilita de forma gratuita a utilização de filtros digitais, que trocam a cor, brilho, intensidade, velocidade e modo de transmissão das imagens, e o compartilhamento em uma variedade de serviços de outras redes sociais

---

<sup>3</sup> Informação do site institucional do Programa de Pós-graduação em Intervenção Educativa e Social. Disponível em: <https://www.mpies.uneb.br/apresentacao/>. Acesso em: 11 abr. 2023.

como Facebook, Twitter etc. O recurso Stories do Instagram pode exibir fotos ou vídeos, de até 15 segundos, em tempo real ou não. As Stories ficam disponíveis por 24 horas e depois são apagadas automaticamente[...]. O que é diferente dos materiais postados no perfil, que permanecem disponíveis indefinidamente. Os vídeos de perfil podem durar até 1 minuto (Aprobato, 2018, p. 158-159).

É necessário atentar para o fato de que a plataforma Instagram é uma rede social interativa utilizada em todo o globo terrestre instalado em mais de um bilhão de dispositivos móveis, que pode ser utilizada em contextos de ensino-aprendizagem. Na verdade, o Instagram possui um alcance em diversas culturas e povos, o que intensifica o processo de globalização levando informação e entretenimento para diversos perfis.

O Instagram, comumente, fornece elementos técnicos suficientes que se compatibilizam com a proposta comportamental principalmente da geração nascida no século XXI, que protagoniza o desenvolvimento de um novo, ágil e dinâmico processo comunicacional. Ocorre que o “Insta” favorece a criatividade do/a professor/a para utilizá-lo nas suas demandas educacionais, cabendo ao docente a busca pela habitualidade com o uso do aplicativo, para conhecer os seus potenciais contributivos e analisar a possibilidade de desenvolver práticas pedagógicas e educativas que se enquadram na perspectiva crítico-reflexiva do aluno, numa troca comunicacional mais dinâmica e propensa ao maior engajamento desse sujeito. As orientações são pertinentes para um educador físico que tem como proposta de produto final criar um perfil no Instagram. Em relação à compreensão do Instagram como plataforma enquanto imperativo da instantaneidade, compreendemos que:

O Instagram é um aplicativo de rede social lançado em 2010 por Kevin Systrom e por Mike Krieger que permite o compartilhamento de fotografias e vídeos e a interação entre seus usuários por meio de comentários e de atribuição de likes. Seu nome surge a partir da combinação de duas palavras e conceitos que essencialmente formam a rede: o ‘insta’ (instant) tem sua origem na inspiração vinda das câmeras de impressão instantânea, como a Polaroid, e confere a atmosfera vintage que os empresários queriam dar ao app (o que se confirma por meio dos filtros possíveis de serem aplicados às fotos e do logo inicial, por exemplo); já o ‘gram’ (telegram) compara compartilhamento e telegrama (Vilicic, 2015). O aplicativo é composto por perfil (informações básicas, número de seguidores, publicações realizadas), feed ou timeline (mostra publicação de contas seguidas), seção explorar (mosaico personalizado de fotografias, vídeos e histórias mais populares), seção atividade (registro de interações do usuário e das pessoas que seguem), histórias (fotografias e vídeos disponíveis por 24 horas), Instagram Direct (mensagens instantâneas privadas entre os usuários) e filtros e ferramentas de edição das fotos (Fantoni, 2017). Em outubro de 2017, o Instagram possuía 800 milhões de contas ativas em todo mundo, sendo que

50 milhões de usuários ativos por mês eram brasileiros<sup>1</sup>, a segunda maior base de usuários da plataforma. Em junho de 2018, o Instagram atingiu 1 bilhão de usuários (Montardo, 2019, p. 173).

É fato que, desde o seu surgimento (2010), o aplicativo passou por algumas mudanças, que aumentaram consideravelmente a partir do ano de 2012, ano em que o Instagram foi vendido para o Facebook, por 1 bilhão de dólares (Vilicic, 2015). Entre as principais atualizações, temos as seguintes: 1) possibilidade de postagem de vídeos de 15 segundos (atualmente, eles podem ter até aproximadamente 60 segundos) além de fotos ano de 2013; 2) Instagram Direct no ano de 2013; 3) veiculação de publicidade, anunciada no ano de 2013 e efetivada, em todo território brasileiro, exatamente no ano de 2015; 4) alterações na ordem de apresentação de postagens no feed de notícias, com destaque não mais a ordem cronológica inversa, mas o histórico de interações entre os usuários envolvidos, ano de 2016; 5) mudança do logotipo no ano de 2016; 6) disponibilização do recurso Histórias, mês de agosto de 2016, que permite que fotos e vídeos sejam dispostos em formatos de slides por apenas 24 horas (Fantoni, 2017 *apud* Montardo, 2019 [com adaptações]).

#### **4.4 Perfil do instagram no contexto interventivo e social: O Grupo Poder Grisalho**

A proposta do Perfil @pilatesdevocao no Instagram surgiu como uma proposta educativa e informativa. Pensando na criação de um ambiente inclusivo, agradável e atrativo para a estética do perfil no Instagram, elaboramos a imagem do avatar do perfil.

**Figura 21** - Perfil @pilatesdevocao



A primeira ferramenta que foi utilizada do Instagram foi a BIO, quer dizer, a abreviatura de “biografia”. Ela serve para que o usuário escreva em até 150 caracteres uma breve descrição, podendo fazer o uso de letras, números e ícones. Desse modo,

a supracitada BIO contém um ícone terço nas mãos, seguida de uma descrição da proposta do perfil, que sintetiza o objetivo geral da pesquisa. Logo abaixo, foi inserido um endereço eletrônico que direciona para o site do MPIES, onde o internauta encontrará a dissertação completa.

**Figura 22** – Perfil do Instagram @pilatesedevocao



Fonte: Print de tela (2023).

A próxima ferramenta do Instagram que será utilizada com frequência serão os storys, ou seja, um recurso que foi incorporado recentemente na plataforma e ganhou uma aceitação da maioria dos usuários por ser dinâmico, interativo e instantâneo. De acordo com Coelho *et. al.* (2020, p.63), “O professor pode utilizar esse formato para comentar temas relacionados a disciplina, esclarecer dúvidas, realizar sugestões de livros, artigos, realizar enquetes e outras interações”. Vale ressaltar que cada story tem duração em média de 15 segundos, ficando disponível para visualização apenas por 24 horas e depois expira. Há possibilidade de o story ser adicionado à outra ferramenta que são os “destaques”, onde o usuário escolhe os storys para ficar disponível por tempo indeterminado no perfil, logo abaixo da BIO.

**Figura 23** – Destaques do Instagram @pilatesedevocao



Fonte: Print de tela (2023).

Pensando no uso dos destaques do Instagram, selecionaram-se 4 (quatro) pontos importantes da pesquisa que merecem atenção especial na socialização e

apresentação do perfil: Percurso inicial, cujo objetivo é apresentar o perfil da plataforma instagram a partir da justificativa pessoal/profissional, tendo como embasamento o capítulo 1 - Introdução, onde fizemos uma abordagem sobre um percurso de fé e cuidado com a saúde; capítulo 2 - Devoção, Gênero e Atividade Física através da prática de Pilates na terceira idade: concepções teóricas; capítulo 3 do trabalho - A prática online de pilates das devotas da Santa Dulce dos Pobres que pertencem ao Grupo Poder Grisalho: encontro com o campo empírico; capítulo 4 – Com o terço nas mãos, alongamos o corpo: um estudo interventivo – refletimos sobre a prática interventiva das aulas de pilates online para a terceira idade por meio da construção de um perfil colaborativo no instagram com as mulheres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho.

Coelho *et al.* (2020) enfatiza o seguinte:

Quando o docente contemporâneo transforma os conteúdos educacionais em conteúdos informacionais e interativos com a utilização desta plataforma, ele dá uma clara noção de seu compromisso com a educação dos seus alunos de forma empática e inovadora, realizando um grande contributo para universidade e sociedade (Coelho *et al.*, 2020, p. 66).

Outra ferramenta do Instagram que será utilizada como mecanismo de informação e interação como proposta de conteúdos educacionais é o *FEED*. Nele é possível fazer postagens ilimitadas de até 10 imagens por *post*, seguidas de legendas, hashtags e emojis. Nas postagens do *FEED*, há espaço para os usuários curtir, comentar e compartilhar com outros usuários ou até mesmo compartilhar no *story* com seus seguidores, aumentando o engajamento e a circulação de informações. Desse modo, no *FEED* do perfil @pilatesdevocao, haverá postagens que contemplam o conteúdo dos destaques, além de postagens que têm relação com a proposta, a exemplo: o dia do idoso, notícias sobre envelhecimento e qualidade de vida, a prática de pilates para mulheres acima de sessenta anos, entre outras.

O *FEED* do instagram também pode conter publicações de outras ferramentas, como por exemplo o IGTV (Instagram TV), permitindo a criação de conteúdos de aproximadamente uma hora, com a proposta de ser uma televisão no formato vertical. Ademais do IGTV, tem um recurso mais recente que é o REELS, possuindo a duração de no máximo 15 minutos, em que o usuário pode compartilhar vídeos engraçados e envolventes, para divulgar seu produto; fazer memes, danças; propagar informações, curiosidades, conteúdos instrutivos e até educativos.

Outro recurso que o perfil @pilatesdevocao irá utilizar é o “ao vivo”, cuja ferramenta possibilita a realização de *live* com até 4 pessoas simultaneamente, tornando um espaço para debates. Nesse espaço, a duração é de uma hora, sendo possível que os seguidores que estão assistindo comentem através do chat que fica disponível na tela da transmissão, promovendo-se o diálogo com quem está transmitindo e entre os demais usuários que estão assistindo. É importante sinalizar que a disponibilização de informação na internet não fomenta a aprendizagem nem substitui o trabalho do profissional de educação física, porém esses espaços virtuais contribuem para a educação formal e não formal de estudantes, pessoas da terceira idade com interesse em prática online de pilates e as demais pessoas.

