

# EFEITOS DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DE PARTICIPANTES DO GRUPO DO CENTRO CULTURAL DE IDOSOS

## EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS ON THE QUALITY OF LIFE OF PARTICIPANTS IN THE GROUP OF THE CULTURAL CENTER FOR THE ELDERLY

Bráulio de Freitas<sup>1</sup>, Marcus Daniel Leal Dantas do Nascimento, Ismar Melo Just<sup>1</sup>, Odvan Pereira de Gois<sup>1,2</sup>, Alana Simões Bezerra<sup>1</sup>, Divanalmi Ferreira Maia<sup>1,2</sup>, Fernando Policarpo Barbosa<sup>1,2,3</sup>, Marcos Antonio Medeiros do Nascimento<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos–PB, Brasil.

<sup>2</sup>Faculdades de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada–PE, Brasil.

<sup>3</sup>LABIMH - Laboratório de Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

### Resumo

A população brasileira com mais de 60 anos constitui a parcela que mais cresce no país de forma rápida e acentuada. Também estão cada vez mais fortes e saudáveis, portanto, deve-se entender melhor como estão vivendo. O objetivo desse estudo foi avaliar os efeitos dos diferentes programas de exercícios físicos na qualidade de vida dos participantes de um grupo de idosos do Centro Cultural no município de Catolé do Rocha – PB. A população foi formada por membros do grupo de idosos do Centro Cultural. Amostragem foi constituída pelos membros da equipe da unidade em estudo, fazendo um total de 20 voluntários. Utilizou-se uma ficha de dados sócio demográficos e a versão em português do WOQOL-OLD. Verificou-se que 100% dos idosos são do sexo feminino, 80% encontra-se na faixa etária dos 60 aos 69 anos, 45% frequentam o centro há dois anos, 35% procuraram o centro por motivos de saúde e diversão, 100% afirmam que ocorreram mudanças em suas vidas após sua participação no centro. A média de QV geral encontrada neste estudo foi de 4,05% (+ 0,2), o que corresponde a 81,4%, indicando que os idosos pesquisados apresentaram uma boa QV. Todas as facetas foram bem avaliadas, exceto a faceta de autonomia com menor pontuação 10,15% (+ 0,5). Conclui-se que os resultados apresentados permitem entender como o grupo de idosos estudados convivem, oferecendo subsídios para definições de ações de promoção à saúde e qualidade de vida, focadas em suas características e necessidades com vistas ao aumento da expectativa de vida e na oferta de uma assistência mais qualificada.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Idoso. Qualidade de Vida.

### Abstract

The Brazilian population over 60 years of age is the fastest growing and fastest growing country in the country. They are also getting stronger and healthier, so you should better understand how they are living. The aim of this study was to evaluate the effects of different physical exercise programs on the quality of life of participants in a group of elderly people at the Cultural Center in the municipality of Catolé do Rocha - PB. The population was formed by members of the elderly group of the Cultural Center. Sampling was made up of the team members of the unit under study, making a total of 20 volunteers. A socio-demographic data sheet and the Portuguese version of WOQOL-OLD were used. It was found that 100% of the elderly are female, 80% are in the age group from 60 to 69 years old, 45% have been attending the center for two years, 35% have sought the center for reasons of health and fun, 100% affirm that there were changes in their lives after their participation in the center. The average overall QOL found in this study was 4.05% (+ 0.2), which corresponds to 81.4%, indicating that the elderly surveyed had a good QOL. All facets were well evaluated, except for the autonomy facet with the lowest score 10.15% (+ 0.5). It is concluded that the results presented allow us to understand how the group of elderly people studied live together, offering subsidies for the definition of actions to promote health and quality of life, focused on their characteristics and needs with a view to increasing life expectancy and the offer of more qualified assistance.

