

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Keilla Maria de Lima¹

Rayane Ramos da Silva²

Prof. Orientador: Jeferson Gonçalves Oliveira³

Graduanda em Educação Física, 2º Ano. Universidade Do Estado Do Pará – UEPA

keillaegilson@hotmail.com¹

Graduanda em Educação Física, 2º Ano. Universidade Do Estado Do Pará – UEPA

rayanerael@outlook.com²

Pós Graduado em Direção Supervisão e Orientação Escolar – FIA -Faculdade Integrada de Amparo³

jrp030303@hotmail.com

RESUMO:

O envelhecimento depende de cada um e de seu estilo de vida, para levar uma vida saudável e prevenir doenças é necessário realizar atividades regulares, ter uma alimentação balanceada e acompanhamento profissional. Este trabalho tem como objetivo analisar os benefícios da atividade física na terceira idade, adaptando as atividades de acordo com suas necessidades e condições físicas, para promover uma melhor qualidade de vida. Para realizar este estudo foi feito uma pesquisa documental sobre o tema; e pesquisa de campo para enfatizar a nossa pesquisa. Com o envelhecimento ocorre um declínio na capacidade funcional, propiciando ao idoso o surgimento de problemas de doenças crônicas própria do envelhecimento. Com o baixo desenvolvimento de atividades físicas ou ausência da mesma a pessoa se torna sedentária o que causa além de doenças, a depressão e incapacidade do idoso. Portanto verifica-se que quanto mais ativo é o idoso maior sua capacidade funcional assim podendo ter sua independência e sua autonomia na realização de atividades da vida diária. E com o desenvolvimento de atividades como a caminhada, permite a socialização dos mesmos e aumenta a sua autoestima, fazendo com que ele se sinta útil na sociedade, pois a prática de atividade física desenvolve a capacidade motora, cognitiva e social do indivíduo.

Palavras-chaves: Atividade Física. Qualidade de Vida. Terceira Idade.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um aspecto biológico que acontece com todos os indivíduos de maneira lenta e gradativa. A atividade física é muito importante para que se chegue na terceira idade com uma boa aptidão física e, portanto, podendo ter sua independência pelo menos nas atividades do seu cotidiano. Assim o estilo de vida saudável possibilita o indivíduo uma boa qualidade de vida, melhorando sua capacidade funcional e sua autoestima.

O envelhecimento depende de cada um e de seu estilo de vida, para levar uma vida saudável e prevenir doenças como hipertensão, parada cardíaca, obesidade mórbida, diabetes mellitus, osteoporose, certos tipos de câncer, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, assim é proposto atividades regulares, uma alimentação balanceada e acompanhamento profissional.

Segundo a Organização Mundial da Saúde é considerado idoso o indivíduo com mais de 60 anos, popularmente eles são chamados de terceira idade, estão em um período de fragilidade onde se sentem inútil na sociedade, as práticas de atividades físicas podem amenizar este fator psicológico.

Em alguns anos atrás os médicos recomendavam aos gerontes que evitassem esforços físicos, e fizessem repouso; nos dias atuais essa norma acabou, pois, perceberam a importância e os benefícios da atividade física até o fim da vida do indivíduo. São muito os paradigmas que envolvem a terceira idade e a prática de exercícios físicos, muitos não praticam por medo de lesões ou agravar seu estado de saúde, por isso é necessário ressaltar a importância dos exercícios nessa idade, tanto as atividades aeróbicas, quanto exercícios de força para fortalecer o músculo, aumentando assim o ganho de massa muscular e evitando a perda de massa óssea, para obter melhor resultado em termos de saúde e qualidade de vida.

É necessário o acompanhamento médico e do educador físico para praticar as atividades de maneira correta e adequada, evitando que os idosos sofram quedas podendo resultar em fraturas. A prática de atividade física pode diminuir a chance de aparecimentos de doenças crônico-degenerativas pois aumenta a resistência imunológica do corpo, por isso se torna essencial na promoção da saúde.