Durante a elaboração do Instagram @pilatesdevocao, foram realizadas diversas pesquisas acerca das vivências de senhoras que fazem pilates solo. Desse modo, o produto da pesquisa contempla a justificativa pessoal e profissional que, por sua vez, dialoga com o objetivo geral e com os específicos da pesquisa e seus desdobramentos.

No planejamento do perfil do instagram, as participantes da pesquisa sempre demonstraram respeito à opinião da outra e, de forma educada, mostraram concordância e/ou discordância e, posteriormente, havia votação para o item que tivesse sido avaliado.

Ocorre que o Instagram, no século XXI, tornou-se parte da sociedade contemporânea. Diante disto, é preciso atenção especial a respeito do que o Instagram provoca na personalidade de seus usuários e na construção social, assim como os transtornos que podem ser instigados por esta rede social (Silva; Silva; Correia, 2023).

Qualquer pessoa pode explorar ainda mais a sua conta do Instagram a seu favor, definindo o mesmo nome de usuário que seu nome de domínio. Isso é possível registrando um nome de domínio em novas extensões de domínio.

O Instagram é usado em vários países do mundo e com ele podemos alcançar uma audiência global. Usuários baseados em outros países poderão aprender sobre uma determinada pessoa ou a relação profissional de uma pessoa através do Instagram.

## 5 (IN) CONCLUSÕES

Nesta pesquisa, a atenção ficou voltada para as devotas da Santa Dulce dos Pobres Pertencentes ao Grupo Poder Grisalho e para a fé por elas sustentada para cuidar da saúde através das práticas *online* de pilates. No nosso planejamento, além da questão da pesquisa, elencamos objetivos (geral e específicos) que foram contemplados na organização dos capítulos.

Na nossa pesquisa, confirmamos que a população idosa necessita de orientação para o cuidado com o corpo diariamente. A prática de pilates refere-se a um sistema moderno de manutenção corporal, ou seja, um conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos exclusivos, visando o controle e a conexão entre corpo e mente. O educador físico, então, tem um papel fundamental em fazer a “dosagem” certa para cada aula, seja de forma presencial ou online.

A revisão de literatura possibilitou que o pesquisador tivesse acesso a artigos, dissertações e teses em que a temática central tivesse relação com pilates, com mulheres acima de sessenta anos e com a prática de atividades físicas para trazer benefícios à saúde do corpo e da mente. As produções consultadas auxiliaram muito o pesquisador para saber que, mesmo em pequena quantidade, uma equipe interdisciplinar, a exemplo de educadores físicos, geriatras, psicólogos têm mantido interesse em estudar pessoas da terceira idade e o bem estar físico e mental.

É de extrema importância estudar e debater sobre o envelhecimento populacional. O nosso entendimento é que o envelhecimento saudável deve ser compreendido como necessário para a promoção da saúde da população idosa de baixa renda. Portanto, é necessário lutar por políticas públicas que concebam que a prática de atividade contribua para um modelo inovador de cuidado, pois a participação da população idosa nas atividades oferecidas em vários projetos sociais nos bairros tem se revelado uma opção eficaz quando se analisa a relação custo/benefício e a eficiência nos resultados obtidos em prol da saúde.

Alguns depoimentos transcritos na nossa pesquisa mostraram que a primeira Santa baiana é muito querida e venerada. Fizemos algumas transcrições das falas (no capítulo 2) em que as pessoas que concordaram em participar da entrevista demonstraram respeito, fé e devoção à Santa Dulce dos Pobres.

As cinco devotas de Santa Dulce dos Pobres foram apresentadas na pesquisa com nome de algumas santas (Nossa Senhora da Conceição, Nossa Senhora do

Alívio, Nossa Senhora de Fátima, Santa Bárbara, Nossa Senhora Auxiliadora). Os fragmentos das entrevistas mostraram principalmente a relação entre fé e devoção. As sábias senhoras, através das narrativas, enfatizaram que devemos pensar sobre o fato de que a velhice é inevitável para todo ser humano e que um envelhecimento mais pleno e mais feliz deve ser uma conquista de cada indivíduo e da sociedade como um todo. As participantes da pesquisa demonstraram no compartilhamento de algumas particularidades de suas histórias de vida que mantêm o desafio de valorizar a liberdade (independência), alimentar a felicidade e cultivar amizades.

Através desta pesquisa, vislumbramos a possibilidade de que os governos (federal, estadual e municipal) precisam mostrar mais engajamento em políticas públicas para colocação de aparelhos em praças públicas em vários bairros da cidade de Salvador – Bahia; assim como a de que ocorra contratação de uma equipe interdisciplinar para cuidar da saúde das pessoas, principalmente aquelas com idade acima dos sessenta anos. As pessoas têm interesse em participar de atividades físicas, o que falta é o acesso às localidades com aparelhagem adequada para cada atividade corporal e a presença de profissionais qualificados para orientação e acompanhamento.

A Roda de conversa, no âmbito da pesquisa de natureza narrativa, refere-se a uma forma de produzir dados em que o/a pesquisador/a se insere como sujeito da pesquisa pela participação na conversa e, ao mesmo tempo, produz dados para discussão. É, portanto, um instrumento que permite a partilha de experiências e o desenvolvimento de reflexões sobre as práticas dos participantes, em um processo mediado pela interação com os pares. Após cada explanação nas rodas de conversas planejadas, as participantes da pesquisa enfatizaram pontos que consideraram de extrema importância.

Nas 03 (três) rodas de conversas para diversificar as estratégias didático - pedagógicas, utilizamos recursos como vídeos, imagens, slides animados e jogos para tornar cada encontro além de mais atrativo, mais significativo.

As rodas de conversas, realizadas nos meses de novembro e dezembro de 2023, oportunizaram que as participantes da pesquisa refletissem sobre os benefícios do pilates para mulheres que têm fé em santas da Igreja Católica, são devotas de Santa Dulce dos Pobres e que, durante contato online desde a pandemia COVID – 19 com aulas online de pilates, persistem na vontade de meditar com terço nas mãos, exercitarem-se com exercícios de pilates e com uso de materiais adaptados que têm

em cada residência. O pilates traz muitos benefícios à população idosa, promovendo uma melhora física, cognitiva e social a curto, médio e longo prazo.

Um momento ímpar na finalização desta atividade no Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social (MPIES), da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), cujo produto da pesquisa referiu-se à criação de um perfil de instagram foi quando as 05 (cinco) participantes da pesquisa, mesmo com pouco domínio de tecnologias, participaram e compreenderam que o Instagram refere-se a um aplicativo de rede social que permite o compartilhamento de fotografias e vídeos e a interação entre seus usuários por meio de comentários e de atribuição de *likes*.

As devotas de Santa Dulce dos Pobres opinaram em relação ao perfil, às paletas de cores (branca, preta, amarela) que serão usadas para as postagens. Foram apresentadas 3 (três) opções de fotos baseadas no conteúdo da dissertação. Em síntese, foi possível compreender que o aplicativo é composto por perfil contendo: informações básicas, número de seguidores, publicações realizadas.

Temos consciência de que é apenas um início de uma atividade acadêmica com estrutura de uma Dissertação para atender ao pré-requisito de um trabalho de conclusão de curso, mas é preciso dar continuidade à pesquisa. Que Santa Dulce ajude ao pesquisador a continuar pesquisando e aprofundando reflexões entre fé, devoção à Santa Dulce dos Pobres, prática de atividades físicas com mulheres acima de sessenta anos, moradoras de periferias.

É preciso lutarmos diuturnamente para a construção de um futuro eticamente mais justo, politicamente mais democrático e espiritualmente mais humanizador. Na verdade, devemos ter persistência, ou seja, não devemos nos acovardar com os problemas sociais que nos afetam. Sejam resistentes, corajosos e esperançosos por dias melhores. Não devemos esquecer que a dialogicidade, a utopia (sonho) e a esperança são necessárias à vida humana. A nossa força deve ser oriunda da oração e da penitência, das preces e do vigor espiritual. Portanto, imitemos Santa Dulce dos Pobres e sejamos mais tolerantes uns para com os outros

## REFERÊNCIAS

- ADAM, F.; WOITOWICZ, K. J. As mulheres e os valores religiosos na biografia de Santa Dulce dos Pobres. **libero**, São Paulo, ano 25, n. 51, p. 76-90, maio/ago. 2022. Disponível em: <https://seer.casperlibero.edu.br/index.php/libero/article/view/1721>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- AFONSO, M. L.; ABADE, F. L. **Para reinventar as rodas**: rodas de conversa em direitos humanos. Belo Horizonte: RECIMAM, 2008.
- ALVES, A. L.; MOTA, M. F.; TAVARES, T. P. O instagram no processo de engajamento das práticas educacionais: a dinâmica para a socialização do ensino-aprendizagem. **Revista Científica da FASETE**, Paulo Afonso, v. 12, n. 19, p. 25-43, 2018. Disponível em: <https://www.publicacoes.unirios.edu.br/index.php/revistarios/article/view/295>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- AMORIM, I. B. de. La relevancia social y educativa de los productos listados en el marco del máster profesional interdisciplinar: reflexiones preliminares. **Rev. Cubana Edu. Superior**, La Habana, v. 40, nov. 2021. Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142021000400011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142021000400011). Acesso em: 2 abr. 2023.
- APROBATO, V. C. Corpo digital e bem estar na rede Instagram: um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade. **Bol. – Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 38, n. 95, jul./dez. 2018.
- AS VIRTUDES em agostinho e tomás de aquino. Disponível em: [https://cesad.ufs.br/ORBI/public/uploadCatalogo/10514527102014Topicos\\_Especiais\\_em\\_Etica\\_-\\_Aula\\_04.pdf](https://cesad.ufs.br/ORBI/public/uploadCatalogo/10514527102014Topicos_Especiais_em_Etica_-_Aula_04.pdf). Acesso em: 8 mar. 2023.
- BARDANACHVILI, E. Alexandre Kalache: ‘A melhor coisa que pode nos acontecer é envelhecer’ (2021). 2021. Disponível em: <https://cee.fiocruz.br/?q=Alexandre-Kalache-A-melhor-coisa-que-pode-nos-acontecer-e-envelhecer>. Acesso em: 2 nov. 2022.
- BEAUVOIR, S. **O segundo sexo**: fatos e mitos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- BEAUVOIR, S. **O segundo sexo II**: a experiência vivida. Tradução: Sérgio Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Difusão Européia do Livro, 1967.
- BRAGHETTA, C. C. *et al.* Espiritualidade, saúde e suas aplicações práticas: desenvolvimento do Programa de Saúde, Espiritualidade e Religiosidade. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 44, n. 4, p. 507-514, out./dez. 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

BUTLER, J. **Problemas de gênero**: feminismo e subversão da identidade. Tradução de Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CAMPO, L. A. da.; DIAS, S. L. de A. Pilates: uma abordagem cinesioterapêutica. *In*: ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 17.; ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓSGRADUAÇÃO, 13., ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA – UNIVERSIDADE, 3., 2017, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: Univap, 2017. p. 1-6. Disponível em: [http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2013/anais/arquivos/RE\\_0069\\_1084\\_01.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2013/anais/arquivos/RE_0069_1084_01.pdf). Acesso em: 3 abr. 2023.