**Keywords:** Aging. Old man. Quality of life.

## Introdução

O envelhecimento é um processo natural, em que acontece alterações fisiológicas analisadas durante os anos. Precisa-se tomar conhecimento que nos humanos o envelhecimento acontece de forma mais ampla, revelando-se nas múltiplas dimensões existentes: fisiológicas, emocionais, cognitivas, sociológicas, econômicas e interpessoais que induzem o funcionamento e o bem-estar das pessoas. O envelhecimento pode ser definido como o conjunto de alterações que ocorrem de forma progressiva na vida adulta, e que podem reduzir a viabilidade do indivíduo (DE CARVALHO et al., 2019). Conforme dados das Nações Unidas (United Nations, 2013), a população idosa no mundo corresponde aproximadamente a um número de 800 milhões de idosos, significando 11% da população em geral. Em 2050, as estimativas direcionam-se para um número de mais de 2 bilhões de idosos, representando 22% da população. Ao mesmo tempo em que a pessoa envelhece, sua qualidade de vida geralmente se mostra empenhada por sua capacidade para manter a autonomia e a independência. Muitos idosos têm receio da velhice pela probabilidade de ficarem mais subordinados pela doença ou mesmo por não souberem cumprir suas atividades cotidianas (CATARINO, 2018).

Este estudo, objetivou avaliar os efeitos dos diferentes programas de exercícios físicos na qualidade de vida de participantes de um grupo de idoso do Centro Cultural no município de Catolé do Rocha- PB.

## METODOLOGIA

Estudo do tipo pesquisa aplicada, com objetivos descritivos, pois visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados e questionário. Assume, em geral, a forma de Levantamento. (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012)

População de membros do Grupo de Idosos do Centro Cultural do município de Catolé do Rocha-PB e amostra total de 20 voluntários do sexo feminino.

A mesma ocorreu no período de março do corrente ano, em um ambiente apropriado para não haver interferência no momento hora da entrevista; ter duração média entre 15 a 20 minutos e foi realizada pelo próprio pesquisador.

Os dados coletados foram analisados através da estatística descritiva, sendo os resultados apresentados através de tabelas, e em seguida foi feita a análise da fala dos participantes e foram discutidos de acordo com fundamentação teórica. Os dados foram apresentados por meio da estatística de tendência central (média / mediana) e pelo cálculo da dispersão de dados (mínimo e máximo/desvio padrão). Os dados foram analisados com o programa SPSS 2.0 com o nível de significância de  $P < 0,05$ .

A realização desse estudo considerou a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento, que nos países desenvolvidos é gradual, por ser acompanhado de melhorias no que diz respeito ao sistema de saúde, condições habitacionais, saneamento básico, trabalho e alimentação, no nosso país ocorre rapidamente, acompanhado por desigualdades sociais, economia frágil, alarmantes níveis de pobreza, precariedade nos serviços de saúde e reduzidos recursos financeiros, sem as modificações estruturais que respondam às demandas do novo grupo etário emergente (BASÍLIO, MARTINS, SILVA, 2019). O processo de transição demográfica encontra-se acelerado, principalmente a partir da segunda metade do século passado, despertando preocupação nas áreas sociais, econômicas, saúde, previdência e educação (NASSAR, 2017). Os resultados encontrados neste estudo podem subsidiar ações de melhorias na gestão de saúde adequadas à realidade dos idosos.

**TABELA 1 – Caracterização sócio demográfica dos idosos membros do Grupo de Idosos do Centro Cultural do município de Catolé do Rocha-PB (n=20).**

VARIAVEIS	INDICATIVO	PARTICIPANTES	%
Sexo	Masculino	0	0,0
	Feminino	20	100,0
Idade	60 – 69	16	80,0
	70 - 79	4	20,0
Escolaridade	Não alfabetizado	4	20,0
	Ensino Fundamental	5	25,0
	Ensino Médio	7	35,0
	Ensino Superior	4	20,0
Estado Civil	Solteiro	2	10,0
	Casado	10	50,0
	Separada	5	25,0
	Viúva	3	15,0
Onde reside	Zona Rural	0	0,0
	Zona Urbana	20	100,0
Renda familiar	Até 1 salário mínimo	5	25,0
	De 2 a 3 salários mínimos	13	65,0
	De 4 a 5 salários mínimos	2	10,0
	Acima de 5 salários	0	0,0
Aposentadoria	Sim	19	95,0
	Não	1	5,0
Programas Assistenciais	Sim	3	15,0
	Não	17	85,0

Fonte: 2018

Na tabela o que invoca nossa atenção foi que 100% dos participantes da amostra foi constituída por mulheres, dados esses que demonstram um processo mundial de feminização do envelhecimento. Comprovando que a maior parte dos participantes dos grupos de idosos eram mulheres. Presença mais prevalente, que embora de mostrarem mais restrições e uma prevalência maior de condições incapacitantes não letais (osteoporose, osteoartrite e depressão, por exemplo), as mulheres buscam se manter mais ativas, demonstrando uma maior qualidade de vida o que homens da mesma faixa etária. Essa perspectiva de vida das mulheres sobressai-se em relação a dos homens, o que explica de certo modo que há uma proporção maior de idosas do que idosos nos Grupos de Convivência. (MACHADO et al., 2017).