A atividade física aumenta a flexibilidade por isso é muito importante para que o idoso possa ter sua independência funcional, podendo realizar de forma prazerosa suas atividades do dia-a-dia, pois o sedentarismo no envelhecimento agrava essa autonomia do idoso.

O presente trabalho tem como objetivo enfatizar a importância da atividade física para o idoso mostrando seus benefícios para a saúde quando feita de maneira correta buscando o equilíbrio entre as potencialidades do idoso. Para se obter a melhora na qualidade de vida da terceira idade é necessárias atividades físicas adequadas e adaptadas de acordo com suas necessidades e condições físicas e com o acompanhamento devido.

1.METODOLOGIA

Para realizar este estudo foi feito uma pesquisa descritiva de método quantitativo e qualitativo, de natureza exploratória e explicativa, na qual envolveu levantamento bibliográfica em livros e artigos sobre o tema, tendo como principais teóricos DANTAS, Estélio; OLIVEIRA, Ricardo (2003) e MATSUDO, Sandra (2001), os quais utilizamos para fundamentação teórica, e pesquisa de campo composta por questionário com cinco questões fechadas, realizada com 20 pessoas com idade maior ou igual a 60 anos, no calçadão da avenida Araguaia, Setor Vila Nova, em Conceição do Araguaia Pará, os quais foram a favor da exposição dos dados fornecidos, sem divulgar nomes dos pesquisados.

2. SEDENTARISMO

O sedentarismo é a falta de atividade física regular ou ausência da mesma, para deixar de ser sedentário o geronte deve gastar no mínimo 2200 calorias por semana seja em

atividades físicas ou tarefas do dia-a-dia. “A Organização Mundial da saúde alerta que o sedentarismo é o quarto principal fator de risco de morte em todo o mundo” (2011, apud MATSUDO, 2012).

A prática de atividades físicas diária pode amenizar ou até mesmo acabar com os efeitos do sedentarismo proporcionando assim um bem-estar físico e cognitivo, aumentando assim sua capacidade funcional, elevando sua autoestima dando mais ânimo e disposição para realizar suas atividades de vida diária.

3.ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É ter uma alimentação que atenda às necessidades biológicas do indivíduo tendo variedade em todos os grupos alimentares, em moderação, coloridas, para contribuir na diversidade de nutrientes e garantir qualidade. Ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida, o abuso de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares contribui para doenças como infarto, derrames, hipertensão, diabetes, obesidade e até câncer.

Os alimentos são desintegrados com a utilização do oxigênio no corpo humano com a finalidade de obter energia para sobreviver. “Os nutrientes representados por carboidratos, lipídeos e proteínas consumidas diariamente suprem a energia necessária para manter as funções corporais durante o repouso e o as diversas atividades físicas” (MCARDLE, 2000).

4.O QUE É ATIVIDADE FÍSICA

É qualquer movimento produzido pelo corpo que requer gastos de energia através de exercícios de movimento corporal, como por exemplo: andar, correr, subir escadas, cuidar do jardim, entre outros.

Atividade física: definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração da musculatura que resulte em gasto calórico. Exercício: definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada estruturada e repetitiva; resultando na melhora ou na manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física. Aptidão física: é considerada não como um comportamento, mais uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como potencial aeróbica, endurece muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade. (MATSUDO 2001)

5.TERCEIRA IDADE E SEUS ASPECTOS

a. Etapas do envelhecimento

O envelhecimento está dividido em quatro momentos classificada por faixa etária, essas fases são situadas como:

Idade do meio ou crítica- Dos 45 aos 60 anos, aproximadamente, encontram-se os primeiros sinais de envelhecimento, que representam frequentemente uma tendência ou predisposição ao aparecimento de doenças.

Senescência gradual- Dos 60 aos 70 anos, aproximadamente. É caracterizada pelo aparecimento de alterações fisiológicas e funcionais instaladas, típicas da idade avançada.

Velhice- Nesta idade, que se inicia por volta dos 70 anos, está-se frente ao velho ou ancião no sentido estrito.