CARVALHO, V. **A última porta**: a vida de Irmã Dulce, Santa Dulce dos pobres. Parte 2. Salvador: IRMABEM, 2023.

CARVALHO, V. **Além da fé**: a vida de Irmã Dulce. Parte 1. Salvador: IRMABEM, 2020.

CARVALHO, A. D.; CHAVES, T. V. P.; CHAVES, C. T. de O. P. Relevância do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas na terceira idade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, e244101220355, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/20355/18188/247517#:~:text=Benef%C3%ADcios%20do%20m%C3%A9todo%20pilates%20para%20os%20idosos&text=S%C3%A3o%20muitos%20os%20benef%C3%ADcios%20que,Gallagher%20%26%20Kryzanowska%2C%202000>). Acesso em: 3 abr. 2023.

COELHO, A. L.; MORAIS, I. de A. ROSA, W. V. da S. A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do Covid-19 no Brasil. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 183-199, jul./set. 2020.

COLLING, L. **Gênero e sexualidade na atualidade**. Salvador: UFBA, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências; Superintendência de Educação a Distância, 2018.

COSTA, D. M.; GHISLENI, A. C. A Pesquisa-Intervenção no Mestrado Profissional e suas possibilidades metodológicas. **Educ. Rev.**, Curitiba, 2021, v. 37, e79785, maio 2021.

DIAS, S. L. A. O movimento como terapia tem sua fundamentação na fisiologia. *In*: MELLO-CARPES, P. B. A (org.). **A fisiologia presente em nosso dia a dia – guia prático do profissional da saúde**. SP: Livrobites, 2012.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da velhice**: socialização e processos de privatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 1999.

DEMO, P. Cuidado metodológico: signo crucial da qualidade. **Sociedade e Estado**, Brasília, v. 17, n. 2, p. 349-373, jul./dez., 2002.

DETONI, E. Santo Agostinho: Fé, Esperança e Caridade. **Mirabilia** 11, v. 11, p. 99-

116, jun./dez. 2010. Disponível em:

[https://www.revistamirabilia.com/sites/default/files/pdfs/2010\\_02\\_05.pdf](https://www.revistamirabilia.com/sites/default/files/pdfs/2010_02_05.pdf). Acesso em: 8 mar. 2023.

DOSSE, F. **O desafio biográfico**: escrever uma vida. São Paulo: Edusp, 2009.

EGGERT, E.; PEREIRA, N. C. Freiras e religiosas – as mulheres consagradas. *In*: COLLING, A. M.; TEDESCHI, L. A. (org.). **Dicionário crítico de gênero**. Dourados: UFGD, 2015. p. 273-281.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 4. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

FERREIRA, S. **Festa em louvor a São José Em Mossâmedes – GO**: patrimônio e memória de uma cidade (2000 – 2020). Relatório técnico (Mestrado Profissional em Estudos Culturais, Memória e Patrimônio) - Universidade Estadual de Goiás - Campus Cora Coralina, Goiás, 2021.

FIGUEIREDO, V. **Método pilates para idosos**: mais qualidade de vida na terceira idade. [S. l.], [201-]. Disponível em:

<https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/7068/1580499966kauffer-pilates-ebook-metodo-pilates-para-idosos.pdf> Acesso em: 8 jun. 2023.

FRANÇA. E. S. da C. **As relações de sociabilidade e as (re)interpretações de gênero e masculinidades de jovens no contexto escolar**. 2018.189 f. Tese (Doutorado). Doutorado Multi-institucional e Multidisciplinar em Difusão do Conhecimento (DMMDC). Universidade Federal da Bahia. 2018.

FRANCA, L. **A Psicologia da fé**. 6. ed. Rio de Janeiro: Livraria Agir Editôra, 1952.

GOLDENBERG, M. **A invenção de uma bela velhice**: projeto de vida e busca da felicidade. 3. ed. São Paulo; Rio de Janeiro: Record, 2022.

HALL, C. M.; BRODY, L. T. **Exercício terapêutico** - na busca da função. RJ: Guanabara Koogan, 1998.

HOUAISS. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

JOSSO, M. C. A transformação de si a partir da narração de histórias de vida.

**Educação**, Porto Alegre/RS, v. 30, n. 3, p. 413-438, set./dez. 2007. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/2741>. Acesso em: 3 abr. 2023.

KROEBER, A.; KLUCKHOHN, C. **Culture**: A Critical Review of Concepts and Definitions. New York: Vintage Books, 1952.

LELOUP, J. Y. **Cuidar do ser**: Fílon e os terapeutas da Alexandria. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996.

LLOYD-JONES, D. M. **Do temor à fé**: estudos no livro de Habacuque. Tradução:

Luiz Aparecido Caruso. Deerfield, Florida: Editora Vida, 1995.

LOURO, G. L. Pedagogias da sexualidade. *In*: LOURO, G. L. (org.). **O corpo educado**: pedagogias da sexualidade. Tradução: Tomaz Tadeu da Silva. 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2013. p. 9-34.

MALTA, D. C.; BERNAL, R. T. I. Comparação dos fatores de risco e proteção de doenças crônicas na população com e sem planos de saúde nas capitais brasileiras. **Rev. bras epidemiol**, São Paulo, v. 17, p. 241-255, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/tvppwqvVTrmVdwbddXRf5JR/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 3 abr. 2023.

MARZOCHI, S. F. Ciberespaço e descentramento: a constituição subjetiva como questão de espaço e tempo. **Lua Nova**, São Paulo, n. 115, p. 151-190, jan./abr. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ln/a/KXtV7xkNBnjvRZpDR5Dtq9F/?lang=pt>. Acesso em: 3 abr. 2023.

MINAYO, M. C. de S.; COSTA, A. P. Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. **Revista Lusófona de Educação**, v. 40, n. 40, p. 139-153, 2018. Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/reducacao/article/view/6439>. Acesso em: 2 abr. 2023.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 18. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

MONTARDO, S. P. Selfies no Instagram: implicações de uma plataforma na configuração de um objeto de pesquisa. **Galaxia**, São Paulo, n. 41, p. 169-182, maio/ago. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/gal/a/tVTVvqnKybjrYwzmHDZ6Fb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 2 abr. 2023.

MORO, C. Fé e cultura: crise de um relacionamento. *In*: MORO, C. **Fé e cultura**: desafios de um diálogo em comunicação. São Paulo: Paulinas, 2010. p. 17-63.

MOURA, A. B. F., LIMA, M. da G. S. B. A reinvenção da roda: roda de conversa, um instrumento metodológico possível. **Interfaces da educação**, v. 5, n. 15, p. 24-35, 2014.

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

OLIVEIRA, C. A. de. Entre processos formativos e imperativos: o whatsapp como espaço significativo na orientação e formação. *In*: PORTO, C.; OLIVEIRA, K. E. de J.; CHAGAS, A. de M. (org.). **WhatsApp e educação**: entre mensagens, imagens e sons. Salvador: EDUFBA, 2017.

OLIVEIRA, P. A. R. de. A teoria do trabalho religioso em Pierre Bourdieu. *In*: TEIXEIRA, Faustino (org.). **Sociologia da religião**: enfoques teóricos. 2. ed.

Petrópolis, RJ: Vozes, 2003. p. 177-197.

PANELLI, C.; MARCO, A. De. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda a vida. 2. ed. São Paulo: Phort, 2009.

PEREIRA, A. **Pesquisa de intervenção em educação**. Salvador: Eduneb, 2019.

PEREIRA, C. R. A angústia silencial de abraão em temor e tremor. **Filosofando**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 46-58, jan./dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/filosofando/article/view/4416>. Acesso em: 26 mar. 2023.

PEREIRA, F. de M. **As virtudes cardeais em Tomás de Aquino**. 2016. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Filosofia) – Instituto de Ciências Humanas e Filosofia, Departamento de Filosofia, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016.

PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates**: sua saúde e o retorno à vida pela contrologia. Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phort, 2015.

PILATES, J. H.; MILLER, W. J. O retorno à vida pela Contrologia. 1945. In: PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates**. São Paulo: Phorte, 2010.

POLISSENI, M. L. de C.; RIBEIRO, L. C. Exercício Físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n. 5, set./out., 2014.

PRECIADO, P. B. **Testo yonqui**. Madrid: Espasa Calpe, 2008.

RAMOS, A. C. da S.; ABDALA, D. W.; ANDRADE, L. H.; MARQUES, I. de C.; ABICHABKI, J. R.; SILVA, L. L.; BARBOSA, P. M. M.; CAPELLO, M. G. M.; BORGES, J. B. C.; ROCHA, C. P. Projeto de extensão pilates: prevenção e saúde. Impactos e atuação durante a pandemia: um relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 37636–37649, maio. 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/48088>. Acesso em: 30 jul. 2023.

RAVAGNOLI, N. C. da S. R. A entrevista narrativa como instrumento na investigação de fenômenos sociais na Linguística Aplicada. **The Specialist**. v. 39, n. 3, p.1-14, 2018.