A maioria dos sujeitos participantes (80%) encontrava-se na faixa etária dos 60 aos 69, o restante 20% encontrava-se na faixa etária entre 70 aos 79. A prevalência maior de idosos na faixa etária de 60 aos 69 anos nos Grupos de Convivência pode ser comprovada pelo fato de estar ligado a sua independência e a pouca atuação no mercado de trabalho, com tempo livre para realizar atividades lúdicas, ou mesmo a uma fuga do estereótipo de idoso, ao passo que a participação baixa de idosos na faixa etária acima de 80 anos pode causar em função do maior grau de comorbidades com o aumento da idade e a dependência. Já os idosos na faixa etária acima de 80 anos, eles normalmente dependem de outrem para levá-los até o Grupo de Convivência, situação que demonstra um fator limitante. (BIANCHI, SANTANA, 2016)

Em relação à escolaridade, a maior parte dos participantes 35% desta pesquisa apresentam ensino médio, 25% tinham o ensino fundamental, 20% relatam não serem alfabetizados o mesmo percentual afirmaram possuir o ensino superior. Esses dados surpreendem o pesquisador, pois a maior parte dos idosos participantes dos Centros de Convivência não conseguiu concluir o ensino fundamental ou mesmo mostram baixo ou nenhum grau de escolaridade, acrescentando que esse caso é visto como comum nos países em desenvolvimento, a exemplo do Brasil. Os dados coletados demonstram que dos participantes, a maioria 50% eram casadas; 25% declararam ser separadas; outras 15% informaram serem viúva e 10% solteira. Os dados impressionaram, visto que normalmente a literatura apresenta viúvas como maioria nos Centros de Convivência. (SOUSA, CARVALHO, 2017)

Na amostra estudada todos os membros participantes da pesquisa afirmaram residirem na zona urbana e não foi possível comentá-la em virtude da literatura escassa sobre o tema, em especial a zona de habitação. Em relação à renda familiar mensal, 25% dos entrevistados tinham uma renda familiar de até um salário mínimo; a grande maioria (65%) afirmou que recebem entre 2 a 3 salários mínimos; 10% relataram possuir de 4 a 5 salários mínimos; nenhum (0%) dos participantes entrevistados declararam receber acima de 5 salários mínimos. Diante desses dados, constata-se que os mesmos diferem o que apresenta a literatura, onde a maior parte de idosos que realizam as atividades dos Centros de Convivência tem uma renda de apenas um

salário mínimo e que mesmo assim, disponibilizam ainda assistência financeira às suas famílias.

A situação de aposentadoria questionada a amostra, mostra que a grande maioria 95% recebe o benefício, e que ele se concentra na faixa de 2 a 3 salários mínimos; apenas 5% do total de membros participantes entrevistados afirma não receber o benefício. Os dados evidenciam que o envelhecimento acarreta numa mudança do hábito de vida profissional ativo para uma redução significativa dele. Por fim foi perguntado aos idosos, se eles possuíam programas de assistenciais, a maioria (85%) afirmaram que não. Apenas 20% declaram ter esses programas. (SANTOS, 2019).