Longevo ou grande velho- Aquele com mais de 90 anos (CASAGRANDE, 2009).

a. as alterações fisiológicas do envelhecimento

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, natural, complexo e progressivo onde o declínio da capacidade funcional acompanha a evolução da idade diferindo de pessoa para pessoa. Segundo a OMS é considerado idoso o indivíduo que tem a partir de 60 anos de idade.

Envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre um declínio progressivo em todo processo fisiológico do organismo. Mantendo-se ativo e tendo um estilo de vida saudável, o ser humano poderá retardar os processos funcionais de deteriorização que ocorrem com a idade (DANTAS; OLIVEIRA, 2003)

Se cada indivíduo se preocupar com o estilo e qualidade de vida que pretendesse alcançar, adquirindo hábitos saudáveis, pode amenizar esses efeitos nocivos do envelhecimento. Ao decorrer deste processo o corpo humano sofre diversas alterações fisiológicas, cada sistema sofre alterações individualizadas, aumentando assim as probabilidades de desenvolver doenças crônico-degenerativas. Segundo Dantas (2003) cada sistema do corpo humano sofre as seguintes alterações:

- No Sistema Nervoso > Perdas celulares: as perdas das células cerebrais, por exemplo, são de aproximadamente 0,2 ao ano, segundo Netto (1999, p. 6), o que irá acarretar um maior tempo de reação, comprometimento da memória e da cognição.
- No Sistema Muscular > Aumento do tecido conjuntivo no organismo e perda gradual de sua propriedade elástica; acúmulo de maior quantidade de massa gorda e perda de massa magra (diminuição do número e do tamanho das fibras musculares); baixa taxa de absorção de calorías, diminuição de força muscular.
- No Sistema Circulatório > Diminuição da quantidade de sangue que o coração bombeia em seu estado de repouso (braquicardia); rigidez das paredes dos vasos; hipertensão arterial; diminuição do consumo de O₂, perdas hídricas (líquidos), redução da água corporal.
- No Sistema Respiratório > Diminuição da mobilidade da caixa torácica; menor elasticidade pulmonar, número de alvéolos e capilares pulmonares; capacidade pulmonar diminuída.
- No Sistema Esquelético > Degeneração discal; incidência de osteoporose e a osteoartrite - ligamentos e tendões mais fracos, cápsulas articulares com menos líquido sinovial, diminuição da amplitude dos movimentos.

6.ATIVIDADE FÍSICA COMO PERSPECTIVA PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

A evolução das indústrias faz com que em nossa sociedade consumidora os indivíduos tenham a vida cada vez mais confortável, assim as pessoas se movimentam menos, principalmente os idosos por se sentirem mais frágeis, acabam deixando de fazer simples exercícios como andar, pois se precisarem ir em algum lugar longe ou perto, vão de

automóvel ou se puder pedem para alguém ir no lugar e optam por ficar em casa, por não se sentirem capazes; tornando-se assim cada vez mais sedentários e depressivos.

O sedentarismo agrava a capacidade de desempenho do idoso em realizar algumas atividades do seu cotidiano, aumentando também os riscos de doenças respiratórias e tendo 30% a mais de chance de desenvolver doenças cardiovasculares.

Para uma qualidade de vida saudável é necessário realizar atividades físicas com frequência, no mínimo 30 minutos por dia para que a pessoa não se torne sedentária, pois a fonte primária de energia são os carboidratos, então somente a partir dos 30 minutos que o indivíduo começa a utilizar a gordura como fonte de energia.

Segundo Matsudo (2001) A prática de atividade física regular promove:

A melhora da composição corporal; a diminuição de dores articulares; o aumento da densidade mineral óssea; a melhora da utilização da glicose; a melhora do perfil lipídico; o aumento da capacidade aeróbica; a melhora de força e da flexibilidade; e a diminuição da resistência vascular.