RECH, C. R.; FERMINO, R. C.; HALLAL, P. C.; REIS, R. S. Validade e fidedignidade da escala de satisfação com a prática de atividade física em adultos. **Rev de Saúde Pública**, v. 45, n. 2, p. 286-93, 2011.

RESENDE, P. H. C. de; SIQUEIRA, J.; SANDERS-PINHEIRO, H.; MOREIRA-ALMEIDA, A. Espiritualidade e Saúde: aplicações práticas. **HU Revista**, [S. l.], v. 44, n. 4, p. 421–422, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/index.php/hurevista/article/view/29380>. Acesso em: 20 abr. 2023.

REYNEKE, D. **Pilates moderno**: a perfeita forma física ao seu alcance. Tradução: Milena Gesteira Régis. Barueri, SP: Manole, 2009.

ROCHA, G. **Irmã Dulce**, a santa dos pobres. São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

RUBIN, G. "The traffic in women: notes on the political economy of sex". *In*: REITER, R. R. (org.). **Toward an anthropology of women**. New York: Monthly View Press, 1975.

SCHÜTZE, F. Biography analysis on the empirical base of autobiographical narratives: how to analyse autobiographical narrative interviews—part1, 1992.

Disponível on line em:

<http://www.uni-magdeburg.de/zsm/projekt/biographical/1/B2.1.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2023.

SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. Trad. Christine Rufino Dabat e Maria Betânia Ávila. Recife: **SOS Corpo**, 1991. p.1-2.

SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil para análise histórica. Tradução: Christine Rufino Dabat e Maria Betânia Ávila. [S. l.]. 1989. Disponível em:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/185058/mod\\_resource/content/2/G%C3%AAnero-Joan%20Scott.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/185058/mod_resource/content/2/G%C3%AAnero-Joan%20Scott.pdf). Acesso em: 21 mai. 2023.

SILVA, C. M.; GOUVEIA, O.; AVEDAÑO, M. **Sementes de amor**. Salvador: Editora Martins & Martins, 2019.

SILVA, I. F. e; ALBUQUERQUE, R. F. M.; ALENCAR, I. de. O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura.

**Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, e595101120299, 2021.

Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/20299/17864/244493>. Acesso em: 5 abr. 2023.

SILVA, V. A. R. DA; SILVA, I. P. G. DO N.; CORREIA, D. S. S. A influência da rede social instagram na construção da personalidade e seus danos à produção da subjetividade. **REVISTA FIMCA**, v. 10, n. 3, p. 18-23, 24 nov. 2023.

SILVEIRA, G. E. B. **Nível de qualidade de vida de mulheres que praticam atividade física em unidades de saúde de Curitiba**. 2018. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

SWINDOLL, C. R. **Ande com fé**: coragem e confiança para sua vida. Tradução: Emerson Justino. São Paulo: Mundo Cristão, 2019.

TOLEDO, M. Com Irmã Dulce, Brasil tem 37 santos e 51 beatos; conheça alguns deles. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 2019. Disponível em:

<https://www1.folha.uol.com.br/poder/2019/10/com-irma-dulce-brasil-tera-37-santos-e->

[51-beatos-conheca-alguns-deles.shtml](#). Acesso em: 23 abr. 2023.

TROMBETA, J. C. dos S. **Perfil metabólico de mulheres sedentárias em diferentes faixas etárias e submetidas a sessões agudas de exercícios físicos distintos**. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021.

VILICIC, F. **O clique de um bilhão de dólares**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2015.

VITORINO, C. da S.; OLIVEIRA, A. T. R.; ALVES, L. R. G. Apropriações e usos das plataformas digitais de ensino pelos docentes no Brasil: uma revisão sistemática de literatura. **Cenas Educacionais**, Caetité, v. 6, n. 16483, p.1-20, 2023.

## APÊNDICE A - Projeto de Intervenção



### **UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA - UNEB DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – CAMPUS XI MESTRADO PROFISSIONAL EM INTERVENÇÃO EDUCATIVA E SOCIAL**

**ANGELO MÁRCIO CORREIA DA CONCEIÇÃO**

### **RODA DE CONVERSA EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA LONGEVIDADE: APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES EM IDOSAS**

Projeto de Intervenção Pedagógica apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Intervenção Educativa e Social da Universidade do Estado da Bahia, no âmbito da Linha de Pesquisa Novos Contextos de Aprendizagem, como requisito parcial para Qualificação no Mestrado.

Orientadora: Professora Dra. Sandra Célia Coelho Gomes da Silva

**Serrinha-BA**

**2023**

## PROJETO DE INTERVENÇÃO

### RODA DE CONVERSA: EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA LONGEVIDADE: APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES EM IDOSAS

#### 1 INTRODUÇÃO

O presente projeto de intervenção: “RODA DE CONVERSA EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA LONGEVIDADE: APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES EM IDOSAS” é objeto de estudo da pesquisa de mestrado intitulada AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO GRUPO PODER GRISALHO - SALVADOR BAHIA: DO TERÇO NAS MÃOS À PRÁTICA ONLINE DE PILATES que apresenta como objetivo geral analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia, tendo como base a prática *online* de pilates.

A roda de conversa será conduzida pelo aluno Angelo Márcio Correia da Conceição do curso de Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social (MPIES). Dessa forma, serão utilizados recursos como vídeos, imagens, slides animados e jogos para tornar a atividade além de mais atrativa, mais significativa, principalmente pelo fato de que as participantes serão pessoas da terceira idade. As atividades lúdico-pedagógicas são necessárias para não tornar monótona a socialização.

Nessa perspectiva, acreditamos que a nossa proposta de intervenção será de grande relevância social, possibilitando que as participantes compreendam os benefícios do pilates. Através de rodas de conversa, a qual terá como produto final um perfil no Instagram, uma rede social online de compartilhamento de fotos e vídeos entre seus usuários, que permite aplicar filtros digitais e compartilhá-los em uma variedade de serviços de redes sociais.

Ante o exposto, este estudo se configura como um projeto de intervenção social por possibilitar que sejam oportunizadas às senhoras da terceira informações sobre pilates. Para conseguirmos a efetivação das nossas propostas, traçamos alguns objetivos apresentados a seguir.

## 1.2 Objetivos geral

- Compreender os benefícios à saúde através da prática de pilates na terceira idade.

## 1.3 Objetivos específicos

- Discutir como melhorar a força, flexibilidade e resistência com exercícios pilates.
- Enfatizar o desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas através de pilates.
- Refletir sobre o equilíbrio emocional através de pilates.
- Comentar a respeito da qualidade de vida e bem-estar a partir de prática de pilates.
- Explanar sobre concepções a respeito da redução de dores associadas a processos degenerativos com a prática de pilates.
- Socializar vídeos com depoimentos que a prática de pilates ajuda a melhorar a autoconfiança, a sociabilidade e a autoestima.

## 2 DISCUSSÃO TEÓRICA

Kalache (2021) considera importante estudar e debater o envelhecimento populacional. Ele, em 1975, na Inglaterra, realizou estudos de mestrado na escola de saúde pública britânica com dois estudos em paralelo. O primeiro buscou entender o que motiva um médico a se tornar geriatra, um inquérito com os membros da sociedade britânica de Geriatria. Formaram-se dois grupos: dos que tinham satisfação com o que faziam e dos que tinham escolhido a carreira para chegar ao topo. E o que diferenciava os dois grupos era, justamente, ter tido ou não esse contato prévio com idosos.

A segunda pesquisa pretendeu medir as atitudes dos estudantes de Medicina antes e depois de passarem um mês em uma enfermagem geriátrica. Evidenciou-se que as atitudes foram melhores antes do contato com os idosos internados do que depois. Em grupos focais buscar entender aquilo, pois a hipótese era que, expondo-os à geriatria, passariam a se interessar mais pelos idosos. Chegou à conclusão de

que os jovens estudantes tinham vindo fazer medicina porque estavam interessados em vida, e que ele, na condição de pesquisador, deveria, em vez de apresentá-los a idosos no fim da linha, internados em um hospital geriátrico, fazê-los acompanhar cinco ou seis idosos não nas enfermarias, mas em suas rotinas, nas festas de família, na consulta médica, de modo a serem vistos como pessoas e não como doentes, abandonados, com patologias múltiplas (Bardanachvili, 2021).

Diante da breve explanação, o proponente da proposta interventiva exercendo atividades profissionais como Educador Físico, especificamente engajado em Projetos sociais, desde o ano de 2012, em áreas periféricas da cidade de Salvador-Bahia, reconhece que a prática diária de atividades física destinada às pessoas idosas necessita de orientação para o cuidado com o corpo e saúde mental. O cuidado com o outro deve ser constante nas nossas ações diárias, o que justifica a realização de rodas de conversa sobre benefícios da prática de pilates.

O Grupo Poder Grisalho é formado por aproximadamente 30 (trinta) mulheres da terceira idade e desde o ano de 2014 os coordenadores das atividades com a terceira idade são dois professores: um atuando na Educação Física e o outro com formação em Dança e Fisioterapia. Atualmente as atividades com as idosas são realizadas presencialmente duas vezes por semana e uma vez online.

O método pilates surgiu com o nome de contrologia (controle harmonioso, entre corpo e mente) por ocasião da Primeira Guerra Mundial, sendo o idealizador o alemão Joseph Hubertus Pilates, que se utilizava da técnica para reabilitar soldados de guerra (Oliveira, 2014).