**TABELA 2 – Caracterização dos dados referentes aos objetivos da pesquisa**

VARIAVEIS	INDICATIVOS	F	%
Tempo de frequência ao Centro	2 anos	9	45,0
	2 a 4 anos	4	20,0
	5 anos	1	5,0
	Acima de 5 anos	6	30,0
Que motivos levaram a procurar o Centro	Tempo	2	10,0
	Ginástica	1	5,0
	Saúde	7	35,0
	Saúde e Diversão	2	10,0
	Amizade e Diversão	7	35,0
Mudanças na vida	Nenhum	1	5,0
	Sim	20	100,0
Aspectos percebidos com maiores mudanças	Não	0	0,0
	Mais feliz, na saúde	1	5,0
	Mais alegria	1	5,0
	Dores	3	15,0
	Câimbras	1	5,0
	Mais animada	3	15,0
	Novas amizades	3	15,0
	Autoestima, saúde	1	5,0
	Melhorou os ossos	1	5,0
	Saúde, qualidade do sono	1	5,0
	Saúde e amizades	2	10,0
	Saúde diminuiu as dores	1	5,0
	Psicológico	1	5,0
	A não aceitação no grupo, refere a dar opiniões	1	5,0
	Atividades	Esporte	2
Dança		13	65,0
Lazer		4	20,0
Educativos		1	5,0
Participação Maior	Sim	18	90,0
	Não	2	10,0
Número de ausência ao Centro no último mês	Todos os dias, estive doente.	1	5,0
	5	1	5,0
	3	3	15,0
	1	1	5,0
Número de ausência ao Centro na última semana	Nenhuma	12	60,0
	Não sabe	1	5,0
	3	1	5,0
Fatores que dificultam a participação	2	1	5,0
	1	1	5,0
	Nenhuma	16	80,0
	Não respondeu	1	5,0
Fatores que dificultam a participação	Financeiro	1	5,0
	Familiar	6	30,0
	Saúde	13	65,0
	Trabalho	0	0,0

Com base nos dados na Tabela, considerando o segundo questionamento, procura-se saber acerca de possíveis mudanças na vida dos participantes da amostra da pesquisa ao frequentarem o Centro, no qual 100%, ou seja, todos os participantes responderam que as mesmas ocorreram. Pode-se afirmar que a participação em um grupo de convivência contribui ao idoso o aumento do ciclo de amizades, de motivações, promover os seus aspectos sociais e familiares, recuperação da autoestima e dessa forma o fazendo sentir-se útil. Com relação as atividades que mais gostam de realizar no Centro, a maioria (65%) dos participantes entrevistados da amostra, declararam que a dança é a que mais gostam, seguido do lazer (20%), do esporte (10%) e das educativas (5%). (SILVA, LAGE, 2018)

Quanto à frequência de participação dos participantes da pesquisa no Centro, 90% afirmaram que vão com muita frequência ao mesmo, enquanto 10% declaram que não vão com tanta frequência. Perguntou-se também aos entrevistados sobre os fatores que dificultam a sua participação no Centro, onde 65% afirmaram a saúde como o principal obstáculo, seguido da família com 30% e a condição financeira (5%). Nenhum dos entrevistados afirmou o trabalho como o principal empecilho. Indagados sobre os motivos que os levaram a procurar o Centro, 35% responderam "saúde" e essa mesma porcentagem respondeu também "amizade e diversão", além de que 10% responderam "tempo" e "saúde e diversão" respectivamente e 5%

declararam a "ginástica" como motivo para frequentar o Centro. No entanto 5% responderam que "nenhum" motivo que os levaram a frequentar o Centro. Percebe-se que a prevalência dos idosos pela procura ao Centro foi em busca de "saúde" e "amizade e diversão". Evidencia-se que os motivos descritos deixam claro que os idosos desta pesquisa buscam mais qualidade de vida, relações sociais e lazer nesses centros. Questionados acerca da percepção dos aspectos que mudaram em suas vidas ao frequentarem o Centro, 15% declararam simultaneamente "Dores", "Mais animada" e "Novas amizades"; 5% responderam respectivamente "Mais feliz, na saúde", "mais alegria", "câimbras", "Novas amizades", "Autoestima, saúde", "Melhorou os ossos", "Saúde, qualidade do sono", "diminuiu as dores", "Psicológico" e "A não aceitação no grupo, no que se refere a dar opiniões"; e 10% afirmaram "saúde e amizade". Sobre o número de ausência ao Centro no último mês, a maioria (60%) afirmaram que "nenhuma", 15% declararam "3" ausências, 5% afirmaram "1" ausência, 5% declararam que "todos os dias, esteve doente" e 5% responderam que "não sabe". Esses dados mostram que a maioria vai frequentemente ao Centro, e que alguns não vão na mesma intensidade. Quanto à ausência ao Centro na última semana, 80% declarou "nenhuma"; e 5% responderam "3", "2", "1" ausências respectivamente. Por fim 5% não respondeu essa questão. Esse fato mostra o quanto os idosos da pesquisa gostam das atividades realizadas no Centro, apesar das dificuldades. Posteriormente foi feita a pontuação do questionário WHOQOL-OLD, obedecendo à normatização estabelecida.