As atividades físicas evitam vários tipos de doenças degenerativas, como diabetes, hipertensão e obesidade; buscando uma melhoria da saúde. Para o idoso uma simples atitude como usar escadas ao invés de elevador é uma ajuda neste processo de independência do mesmo, para que no futuro ele não precise tanto da ajuda dos de fora, em suas necessidades básicas, como por exemplo ir ao banheiro sozinho.

Para o envelhecimento saudável é necessário que cada indivíduo o quanto antes se desperte e com frequência realize atividades físicas e tenha uma alimentação balanceada, melhorando sua função imunológica e possivelmente aumentando assim a resistência a infecções agudas.

É necessário acompanhamento médico e de um educador físico para instruí-los a fazer exercícios corretos, que trarão resultados mais rapidamente, e também informá-los a importância de um alongamento antes de começar e no final do exercício, para proporcionar mais flexibilidade e melhor desempenho.

Alguns idosos optam pela caminhada, talvez por ser uma forma simples e de fácil acesso por não ter local específico, mais que traz vários benefícios a saúde e que geralmente é acompanhada por um amigo(a), ou mesmo que esteja sozinho, escolhe um momento em que estão várias pessoas realizando a atividade, aumentando assim a sua autoestima, socializando-os com os demais.

A caminhada é um exercício físico aeróbico, de baixa intensidade e que traz diversos benefícios a saúde, e quando praticada regularmente qualifica a saúde orgânica, estimula os grupos musculares, melhora a capacidade motora, articular, cardiorrespiratória, aumenta a eficiência dos pulmões, coração e vasos sanguíneos, favorece maior contato com o corpo e com a natureza, estimula a criatividade e proporciona um melhor contato social (WOLLF, 2009, p166).

Também é muito importante a variação nessas atividades para que proporcione uma ampla melhoria no corpo, como por exemplo, o exercício de força variado, traz mais estimulação óssea, mais é necessário o acompanhamento especializado, pois se fizer de maneira

errada pode causar fraturas, principalmente quando o idoso já tem osteoporose, pois tem maior riscos de lesões.

A prática de atividade física pode diminuir a chance de aparecimentos de doenças crônico-degenerativas, e auxilia no controle de doenças cardíacas, pois aumenta a resistência imunológica do corpo, por isso se torna essencial na promoção da saúde. A hipertensão e a diabete millitus são as duas principais doenças cardiovasculares. Segundo Matsudo (2001) a prática de atividade física regular promove “ a diminuição da pressão arterial (hipertensão média a moderada), diminuição dos triglicérides, aumento do HDL (colesterol bom), diminuição do LDL (colesterol ruim). ”

Os exercícios físicos trabalhados corretamente trazem benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais para o idoso, pois além de melhorar a força muscular, melhora também a flexibilidade, diminui a gordura corporal e aumentar sua massa magra, também eleva sua autoestima e seu bem-estar, deixando de se sentir inútil na sociedade. A atividade física também depende de seu objetivo, pois como o exercício de força são mais recomendados para estimulação óssea; já para doenças cardiovasculares os mais recomendados são exercícios aeróbicos, como a caminhada, a dança entre outros, o acompanhamento do profissional se torna tão importante, para informar quais e a maneira correta da atividade mais eficaz.

A atividade física faz bem tanto para o corpo quanto para a mente pois durante a realização de uma atividade física agradável, o cérebro libera uma substancia chamada endorfina, essa substancia proporciona prazer e bem-estar para o indivíduo. Com isso ele sempre vai querer realizar atividade, mais é necessário que ele entenda que deve fazer com moderação, nem faltar, nem exagerar, para não causar malefícios a sua saúde; proporcionando assim uma maior autoestima, melhora a imagem corporal, a cognição, reduz o risco de depressão, e melhora até mesmo a qualidade do sono.

7.INTERPRETAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS DE PESQUISA

A pesquisa de campo composta por questionário com cinco questões fechadas, realizada com 20 pessoas com idade maior ou igual a 60 anos, no calçadão da avenida Araguaia, Setor Vila Nova, em Conceição do Araguaia Pará. A pesquisa tem como foco identificar por qual motivo eles estavam praticando atividades físicas e quais os benefícios que sentiram com a prática da mesma, visando um envelhecimento saudável e uma boa qualidade de vida.