O pilates é um exercício físico individual e é considerado por muitos profissionais da saúde uma forma de terapia. Com essa atividade em ação é possível fortalecer a musculatura, melhorar o tônus e garantir maior flexibilidade do corpo. Reconhece-se que a ideia básica do método é o condicionamento físico, fazendo com que os músculos se tornem mais fortes, alongados e flexíveis, integrando o corpo e a mente. (Bellinate, 2015). É necessário saber que:

O método pilates baseia-se no fortalecimento do chamado Power-house, casa de força, que são músculos que formam um cubo geométrico, estes músculos recebem a seguinte denominação, assoalho pélvico ou períneo sendo que sua contração age diretamente neste músculo e previne problemas como incontinência urinária; diafragma, este músculo age diretamente na respiração, saber usá-lo corretamente garantirá um maior rendimento muscular durante a respiração já que as fibras musculares necessitam de uma maior oxigenação durante a atividade física, além de

proporcionar uma oxigenação adequada ao cérebro; multifídios, são músculos que acompanham a coluna vertebral o seu fortalecimento juntamente com o abdômen, garantem uma postura correta eliminando o aparecimento de lombalgias que são dores fortes na região lombar geralmente após um esforço físico extremo. [...] (Santos, 2016, p. 157).

Em síntese, podemos dizer, em relação às aulas de pilates, que: a) a concentração refere-se ao fato do executante concentrar-se no grupo muscular que será trabalhado; b) o centro diz respeito a ativação constante dos músculos que realizam a estabilização lombo-pélvica, como os abdominais, lombares e do assoalho pélvico; c) a respiração deve ser realizada de forma que o ar é inspirado na preparação do movimento e expirado na execução do mesmo; d) quanto a precisão, controle e fluidez, referem-se respectivamente, ao fato do praticante executar o movimento dentro de uma amplitude adequada, sem pressa e de maneira ritmada (Carvalho, 2017, 2016; Erling, 2021). Deve-se atentar que:

Protocolo de exercícios de Pilates para idosos: Levando em consideração as capacidades físicas mais comprometidas nos idosos, é exposto um protocolo constando de 20 exercícios de Pilates para idosos iniciantes do método. Este protocolo consta das seguintes subdivisões – a) exercícios de alongamentos iniciais; b) fortalecimentos de membros inferiores; c) fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral; d) fortalecimento de membros superiores; e) alongamentos finais. São expostos separadamente cada item, e todos apresentam imagens de uma idosa executando o movimento inicial do exercício e outra imagem em relação à execução do mesmo. Em cada exercício selecionado é apresentado: nome original do exercício, equipamento utilizado, descrição do exercício, grupo muscular alvo, posição inicial, respiração inicial, execução, respiração final, movimento final e sugestão (Oliveira, 2014, p. 19).

Ressalta-se a importância das práticas de atividades físicas e a consciência em se ter uma vida com qualidade. Para tanto, foi preciso compreender o processo de envelhecimento e suas perdas e entender que este processo pode ser ativo e saudável. Podendo assim desmitificar a visão que idoso é sinônimo de: queda, falta de agilidade, equilíbrio, desprovidos de saúde e vigor (Bellinate, 2015).

Rossini, Rotta e Borkovski (2019) com o intuito de refletir sobre as políticas sociais, enquanto políticas públicas essenciais, argumentam que nos processos de desenvolvimento deve-se buscar a inserção social e a qualidade de vida dos cidadãos. Inicialmente discutem sobre a caracterização das políticas públicas e, nestas, as políticas sociais. Posteriormente relacionam as políticas públicas sociais com os processos de desenvolvimento, dando destaque especial ao cenário brasileiro. As idosas praticantes de pilates participantes da pesquisa do proponente da proposta de

intervenção poderão ser contempladas com políticas públicas em defesa da longevidade.

O mundo vê o Brasil (hoje) como a sociedade onde se pratica o capitalismo mais selvagem no plano político, econômico, científico e educacional. A justificativa é que nenhum país do mundo está privatizando as riquezas nacionais, o assalto ao fundo público e o desmantelamento da educação pública e da ciência e tecnologia como o Brasil. Política praticada por um governo que explicitamente governa para os ricos e produz uma realidade social impiedosamente cruel e desumana. Está na hora de unir esforços e através de políticas públicas trazer benefícios sociais à população de baixo poder aquisitivo (Frigotto, 2021).

Trombeta (2021) considera que o envelhecimento é um processo multifacetado que envolve o acúmulo de diversas alterações deletérias em sistemas biológicos ao longo do tempo, de modo que alterações significativas no metabolismo celular são detectadas em todo o envelhecimento. Sendo assim, reconhece-se que avaliar os mecanismos orgânicos envolvidos no processo de envelhecimento de indivíduos sedentários é de suma importância, pois o metabolismo apresenta particularidades que caracterizam as faixas etárias analisadas.

Erling e Liberali (2021) demonstram, através de resultado de uma pesquisa, os principais benefícios a curto prazo do método pilates na terceira idade. Os pesquisadores utilizaram com metodologia a revisão bibliográfica. Foram utilizadas bases de dados: Google acadêmico, LILACS e *Scielo*. Selecionaram-se trabalhos entre os anos de 2016 a 2020. Como resultados tem-se que a literatura analisada para compor a revisão aponta que o método Pilates traz muitos benefícios à população idosa, promovendo uma melhora física, cognitiva e social a curto, médio e longo prazo. Evitando assim a evolução das restrições que surgem com o envelhecimento e o isolamento social. A conclusão que chegou-se é que o método Pilates é uma excelente atividade para ser desenvolvida pelos idosos e seus benefícios são essenciais para proporcionar uma boa qualidade de vida, melhorando sua independência funcional, principalmente, a curto prazo.

Oliveira (2014), em relação ao controle da intensidade de esforço nos exercícios de pilates, ratifica que na prática de pilates deve-se considerar que: a) cada sequência de exercícios envolve alongamentos iniciais, fortalecimento de membros inferiores, fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral, fortalecimento de membros superiores e alongamentos finais; b) cada exercício é descrito o nome

original em língua inglesa, o equipamento utilizado, a descrição do exercício, o grupo muscular alvo, a posição inicial, respiração inicial, execução, respiração final, movimento final e sugestões; c) a sequência é escolhida na expectativa de ofertar a cada participante um passo a passo de cada exercício, de uma forma didática e sequencial, com ilustrações que reportem a execução correta de cada movimento, como também o grupo muscular, possibilitando a melhor escolha para cada caso.

A prática de pilates para pessoas idosas/terceira idade é benéfica e, segundo diversos autores, proporciona benefícios como: a) aumento da densidade mineral óssea; b) mudanças positivas na composição corporal; c) melhoria de força e resistência muscular; d) coordenação motora; e) equilíbrio; f) flexibilidade; g) prevenção de quedas; h) melhora da qualidade de vida.

Comumente faz-se exercício de fortalecimento muscular com a utilização da bola suíça. Os exercícios de pilates podem ser realizados em duas modalidades, no solo, conhecido como Mat Pilates ou com o uso de equipamentos, denominado Studio Pilates. Há também o uso de molas de progressão de carga, que atuam como uma resistência, ou como auxílio no movimento.

Freire (2013) considera que a Pedagogia da esperança é como um elo entre os sonhos e a realidade, é uma denúncia das injustiças sociais e das opressões que se perpetuam ao longo da história. Ele ratifica a capacidade humana de desfatalizar uma situação perversa e construir um futuro eticamente mais justo, politicamente mais democrático e espiritualmente mais humanizador. É com base nos ensinamentos do saudoso educador pernambucano, patrono da educação brasileira, que temos esperança que muitas mulheres do Grupo Poder Grisalho que pouco puderam dedicar-se aos estudos, mas que possam encontrar nesse momento de suas vidas militantes em prol de defender políticas públicas que as oportunize lazer, entretenimento, cuidar da saúde com a prática diária de exercícios físicos com a prática de pilates.

As leituras sucintamente apresentadas dão embasamento para que tenhamos um olhar interdisciplinar para uma efetiva ação com mulheres acima de sessenta anos praticantes de pilates, possibilitando que elas tenham perfeito equilíbrio na relação saúde-corpo-mente.

### **3 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

Este projeto de intervenção será desenvolvido com senhoras da terceira idade, participantes de atividades físicas do Projeto Poder Grisalho, cidade de Salvador-Bahia. Temos como intuito inicial, motivá-las nesse processo de participação de rodas de conversa com a programação de 06 (seis) encontros. Sendo assim, faremos uma avaliação processual considerando a relevância do que será exposto em cada encontro de roda de conversa e como as participantes absorveram as informações apresentadas.

### **4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A intervenção causada no/com o meio é um processo inacabado em que fenômeno e participantes envolvidos se complementam e se modificam, assemelhando-se ao pensamento e ação do proponente da atividade interventiva.

Características da pesquisa de intervenção/aplicação:

- 1) Deve acontecer dentro do contexto pesquisado;
- 2) É desencadeada pela demanda, contribuindo na solução de problemas;
- 3) O/a pesquisador/a atua como mediador/a que articula, organiza encontros, sistematiza vozes e saberes produzidos pelos sujeitos da pesquisa, agindo num processo de escuta ativa;
- 4) Interação entre o/a pesquisador/a e os sujeitos da pesquisa;
- 5) As experiências cotidianas e práticas do coletivo sistematizadas, permitem descobertas e considerações teóricometodológicas (Pereira, 2019).

Pereira (2019) considera que a pesquisa de intervenção refere-se a uma possibilidade concreta que visa mudança social, uma vez que ela deve estar a serviço de causas sociais, educativas, dentre outras.

A perspectiva da intervenção deve ser considerada como aquela que enfatiza estudos diretamente voltados para a vida profissional dos mestrandos/pesquisadores, cujo intuito é contribuir para o desenvolvimento da pesquisa relacionada com seu campo de atuação e que, na maioria das vezes, é desenvolvida diretamente no seu local de trabalho. Ou seja, é necessário que o/a pesquisador/a atente para a análise de uma questão específica, que faz parte de seu universo profissional e carrega,

portanto, marcas, posições, posicionamentos e também relações de poder. Deve-se, entretanto, levar em consideração a inserção do/a pesquisador/a no cotidiano do campo empírico, analisando atentamente um conjunto de questões que envolvem o/a pesquisador/a enquanto sujeito (Costa; Ghisleni, 2021).