Na Tabela 3, foram descritas as médias atingidas pelos idosos em cada questão, agrupadas por faceta.

**TABELA 3. Descrição das questões de cada faceta e médias do questionário WHOQOL-OLD\* em 20 idosos membros do Grupo de Idosos do Centro Cultural do município de Catolé do Rocha-PB (n=20).**

<b>Funcionamento do Sensório</b>	<b>Média ± DP</b>
Impacto da perda dos sentidos na vida diária	3.8 ± 1.20
Perda dos sentidos afeta participação nas atividades	4.1 ± 0.90
Funcionamento dos sentidos afeta habilidade de interação	3.3 ± 1.10
Como avalia os sentidos	3.8 ± 0.90
<b>Autonomia</b>	
Liberdade para tomar as decisões	4.0 ± 0.53
Sente que controla o próprio futuro	3.0 ± 0.84
Pessoas ao redor respeitam a sua liberdade	3.2 ± 0.67
Consegue fazer coisas que gostaria	3.5 ± 0.51
<b>Atividades passadas, presentes e futuras</b>	
Satisfação com oportunidades para realizações na vida	2.3 ± 0.72
Recebeu o reconhecimento que merece na vida	3.2 ± 0.67
Satisfação com aquilo que alcançou na vida	3.6 ± 0.61
Quão feliz com coisas a esperar daqui pra frente	3.6 ± 0.97
<b>Participação Social</b>	
Tenho suficiente para fazer em cada dia	3.8 ± 0.91
Satisfação com a maneira com a qual usa seu tempo	3.6 ± 0.89
Satisfação com o nível de atividades	3.9 ± 0.79
Satisfação com oportunidade de participar de atividades na comunidade	3.4 ± 1.20
<b>Morte e Morrer</b>	
Preocupação com a maneira que irá morrer	3.6 ± 0.50
Medo de não poder controlar a morte	3.3 ± 0.89
Medo de morrer	2.8 ± 0.91
Teme sofrer dor antes de morrer	3.6 ± 1.20
<b>Intimidade</b>	
Sentimento de companheirismo na vida	4.1 ± 0.90
Sentimento de amor em sua vida	3.3 ± 1.10
Oportunidade para amar	3.8 ± 0.90
Oportunidade para ser amado	3.1 ± 1.06

\* WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life-OLD): instrumento para medir a qualidade de vida. Organização Mundial de Saúde, para idoso. DP= desvio padrão.

A Tabela 4 descreve as médias das seis facetas do questionário WHOQOL-OLD. A que mais contribuiu na qualidade de vida foi a faceta Participação Social, seguida das facetas funcionamento do sensorio, Intimidade e atividades passadas, presentes e futuras. Seguiram-se após a Morte e morrer com menor pontuação, a Autonomia.

**TABELA 4 - Descrição das médias de cada faceta e médias do questionário WHOQOL-OLD\* em 20 idosos membros do Grupo de Idosos do Centro Cultural do município de Catolé do Rocha-PB (n=20).**

Faceta	Média ± DP
Funcionamento do sensorio	16,3 ± 2.3
Autonomia	10,15 ± 2.8
Atividades passadas, presentes e futuras	14,75 ± 0.9
Participação social	15,5 ± 2.5
Morte e morrer	10,55 ± 3.4
Intimidade	15,2 ± 2.5
<b>Total</b>	<b>81,45±5.1</b>

\* WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life-OLD): instrumento para medir a qualidade de vida. Organização Mundial de Saúde, para idoso. DP= desvio padrão.

A faceta que tratar das atividades passadas, presentes e futuras nos mostram a satisfação sobre conquistas na vida e coisas na qual se anseia. O bem-estar proporcionado pela elaboração e/ou concretização de projetos é traduzido, inegavelmente, com um aumento da autoestima e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas (NUNES et al., 2016).

**TABELA 5. Descrição das médias de cada domínio e médias do questionário WHOQOL-OLD\* em 20 idosos membros do Grupo de Idosos do Centro Cultural do município de Catolé do Rocha-PB (n=20).**

Domínio	Média ± DP
Físico	14.9 ± 2.7
Psicológico	15.9 ± 2.0
Ambiental	15.1 ± 2.1
Social	15.3 ± 2.0

\* WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life-OLD): instrumento para medir a qualidade de vida. Organização Mundial de Saúde, para idoso. DP= desvio padrão.