Autoras: (SILVA; LIMA,2015)

O resultado apresenta que 25% dos entrevistados praticam atividade física de 1 a 2 meses, 10% praticam de 3 a 6 meses, 15% praticam 6 a 12 meses e 50% mais de 1ano. Mediante as respostas percebe-se que a maioria dos idosos entrevistados após ter consciência dos benefícios não querem parar e praticam cada vez mais para melhorar a saúde e por prazer.

Autoras: (SILVA; LIMA, 2015)

A pesquisa apontou que, 10% dos entrevistados praticam atividade física duas vezes por semana, 25% praticam de 3 a 4 vezes por semana, 45% de 5 a 6 vezes, e 20% praticam todos os dias. Com isso percebe que a maioria tira apenas um ou dois dias para “descansar”.

Autoras: (SILVA; LIMA, 2015)

Verificou-se que 87% dos entrevistados praticam somente a caminhada, e 13% praticam caminhada e musculação, ou seja, todos praticam caminhada e poucos praticam além da caminhada outro tipo de atividades.

Autora: (SILVA; LIMA, 2015)

No gráfico 04 mostra que apenas 5% dos entrevistados praticam atividades físicas por influência da mídia, 30% por vontade própria, mas por questão de saúde e 65% vão por indicação médica. A maioria dos idosos vão fazer atividades por questão de saúde, por indicação médica.

Autoras: (SILVA; LIMA, 2015)

A pesquisa aponta que 15% dos entrevistados sentiram somente benefícios psicológicos, como: disposição, tranquilidade, melhoria na qualidade do sono; 45% sentiram benefícios fisiológicos com melhorias de doenças, como: hipertensão, diabete, arritmia, colesterol; e 40% sentiram melhoras psicológicas, fisiológicas e sociais, pois além de tudo faziam amizades, se descontraíam, e se sentiam mais felizes com isso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que são inúmeros os benefícios da atividade física regular, tanto psicológicos, fisiológicos, quanto sociais, pois, além da melhora no quadro de saúde eles também sentem mais disposição, bem-estar, autoestima, e fazem amizade. A caminhada é mais escolhida por ser uma maneira de fácil acesso e por ter várias pessoas melhora também a autoestima e o bem-estar do mesmo.

A atividade física é muito importante para um envelhecimento saudável, e tem como objetivo um bem-estar físico e mental. A pesquisa demonstra e ressalta que para ter uma boa qualidade de vida se torna necessário a prática de atividades. Melhora a saúde fisicamente e psicologicamente.

Quanto mais ativo é o idoso mais capacidade funcional ele tem, assim podendo ter sua independência e autonomia em seu dia-a-dia podendo cuidar de seu próprio interesse sem ficar com medo, assim saindo mais de casa, socializando com os demais, se sentindo capaz, afastando assim indícios de depressão, aumentando sua qualidade de vida e sua saúde.

Contudo percebe-se a importância da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade pois além da prevenção de doenças, melhora a função imunológica, a saúde e oportuniza aos idosos sua independência funcional favorecendo-os realizarem suas atividades de vida diária como pentear os cabelos, comer sozinho, flexionar os joelhos para abaixar, andar, entre outras.

É necessário o desenvolvimento de políticas públicas para desenvolver programas e projetos de lazer para o bem-estar físico e social do idoso.

É essencial a conscientização dos idosos pois alguns ficam com medo de sofrer quedas e lesões, o que os leva cada vez mais a ficarem simplesmente dentro de casa assistindo, ficando depressivos e solitários, contribuindo ainda mais ao sedentarismo. Por isso a necessidade conhecer como as simples atividades auxilia para a melhoria da autoestima como a caminhada, trocar o elevador por escadas, dança etc.