## **6 PARTICIPANTES DA PESQUISA**

As 05 (cinco) mulheres da faixa etária de 60 a 80 anos, residentes em vários bairros da cidade de Salvador-Bahia que realizam atividade física regular 02 (duas) vezes por semana terão sua identidade preservada. Para identificação, utilizaremos: Praticante de pilate 1, Praticante de pilate 2, Praticante de pilate 3, Praticante de pilate 4, Praticante de pilates 5.

## **7 CONCEITUAÇÃO E APRESENTAÇÃO DOS PRINCÍPIOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS**

A Roda de conversa refere-se a um procedimento de coleta utilizado que permitir ao/a pesquisador/a inserir-se como membro do grupo pesquisado. A roda de conversa é, no âmbito da pesquisa de natureza narrativa, uma forma de produzir dados em que o/a pesquisador/a se insere como sujeito da pesquisa pela participação na conversa e, ao mesmo tempo, produz dados para discussão. É, portanto, um instrumento que permite a partilha de experiências e o desenvolvimento de reflexões sobre as práticas dos participantes, em um processo mediado pela interação com os pares, através de diálogos internos e, às vezes, no silêncio observador e reflexivo (Moura; Lima, 2014). Após cada explanação do mini curso, será permitido uma roda de conversa com as participantes.

As rodas de conversa são utilizadas nas metodologias participativas. O seu referencial teórico parte da articulação de autores da psicologia social, da psicanálise, da educação e seu fundamento metodológico se alicerça nas oficinas de intervenção psicossocial, tendo por objetivo a constituição de um espaço onde seus participantes reflitam acerca do cotidiano, quer dizer, de sua relação com o mundo, com o seu projeto de vida. Nesse sentido, as rodas devem ser desenvolvidas em um contexto onde as pessoas possam se expressar, buscando superar seus próprios medos e entraves e com o intuito de auxiliá-las nesse processo de quebra dos entraves. Para facilitar a comunicação e a interação, recomenda-se fazer uso de técnicas de

dinamização de grupo, e quando possível, a utilização de recursos lúdicos. Reconhece-se, então, que nas rodas de conversa os participantes podem se expressar no grupo, mas não é necessário que sejam revelados seus segredos, muito menos é orientada a invasão de sua intimidade (Afonso; Abade, 2008).

## 8 CARACTERIZAÇÃO DO LOCUS DE INTERVENÇÃO E DOS COLABORADORES

A Roda de conversa foi oferecida no Espaço Veru Filho/Cultura e Movimento, Praça General Inocêncio Galvão, nº 30, Loja 01, Edifício Alaska, bairro Dois de Julho, Salvador-Bahia.

## 9 CRONOGRAMA

ANO(S)	ATIVIDADES	JAN/ FEV	MAR/ ABR	MAI/ JUN	JUL/ AGO	SET/ OUT	NOV/ DEZ
2022	Fichamento de textos/ livros	X	X	X			
	Disciplinas aulas Mestrado MPIES/ Encontros com orientador (a)		X	X	X	X	X
	1ª Pré qualificação					X	
	Apresentação em eventos científicos			X	X		
	Encontros com as participantes da pesquisa			X	X	X	X
	Organização dos instrumentos de pesquisa				X	X	
	Coleta de dados / Qualificação			X	X	X	X
	Sistematização dos dados					X	
	Análise dos dados				X	X	
	Apresentação e discussão dos dados						X
2023	Elaboração do texto da Dissertação	X	X	X	X	X	
	Organização do documentário			X	X	X	

	Entrega da Dissertação					X	
	Apresentação da Dissertação						X

## 10 RESULTADOS ESPERADOS

A partir de diferentes protocolos para aderência a um estilo de vida mais ativo, observar-se-á, através do minicurso e da roda de conversa, o grau de satisfação das participantes voluntárias da proposta de intervenção. As políticas institucionais de Programas de Pós-graduação buscam apoiar a produção acadêmica discente e a sua publicação em encontros e periódicos nacionais e/ou internacionais, a exemplo do O MPIES/UNEB. Nesse sentido, estaremos socializando o resultado da prática interventiva em eventos nacionais e/ou internacionais, congressos regionais, (presenciais e/ou online), mesas-redondas, conferências, simpósios, palestras, comissões, painéis, cursos.

## 11 PLANEJAMENTO DAS RODAS DE CONVERSA

**Roda de conversa 1** - A força, a flexibilidade e a resistência com exercícios pilates.

**Roda de conversa 2** - O desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas através de pilates.

**Roda de conversa 3** - O equilíbrio emocional através de pilates.

**Roda de conversa 4** - A qualidade de vida e bem-estar a partir de prática de pilates.

**Roda de conversa 5** - A redução de dores associadas a processos degenerativos com a prática de pilates.

**Roda de conversa 6** - A prática de pilates, a autoconfiança, a sociabilidade e a autoestima.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, M. L.; ABADE, F. L. **Para reinventar as rodas**: rodas de conversa em direitos humanos. Belo Horizonte: RECIMAM, 2008.

APROBATO, V. C. Corpo digital e bem estar na rede Instagram – um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 38, n. 95, p. 157-164, 2018.

BARDANACHVILI, E. **Alexandre Kalache**: ‘A melhor coisa que pode nos acontecer é envelhecer’ (2021). 2021. Disponível em: <https://cee.fiocruz.br/?q=Alexandre-Kalache-A-melhor-coisa-que-pode-nos-acontecer-e-envelhecer>. Acesso em: 2 nov. 2022.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Departamento de Atenção Básica, 2006.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 179-191, jul./dez. 2013.

CARVALHO, C. B. de O.; DIAS, A. L. M.; CALDAS, L. R. dos R.; CARNEIRO-JÚNIOR, M. A. O método Pilates e sua influência na capacidade funcional do idoso: uma revisão sistemática. **Revista Kairós - Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 223-235, 2017.

CARVALHO, E. C. F. de; NASCIMENTO, M. de M. Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates. *Estud. pesqui. psicol.*, v. 16, n. 2, p. 488-507, maio/ago. 2016.

COARACY, V. **Cata - vento**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1956.

COELHO, F. M. T. da S.; COSTA, M. J. M.; BOTTENTUIT JUNIOR, J. B. O PROFESSOR CÍBRIDO: O INSTAGRAM COMO MÍDIA DE APOIO À EDUCAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR. **Intercâmbio**, [S. l.], v. 45, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/intercambio/article/view/50441>. Acesso em: 1 ago. 2023.

COSTA, D. M.; GHISLENI, A. C. A Pesquisa-Intervenção no Mestrado Profissional e suas possibilidades metodológicas. **Educar em Revista**, Curitiba, v. 37, e79785, p. 1-15, 2021.

ERLING, S. B. L.; LIBERALI, R. Principais benefícios a curto prazo do método Pilates na terceira idade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 4, ano 6, ed. 4, p. 51-64, 2021.

FREIRE, P. **Pedagogia da esperança**: um reencontro com a pedagogia do oprimido. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

FRIGOTTO, G. Sociedade e educação no governo Bolsonaro: anulação de direitos universais, desumanização e violência. **Revista desenvolvimento e civilização**, v. 2, n. 2, p. 118-138, jul./dez. 2021.

GOMES, R. Análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa. *In*: MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007. p. 79-108.

LIMA, A. P. de.; GIACOMAZZI, R. B.; SCORTEGAHNA, H. de M.; PORTELLA, M. R. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 42, e2018, p. 1-8, 2020.

MOURA, A. F.; LIMA, M. G. A Reinvenção da Roda: Roda de Conversa, um instrumento metodológico possível. **Revista Temas em Educação**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 95-103, 2014.

PASSARELLI, G. **Santa Dulce dos pobres**: o anjo bom da Bahia. 4. ed. São Paulo: Paulinas, 2019.

PAULON, S. M. A análise de implicação como ferramenta na pesquisa-intervenção. **Psicologia & Sociedade**, v. 17, n. 3, p. 18-25, set./dez. 2005.

PEREIRA, A. A ascensão da pesquisa de intervenção no campo educativo. *In*: PEREIRA, A. **Pesquisa de intervenção em educação**. Salvador: Eduneb, 2019. p. 25-50.

PEREIRA, D. de A.; TODARO, M. de Á.; CACHIONI, M. Educação permanente e o círculo de cultura freireano: diálogos com idosos. **Ideação**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 46-64, 2021.

ROCHA, Graciliano. **Irmã Dulce, a santa dos pobres**. 2. ed. São Paulo Planeta do Brasil, 2019.

ROSSINI, N., ROTTA, E.; BORKOVSKI, A. Políticas públicas sociais e desenvolvimento: tecendo relações. *In*: ROTTA, E., *et al.* **Conhecimento em rede**: desenvolvimento, cooperação e integração regional em território de fronteira – Rede CIDIR: 10 anos. Chapecó, SC: Editora UFFS, 2019. p. 487-503.

SANTOS, M. E. O método pilates e sua implantação na educação infantil. **Revista Científica JOPEF**, v. 21, n.1, p.1- 19, 2016.

SOUSA, M. E. B. de; MARTINS, D. J. N.; GONZAGA, D. B.; OLIVEIRA, C. A. S. de; MAGALHÃES, G. M.; BASTOS, V. P. D. Influência do método pilates na função cardiorrespiratória de idosos. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 2, n. 1, p. 32-41, jan./jun. 2017.

SPINDOLA, T.; SANTOS, R. da S. Trabalhando com a história de vida:percalços de uma pesquisa(dora?). **Rev Esc Enferm USP**, v. 37, n. 2, p. 119-126, 2003.

## APÊNDICE B – Roteiro das entrevistas

Fale um pouco sobre sua história de vida pessoal, familiar e religião.

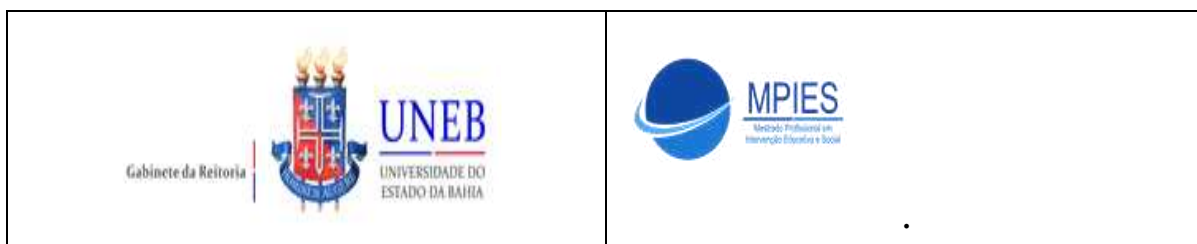
E sobre a religião da sua família, conte um pouco.