Na Tabela 5, ao se analisar a contribuição dos diferentes domínios do questionário WHOQOL-OLD, o que mais contribuiu foi o social, seguido do ambiental, psicológico e físico. O domínio que mais contribuiu na qualidade de vida dos idosos foi o físico, seguido do ambiental e do psicológico. Ao observar a contribuição das diferentes facetas na qualidade de vida dos idosos estudados, viu-se que diferiram a respeito da contribuição de cada faceta. Na faceta relacionada ao funcionamento do sensorio, entre os idosos pesquisados, avaliou-se o funcionamento sensorial e o impacto da perda das habilidades sensoriais na qualidade de vida.

A capacidade funcional surge como um novo paradigma de saúde para os indivíduos idosos, e o envelhecimento saudável passa a ser visto como uma interação multidimensional entre saúde física e mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica (GOMES et al.,2020).

As redes de apoio social são imprescindíveis na velhice, particularmente pelo fato dos idosos se adaptarem às perdas físicas e sociais. A faceta morte e morrer foi uma das que mais contribuiu na qualidade de vida dos idosos estudados. Nesta, o questionamento trata das preocupações, inquietações e temores sobre a morte e o morrer. Nesse contexto, é importante considerar o fenômeno da morte como um tabu para a sociedade ocidental. O envelhecer e o morrer são fenômenos inerentes à vida em todas as suas formas. A compreensão acerca da morte na perspectiva do idoso, que vive o processo de envelhecimento e está eminentemente no final da vida, é um passo importante para fomentar a reflexão, buscando uma forma positiva de lidar com as questões envelhecimento e morte.

A faceta autonomia que se refere à independência na velhice descreve até onde se é

capaz de viver de forma autônoma e tomar suas próprias decisões. Essa qualidade de vida na velhice se associa as questões de independência e autonomia, e a dependência do idoso resulta das alterações biológicas (descapacitadas) e de mudanças nas exigências sociais (PINHEIRO, 2016).

Na faceta participação social, de grande contribuição para este estudo, foi definida por uma participação em atividades do dia a dia, especialmente na comunidade. As características principais do idoso, em relação ao comportamento social, são a diminuição das capacidades sensoriais e redução da prontidão para a resposta, outras habilidades podem ser especialmente importantes, tais como as de estabelecer e manter contato social, além de lidar com os comportamentos sociais decorrentes de preconceitos contra a velhice, geralmente expressos através de hesitação (ANTUNES, 2015). O ambiente físico em que o idoso convive pode determinar ou não a sua independência. Portanto, é mais provável que um idoso esteja física e socialmente ativo se puder se locomover com segurança. Nesse contexto, idosos que vivem em ambientes inseguros estão menos propensos a saírem sozinhos e, portanto, estão mais susceptíveis ao isolamento e à depressão, bem como a ter mais problemas de mobilidade e pior estado físico, o que venha a influenciar a qualidade de vida. (SANTOS; KOWAL, 2015).

A faceta intimidade avaliou a capacidade dos idosos de ter relações pessoais e íntimas. As mulheres têm maior índice de sobrevivência do que os homens, quando atingidas pelas principais causas de morte, mas o contraponto é que elas são mais afetadas por doenças não fatais. A velhice traz à mulher maior possibilidade de ficar sozinha, sendo o elemento de referência familiar.

Ao comparar o escore geral do questionário WHOQOL-OLD, compreende-se o desenvolvimento de estratégias para conhecer como o idoso percebe seu próprio envelhecimento é de fundamental importância para que se possam desenvolver instrumentos capazes de quantificar esse processo de forma válida (GEHLEN, 2019).

## CONCLUSÕES

Diante do exposto, os resultados atenderam às expectativas do estudo, evidenciando que o indivíduo idoso que participa de um grupo de convivência tem melhores chances de ter um envelhecimento bem-sucedido, conservando sua participação social e uma boa qualidade de vida (QV). O interesse pela temática qualidade de vida está relacionado à possibilidade de melhoria das condições de vida das pessoas através de ações pontuais nos determinantes da qualidade de vida de populações específicas, podendo envolver aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais.