Também é muito importante o acompanhamento devido para que o idoso realize de maneira correta e adequada os exercícios e atividades evitando assim que ocorra quedas e fraturas, pois nessa idade o corpo se torna mais frágil e fica vulnerável; a pratica de atividade física regular aumenta a resistência imunológica do corpo possibilitando flexibilidade para realizar atividades do dia-a-dia.

Para o envelhecimento saudável se torna indispensável a prática de atividade física e uma alimentação balanceada, aumentando a autonomia do idoso pois a atividade física desenvolve tanto a capacidade motora quanto a cognitiva.

THE BENEFITS OF PGYSICAL ACTIVITY IN THE THIRD AGE

Aging depends on each and your lifestyle, to lead a healthy life and prevent diseases is necessary to perform regular activities, have a balanced diet and professional monitoring. This work aims to analyze the benefits of physical condition to your needs and physical condition to promote a better quality of life. To carry out this study was conducted documentary research to emphasize our research. Aging leads to a decline in functional capacity, giving the elderly the emergence of problems of its own aging chronic diseases. With the low development of physical activities or lack thereof of the person becomes sedentary what causes beyond diseases, depression and disability in the elderly. Therefore, it turns out that the largest elderly functional capacity so being able to have their independence and autonomy in performing activities of daily living. In addition, with the development of activities such as walking, it allows socializing them and increases their self-esteem, making him feel useful in society, because the physical activity develop motor skills, cognitive and social conditions.

Keywords: Physical Activity. Quality of Life. Third Age.

REFERENCIAS:

CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira idade.** Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Atividade%201.pdf>. Acesso em: 10/06/2015.

DANTAS, E. H. M.; OLIVEIRA, R.J.. - **Exercício, maturidade e qualidade de vida/** Rio de Janeiro: shape, 2003.

FILHO, W. J.. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Disponível em: citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20supl5%20artigo17.pdf Acesso em:26/05/2015

FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M.. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>. Acesso em:19/06/2015

GONÇALVES, M. P.; ALCHERI, J. C.. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/13.pdf>. Acesso em: 16/06/2015.

MATSUDO, S. M. M.. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001. —195 p.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L... **Fundamentos de Fisiologia do exercício**. William D. McArdle; Frank I. Katch; Vitor L. Katch. 2ª edição. Editora Guanabara. 2000.

NETO, T. L. B. .. **Entrevista: os benefícios dos exercícios com Drauzio Varela/ Turíbio Leite Barros Neto**.2012.Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/drauzio/os-beneficios-dos-exercicios>. Acessado em 02/11/2015.

NUNES, J. F.. **Atividade física e osteoporose/ Joie de Figueredo Nunes**.—Londrina : Midiograf, 2001.—74p. : il

PEREIRA, H. P. A.. **Envelhecimento, qualidade de vida e saúde: os benefícios das atividades físicas desenvolvidas no projeto agita conceição para os participantes na terceira idade no município de conceição do Araguaia-PA**. Hanna Patrícia Alves Pereira e Weilamy Oliveira Silva, Conceição do Araguaia Pará. 2014.

SANTOS, C. A. S.. **A aptidão física funcional, a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosas submetidas ao programa Menopausa em forma em Belém-PA-BR**. Cesar Augusto de Souza Santos, Belém: Conhecimento & Ciência LTDA, 2011, 158p; II

SHEPHARD, R. J.. **Envelhecimento, atividade física e saúde/ Roy J. Shephard; Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo**. - São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, P. H.. **Atividade física na terceira idade: As implicações fisiológicas da caminhada com idosos**. Hélio Pereira da Silva. Conceição do Araguaia-PA . 2013.

VIDMAR, M. F.; POTULSKI, A. P. et al.. **Atividade física e qualidade de vida em idosos**. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394> Acesso em: 27/05/2015.

WOLFF, S.. **Vivendo e envelhecendo: recortes de práticas sociais nos núcleos de vida saudável/** Suzana Hübner Wolff. (org.) São Leopoldo: Ed. Usinos, 2009.