Comente sobre a sua participação no Grupo Poder Grisalho.

Fale um pouco sobre sua compreensão sobre a atividade física por meio da prática de Pilates, na saúde e na devoção da Santa Dulce dos Pobres.

Nas aulas online de Pilates, ajudou você? Em caso afirmativo, de que forma.

## APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA (UNEB)**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO DE SERRINHA - CAMPUS XI**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO-SENSU NA**  
**MODALIDADE DE MESTRADO PROFISSIONAL EM INTERVENÇÃO**  
**EDUCATIVA E SOCIAL**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

ESTA PESQUISA SEGUIRÁ OS CRITÉRIOS DA ÉTICA EM PESQUISA COM  
 SERES HUMANOS CONFORME RESOLUÇÃO Nº 466/12 DO CONSELHO  
 NACIONAL DE SAÚDE.

**I – DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Nome do Participante: **Angelo Márcio Correia da Conceição**

Documento de Identidade nº: 11227220 79 Sexo: F ( ) M ( x )

Data de Nascimento: 27 / 10 / 1984

Endereço: Avenida Princesa Isabel,195, Ed.Palazzo Amalfi Complemento: Ap.703

Bairro: Barra Cidade: Salvador – BA CEP: 40130-030

Telefone:(71) 982042163

**II - DADOS SOBRE A PESQUISA CIENTÍFICA:**

1. **TÍTULO DO PROTOCOLO DE PESQUISA: AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO GRUPO PODER GRISALHO - SALVADOR BAHIA: DO TERÇO NAS MÃOS À PRÁTICA ONLINE DE PILATES .**

2. **PESQUISADOR RESPONSÁVEL:** Angelo Márcio Correia da Conceição.

**Cargo/Função:** Aluno do Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social - (MPIES/UNEB) DEDC - XI – Serrinha/Bahia.

**III- EXPLICAÇÕES DA PESQUISADOR AO PARTICIPANTE SOBRE A PESQUISA:**

3. Esta pesquisa tem como **objetivo** analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia, tendo como base a prática *online* de pilates. Apresenta-

se de natureza aplicada com abordagem qualitativa. Será uma ação direta com algumas integrantes do Grupo Poder Grisalho. Espera-se a partir da pesquisa construir um novo espaço para discussão principalmente com vistas a políticas públicas voltadas para a terceira idade. Com isso, o Mestrado Profissional em Intervenção Educativa Social (MPIES), será fortalecido, a partir do desenvolvimento e conhecimento de novos contextos de aprendizagem, através da produção de artigos, que se constituirão ao decorrer das discussões e grupos de estudos. Também, na sistematização do trabalho final, sendo construídos três artigos para a publicação dos materiais e análises realizadas mediante a pesquisa. Serão desenvolvidas entrevistas semiestruturadas, que permite que as participantes se sintam à vontade no espaço, e não querendo mais continuar terá total liberdade em interromper a entrevista. Em alguma situação, essa participante pode se sentir sensível ao responder as questões de ordem emocional, pode ocorrer a perda do autocontrole e a integridade ao revelar pensamentos e sentimentos. Devido a isso, será reservado um ambiente tranquilo com a presença apenas da pesquisadora e participante, uma de cada vez, para que se sintam confortáveis e seguras ao falar. A universidade concederá suporte em todo período da realização da pesquisa, diante aos atendimentos necessários de ordem psicológica. No que se diz respeito aos critérios de inclusão da pesquisa, serão x 05 (cinco) mulheres da faixa etária de 60 a 68 anos, residentes em vários bairros da cidade de Salvador - Bahia que realizam atividade física regular 02 (duas) vezes por semana e 01 (uma) vez online e são devotas de Santa Dulce dos Pobres.

. Como produto final, colocaremos à disposição um perfil no instgram / com o terço nas mãos alongamos o corpo. A característica mais marcante de um perfil no instgram se enquadra no gênero que está comprometido a explorar um recorte da realidade, no caso específico dessa pesquisa a história de vida a relação da fé em Santa Dulce dos Pobres com a prática de atividade física (pilates) das participantes do Grupo Poder Grisalho. Caso aceite, a Senhora será entrevistado e esta entrevista será gravada, pela aluno

Angelo Márcio Correia da Conceição do curso de **Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social - (MPIES/UNEB) DEDC - XI – Serrinha/Bahia**. Devido a coleta de informações a senhora poderá SENTIR DESCONFORTO AO REVELAR PRIVACIDADE. Sua participação é voluntária e não haverá nenhum gasto ou remuneração resultante dela. Garantimos que sua identidade será tratada com sigilo e portanto o Sra. não será identificada. Caso queira, a senhora poderá, a

qualquer momento, desistir de participar e retirar sua autorização. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com a pesquisadora ou com a instituição. Quaisquer dúvidas que a senhora apresentar serão esclarecidas pela pesquisadora e caso queira poderá entrar em contato também com o Comitê de ética da Universidade do Estado da Bahia. Esclareço ainda que de acordo com as leis brasileiras. A Sra. tem direito a indenização caso seja prejudicado por esta pesquisa. A senhora receberá uma cópia deste termo onde consta o contato dos pesquisadores, que poderão tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

#### **V. INFORMAÇÕES DE NOMES, ENDEREÇOS E TELEFONES DOS RESPONSÁVEIS PELO ACOMPANHAMENTO DA PESQUISA, PARA CONTATO EM CASO DE DÚVIDAS**

**PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL:** Angelo Márcio Correia da Conceição,  
**Endereço:**, Avenida Princesa Isabel,195,Ed.Palazzo Amalfi **Bairro:** Barra  
**Telefone:** (71) 982042163, **E-mail:** [angelomc35@hotmail.com](mailto:angelomc35@hotmail.com)

**Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UNEB** Rua Silveira Martins, 2555, Cabula.  
Salvador-Ba. CEP: 41.150-000. Tel.: 71 3117-2445 e-mail: [cepuneb@uneb.br](mailto:cepuneb@uneb.br)

**Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP** SEP 510 NORTE, BLOCO A  
1º SUBSOLO, Edifício Ex-INAN - Unidade II - Ministério da Saúde CEP: 70750-521 –  
Brasília-DF

#### **V. CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**

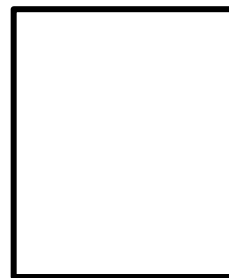
Declaro que, após ter sido devidamente esclarecido pelo pesquisador(a) sobre os objetivos benéficos da pesquisa e riscos de minha participação na pesquisa, **“1.TÍTULO DO PROTOCOLO DE PESQUISA: AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO GRUPO PODER GRISALHO - SALVADOR BAHIA: DO TERÇO NAS MÃOS À PRÁTICA ONLINE DE PILATES ”**, e ter entendido o que me foi explicado, concordo em participar sob livre e espontânea vontade, como voluntário consinto que os resultados obtidos sejam apresentados e publicados em eventos e artigos científicos desde que a minha identificação não seja realizada e assinarei este documento em duas vias sendo uma destinada ao pesquisador e outra a via destinada a mim.

Serrinha, 09 de novembro de 2022.

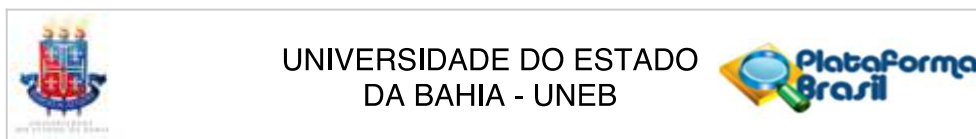
---

Assinatura do participante da pesquisa

Assinatura do pesquisador discente Assinatura do professor  
responsável (orientando) (orientador)



## ANEXO A – Parecer Consubstanciado



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** AS DEVOTAS DA SANTA DULCE DOS POBRES PERTENCENTES AO GRUPO PODER GRISALHO ¿ SALVADOR ¿ BA: DO TERÇO NAS MÃOS À PRÁTICA ONLINE DE PILATES

**Pesquisador:** ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 65756022.5.0000.0057

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

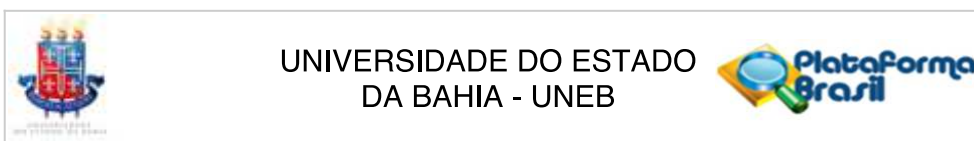
**Número do Parecer:** 5.832.005

**Apresentação do Projeto:**

O projeto de pesquisa é vinculado ao Mestrado Profissional em Intervenção Educativa e Social da Universidade do Estado da Bahia – Campus XI (MPIES/UNEB), sob a orientação da Profa. Dra. Sandra Célia Coelho Gomes da Silva.

No desenho da pesquisa fornecido pelo autor, consta que "A pesquisa possui enquanto objeto de estudo As Devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador - Bahia: do terço nas mãos à prática online de pilates. Partindo da seguinte questão de pesquisa: Como as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador – Bahia utilizam a sua devoção para cuidar da saúde através das práticas online de pilates? Assim, se instituiu como objetivo geral analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao Grupo Poder Grisalho de Salvador-Bahia, tendo como base a prática online de pilates. Para isso, o estudo se constitui em uma pesquisa de intervenção com abordagem exploratória, considerando as especificidades que circundam o desenvolvimento da pesquisa no Mestrado Profissional. Nesta pesquisa, utilizar-se-ão a pesquisa documental e a História de Vida enquanto métodos de pesquisa, através da categorização e análise de documentos e entrevistas".