Estudos que envolvam idosos e prática de atividade física são essenciais para mostrar a importância dela na qualidade de vida das pessoas, visto que a cada ano cresce o número de idosos no Brasil e em todo o mundo. A conscientização da população científica e leiga, além de programas dos órgãos de saúde especializados para esse fim, é o caminho mais fácil para se chegar a resultados de aumento na longevidade e saúde do idoso. Sendo assim, é importante que haja um planejamento de ações voltadas para esse grupo populacional, que é crescente, no sentido de preparar a sociedade brasileira para um envelhecimento mais saudável, o que aumentará a qualidade de vida adicional adquirida ao longo de décadas. A compreensão das diferentes facetas sobre a qualidade de vida precisa estar relacionada com outras variáveis, exemplo das características socioeconômicas, as quais foram objetivo deste estudo.

Portanto, percebemos a importância de que haja estudos cada vez mais frequentes com esse público, principalmente no que diz respeito a programas de exercícios físicos e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AIDAR, Felipe José et al. Idosos e adultos velhos: atividades físicas aquáticas e a autonomia funcional. **Fitness & performance journal**, v. 5, n. 5, p. 271-276, 2006.

ANTUNES, Maria da Conceição Pinto. Educar para um envelhecimento bem sucedido: reflexões e propostas de ação. **Teoría de la Educación: Revista Interuniversitaria**, v. 27, n. 2, p. 185-201, 2015.

ASSIS, Mônica de et al. Ações educativas em promoção da saúde no envelhecimento: a experiência do núcleo de atenção ao idoso da UNATI/UERJ. **Mundo saúde**, v. 31, n. 3, p. 438-47, 2007.

BASÍLIO, Márcia Cristina; MARTINS, Beatriz Tenuta; SILVA, Marco Aurélio. **Nutrição aplicada e alimentação saudável**. Editora Senac São Paulo, 2019.

BIANCHI, M.M.D.E.C; SANTANA, C. S. 10. Percepção de idosos usuários de um programa remoto de independência assistida. **REVISTA FUNDADA PELO CENTRO ACADÊMICO ROCHA LIMA, DOS ALUNOS DA FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO EM 1961**, p. 16, 2016.

CATARINO, Inês Ramalho Ortigão et al. **Meu Porto Seguro. 2018**. Tese de Doutorado.

DE CARVALHO, JOSEMARY MARCIONILA FREIRE R. et al. Qualidade de vida em idosos: Um estudo com praticantes de treinamento resistido em academias de João Pessoa/PB. **Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1, 2019.

GEHLEN, Maria Helena. Os processos de ensino e de aprendizagem: a dimensão educativa na promoção do cuidado em saúde da pessoa idosa. 2019.

GOMES, Ylanna Suimey da Silva Bezerra et al. Longevidade: a importância da autonomia. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 1690-1698, 2020.

NASSAR, Elody Boulhosa. **Previdência social na era do envelhecimento**. Editora Saraiva, 2017.

NUNES, Maria Célia R. et al. Influência das características sociodemográficas e epidemiológicas na capacidade funcional de idosos residentes em Ubá, Minas Gerais. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 13, n. 5, p. 376-382, 2009.

PINHEIRO, Eliana. **Qualidade de vida dos utentes em Unidades de Cuidados Continuados**. 2016. Tese de Doutorado.

SANTOS, Rafaela Aires Tavares. O impacto da educação financeira sobre a vulnerabilidade econômica em idosos de baixa renda. Uma avaliação do programa "Eu e minha aposentadoria—organizando a vida financeira". 2019.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SILVA, Amós Santos; LAGE, Allene Carvalho. Práticas educativas nos grupos de convivência para idosos: promoção do envelhecimento ativo e da convivência familiar e comunitária em espaços

educativos" outros". **Revista Cocar**, v. 12, n. 24, p. 524-557, 2018.

SOUSA, Gerlane Mendes Pires de; CARVALHO, Necifran Maia de. O idoso na educação de jovens e adultos: dificuldades e desafios no processo de escolarização. 2017.

THOMAS, J. R; NELSON, J. K; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. Porto Alegre. Artmed, 2012.

UNITED NATIONS, Department of Economic and Social Affairs, Population Division: World Population Prospects: The 2012 Revision. New York, 2013.

Recebido em: 03/02/2020

Aprovado em: 07/03/2020