**Endereço:** Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
**Bairro:** Água de Meninos **CEP:** 40.460-120  
**UF:** BA **Município:** SALVADOR  
**Telefone:** (71)3612-1330 **Fax:** (71)3612-1300 **E-mail:** cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.832.005

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo geral

Analisar como ocorrem as intervenções no cuidar da saúde das devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao grupo Poder Grisalho na cidade de Salvador - Bahia, tendo como base a prática online de pilates.

Objetivos específicos:

- a) Historicizar as concepções de saúde, gênero e religião no contexto do Grupo Poder Grisalho na cidade de Salvador- Bahia;
- b) Identificar as práticas online de pilates para a terceira idade;
- c) Contextualizar as devotas da Santa Dulce dos Pobres pertencentes ao grupo Poder Grisalho na cidade de Salvador- Bahia;
- d) Elaborar coletivamente com as devotas do grupo Poder Grisalho um perfil no instagram para o incentivo, orientação e feedbacks das práticas online de pilates.

Hipótese da pesquisa:

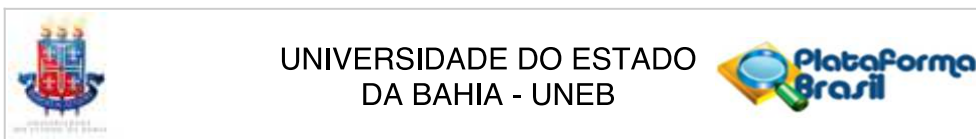
Como as devotas da Santa Dulce dos Pobres, pertencentes ao Grupo Poder Grisalho, na cidade de Salvador-Bahia, utilizam a sua fé para cuidar da saúde através das práticas online de pilates?

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Nas informações básicas da pesquisa fornecido pelo autor, consta que "Os riscos deste estudo que poderá vir a acontecer serão considerados mínimos para as participantes. Caso alguma participante seja exposta a algum risco inerente ao estudo, ela será afastada da pesquisa. Nesse sentido, não haverá nenhum tipo de intervenção ou modificação intencional nas no âmbito fisiológicas, psicológicas e sociais das voluntárias. Entretanto, caso um possível efeito não intencional que eventualmente este estudo poderá provocar diz respeito ao desconforto e ao constrangimento das mulheres pela exposição do pesquisador e a dificuldade de acesso à tecnologia de coleta de dados. ela será devidamente encaminhada para atendimento para atendimento psicológico na rede básica de saúde do município de Salvador e da Universidade do Estado da Bahia, sendo imediatamente afastada da pesquisa. Outro risco emergente é o vírus causador da pandemia mundial (COVID-19) desde 2020".

Comentário sobre os riscos: Informados dentro da eticidade.

**Endereço:** Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
**Bairro:** Água de Meninos **CEP:** 40.460-120  
**UF:** BA **Município:** SALVADOR  
**Telefone:** (71)3612-1330 **Fax:** (71)3612-1300 **E-mail:** cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.832.005

Nas informações básicas da pesquisa fornecido pelo autor, consta que “Quanto aos benefícios para o Grupo Poder Grisalho, MPIES/UNEB, comunidade, terá como produto final a proposta da construção coletiva de um perfil na página do instagram, compreendendo - o importância dessa plataforma de rede social com maior taxa de engajamento. Levando a possibilidade de ter uma adesão massiva não só das 05 (cinco) senhoras do Grupo Poder Grisalho, devotas da Santa Dulce dos Pobres, assim como de prestação de serviço a outras mulheres que tem o interesse na prática online de pilates”.

Comentário sobre os riscos: Informados dentro da eticidade.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Destaca-se que os comentários deste parecer estão baseados na correlação dos princípios éticos (autonomia, não maleficência, beneficência, equidade e justiça) com os aspectos da pesquisa (objeto, participante, metodologia e aspectos do campo). Portanto, a apreciação é feita na perspectiva da orientação e sem julgamento de valores, conforme preconiza a ética no seu significado mais profundo que é propor a dignidade humana.

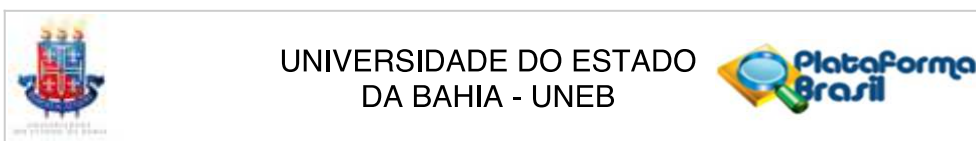
A pesquisa é exequível e poderá contribuir significativamente com a ampliação das discussões sobre a relação entre fé e a prática da atividade física, por meio da prática, presencial e online, do pilates em mulheres na faixa etária de 60 a 80 anos.

O projeto defini e apresenta dentro dos aspectos da pesquisa os objetivos a serem alcançados, bem como os participantes que são senhoras entre 60 e 80 anos que frequentam as aulas presenciais e online de pilates na Uneb, num total de 5 (cinco) senhoras que integram o Grupo Poder Grisalho que são devotas da Santa Dulce dos Pobres

Com relação a metodologia e a análise dos dados, o pesquisador informa que a “pesquisa quanto à natureza é aplicada porque se propõe a gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos e envolve verdades e interesses locais. A aplicação tem possibilidade de produção de conhecimentos. (PEREIRA, 2019). Quanto à abordagem optamos por uma pesquisa qualitativa com a utilização de métodos que buscam explicar o porquê das coisas”.

O cronograma foi registrado no processo de forma bem detalhada, consta de as atividades com os

<b>Endereço:</b>	Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,		
<b>Bairro:</b>	Água de Meninos	<b>CEP:</b>	40.460-120
<b>UF:</b>	BA	<b>Município:</b>	SALVADOR
<b>Telefone:</b>	(71)3612-1330	<b>Fax:</b>	(71)3612-1300
		<b>E-mail:</b>	cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.832.005

respectivos meses que serão desenvolvidas ao longo dos dois anos da pesquisa.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Na perspectiva da eticidade, conforme segue:

- 1 – Termo de compromisso do pesquisador responsável: em conformidade com a normativa;
- 2 – Termo de confidencialidade: em conformidade;
- 3 – A autorização institucional da proponente: em conformidade;
- 4 - A autorização da instituição coparticipante: em conformidade;
- 5 - Folha de rosto: em conformidade;
- 6 – Modelo do TCLE: em conformidade;
- 7 - Declaração de concordância com o desenvolvimento do projeto de pesquisa: apresentado dentro da eticidade
- 8 – Orçamento financeiro: em conformidade;
- 9 – Termo de concessão – em conformidade
  - 10 – Termo de compromisso para coleta de dados em arquivos – em conformidade
  - 11 - Cronograma: em conformidade.

**Recomendações:**

Recomendamos ao pesquisador atenção aos prazos de encaminhamento dos relatórios parcial e/ou final. Informamos que de acordo com a Resolução CNS/MS 466/12 o pesquisador responsável deverá enviar ao CEP- UNEB o relatório de atividades final e/ou parcial anualmente a contar da data de aprovação do projeto.

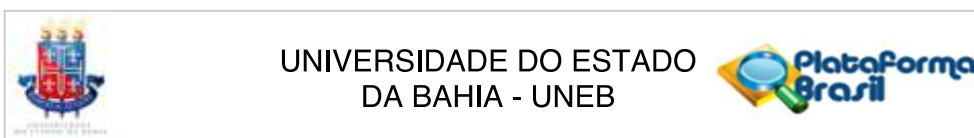
**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Após a análise consideramos que o projeto encontra-se aprovado para a execução uma vez que atende ao disposto nas resoluções que norteiam a pesquisa envolvendo seres humanos não havendo pendências ou inadequações a serem revistas.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Após a análise com vista à Resolução 466/12 CNS/MS o CEP/UNEB considera o projeto como APROVADO para execução, tendo em vista que apresenta benefícios potenciais a serem gerados com sua aplicação e representa risco mínimo aos sujeitos da pesquisa tendo respeitado os princípios da autonomia dos participantes da pesquisa, da beneficência, não maleficência, justiça e equidade. Informamos que de acordo com a Resolução CNS/MS 466/12 o pesquisador

**Endereço:** Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
**Bairro:** Água de Meninos **CEP:** 40.460-120  
**UF:** BA **Município:** SALVADOR  
**Telefone:** (71)3612-1330 **Fax:** (71)3612-1300 **E-mail:** cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.832.005

responsável deverá enviar ao CEP- UNEB o relatório de atividades final e/ou parcial anualmente a contar da data de aprovação do projeto.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2052834.pdf	26/11/2022 08:05:33		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_assinado.pdf	26/11/2022 08:04:45	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Outros	termo_de_autorizacao_Institucional_coparticipante.pdf	26/11/2022 08:01:02	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	AUTORIZACAO_INSTITUCIONAL.pdf	18/11/2022 16:27:59	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	18/11/2022 16:27:36	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Outros	termo_depoimento.pdf	18/11/2022 10:25:50	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Outros	Termo_dados_arquivo.pdf	18/11/2022 10:15:59	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Outros	termo_concessao_pesquisa.pdf	18/11/2022 10:07:39	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Outros	concessao.pdf	18/11/2022 10:06:13	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Declaração de concordância	TERMO_CONCORDANCIA.pdf	18/11/2022 09:49:03	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_confidencialidade.pdf	18/11/2022 09:44:08	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Term_de_compromisso_para_coleta_de_dados.pdf	18/11/2022 09:41:42	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador	Termo_de_compromisso.pdf	18/11/2022 09:40:32	ANGELO MARCIO CORREIA DA CONCEICAO	Aceito

**Endereço:** Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
**Bairro:** Água de Meninos **CEP:** 40.460-120  
**UF:** BA **Município:** SALVADOR  
**Telefone:** (71)3612-1330 **Fax:** (71)3612-1300 **E-mail:** cepuneb@uneb.br