

CUIDADO É FUNDAMENTAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO • ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO

PESQUISA

DOI: 10.9789/2175-5361.2019.v11i5.1122-1128

Determinantes Socioeconômicos e Comportamentais Que Permeiam o Envelhecimento Ativo dos Idosos de Um Centro Comunitário de Convivência

Socioeconomic and Behavioral Determinants That Permeate The Active Aging of Elderly People From a Community Living Center

Determinantes Socioeconômicos y de Comportamiento que Permiten el Envejecimiento Activo de Los Mayores de Un Centro de Vida Comunitario

Bruna Corrêa de Mira^{1}; Angela Maria Rodrigues Ferreira²; Claudia dos Santos Ozela³; Maria Izabel Penha de Oliveira Santos⁴; Iaci Proença Palmeira⁵; Silvio Éder Dias da Silva²*

Como citar este artigo:

Mira BC, Ferreira AMR, Ozela CS, *et al.* Determinantes Socioeconômicos e Comportamentais Que Permeiam o Envelhecimento Ativo dos Idosos de Um Centro Comunitário de Convivência. Rev Fund Care Online.2019. out./dez.; 11(5):1122-1128. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i5.1122-1128>

ABSTRACT

Objective: The study's purpose has been to describe the socioeconomic and behavioral determinants that permeate the active aging of a socialization group from a *Universidade da Terceira Idade* [University of the Old Age]. **Methods:** It is a descriptive research with a quantitative approach, which was carried out from a questionnaire, with 183 participants from a socialization group at a public university in *Belém City, Pará State*. **Results:** From a total of 183 participants, 91% were female, 71% were between 60 and 70 years old; 51% had schooling over 8 years; 68% lived with their families and 55% were economically active. It was observed that 99% reported change after starting their participation in the group, 80% presented at least one comorbidity, 91% practiced physical activities and 73% used drugs rationally. **Conclusion:** The socioeconomic and behavioral determinants of the study participants indicate satisfaction in socialization group, knowledge, quality of life and the promotion of active aging.

Descriptors: Aging, Health Behaviors, Senior Community Centers.

¹ Graduação em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará. Pós-graduanda em Enfermagem em urgência e emergência na Escola Superior da Amazônia.

² Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Pará. Mestrado em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery Universidade Federal do Rio de Janeiro e doutorado em Biologia de Agentes Infecciosos e Parasitários pela Universidade Federal do Pará. Professora adjunto II da Universidade do Estado do Pará, Departamento Enfermagem Comunitária.

³ Graduação em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará. Especialista em Enfermagem em Terapia Intensiva pela Escola Superior da Amazônia e mestrado em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará.

⁴ Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Pará. Especialista em Envelhecimento e Saúde do Idoso pela Faculdade de Ciências Médicas, especialista em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo/RS, mestrado em Educação: docência universitária pela Universidade do Estado do Pará e Instituto de Pesquisa Latino Americano e Caribenho, doutorado em Enfermagem pela EEAN/UFRJ e pós-doutorado em Envelhecimento Humano pelo Programa de Pós-Graduação. Gerontóloga pela SBGG.

⁵ Graduação em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará. Mestrado em Educação pelo Instituto Latino-Americano e Caribenho (IPLAC-Cuba) /Universidade do Estado do Pará e doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro/Escola de Enfermagem Anna Nery. Professora adjunto do Curso de Enfermagem, Departamento de Enfermagem Comunitária, da Universidade do Estado do Pará.

⁶ Graduação em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará. Mestrado em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professor da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Pará do curso de Enfermagem, com ênfase em Introdução à Enfermagem, Enfermagem Médico-Cirúrgica e Enfermagem em Urgência e Emergência.

RESUMO

Objetivo: Descrever os determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos participantes do grupo de convivência de uma Universidade da Terceira Idade. **Método:** Pesquisa descritiva, quantitativa, realizada a partir de um questionário, com 183 participantes de grupos de convivência de uma universidade pública de Belém/PA. **Resultado:** Dos 183 participantes, foi predominante 91% do gênero feminino, 71% com idades entre 60 e 70 anos; 51% apresentaram escolaridade superior a 8 anos; 68% residiam com seus familiares e 55% eram ativos economicamente. Observou-se que 99% referiu mudança após início da participação no grupo, 80% apresentou pelo menos uma comorbidade, 91% praticava atividades físicas e 73% usava racionalmente os medicamentos. **Conclusão:** Os determinantes socioeconômicos e comportamentais dos participantes do estudo apontam satisfação no convívio grupal, conhecimento, qualidade de vida e a promoção do envelhecimento ativo.

Descritores: Envelhecimento, Comportamentos Saudáveis, Centros Comunitários para Idosos.

RESUMEN

Objetivo: Describir los determinantes socioeconómicos y comportamentales que permean el envejecimiento activo de los participantes del grupo de convivencia de una Universidad de la Tercera Edad. **Método:** Investigación descriptiva, cuantitativa, realizada a partir de un cuestionario, con 183 participantes de grupos de convivencia de una universidad pública de Belém/PA. **Resultado:** De los 183 participantes, fue predominante 91% del género femenino, 71% con edades entre 60 e 70 años; 51% presentaron escolaridad superior a 8 años; 68% residían con sus familiares y 55% eran activos económicamente. Se observó que 99% refirió el cambio después del inicio de la participación en el grupo, 80% tenía al menos una comorbilidad, 91% practicando actividades físicas y 73% utilizan racionalmente los medicamentos. **Conclusión:** Los determinantes socioeconómicos y comportamentales de los participantes del estudio apuntan satisfacción en la convivencia grupal, conocimiento, calidad de vida y la promoción del envejecimiento activo.

Descriptores: Envejecimiento, Conductas Saludables, Centros para Personas Mayores.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos grandes desafios a serem enfrentados nos dias atuais, pois em grande parte dos países do mundo assiste-se a um fenômeno de envelhecimento histórico, no qual a esperança média de vida ultrapassa os 80 anos. Em alguns países esse grupo chega a representar cerca de 19% do total, porém, projeções demográficas já sugerem que possa vir a representar cerca de 30% no prazo de poucas décadas.¹

No Brasil, de acordo com o Censo realizado em 2010, 9,7% da população brasileira se constitui por idosos, além de que, segundo projeções demográficas, até 2050, 22% dos habitantes terá mais de 60 anos, mostrando assim que, a percentagem de pessoas idosas irá aumentar para 21%, ao passo que a de crianças descerá de 33% para os 20%.²

Dessa forma, cabe, na sociedade brasileira, a realização de uma análise sobre o caráter do envelhecimento populacional uma vez que nos deparamos com uma sociedade

que vem apresentando diversas dificuldades e inabilidades relacionadas a promoção de uma boa qualidade de vida à população idosa.³

Em virtude de tais carências e com o propósito de satisfazer as necessidades da população idosa e potencializar as suas capacidades, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu o conceito de Envelhecimento Ativo como uma perspectiva de curso de vida, dependendo de uma variedade de determinantes de cunho pessoal, comportamental, econômico, ambiental, social e de saúde.⁴

De acordo com o modelo atual do envelhecimento ativo, a integração plena dos idosos na sociedade é considerada a única forma de estes poderem exercer o seu direito de cidadania. Este modelo para além dos aspectos de manutenção da autonomia física e psicológica, implica a participação e envolvimento em assuntos sociais, culturais, econômicos, civis e espirituais.³

O desempenho de atividades sociais faz com que as pessoas se envolvam socialmente e participem das interações sociais e produtivas, beneficiem-se do senso de pertencimento propiciado pela vida em grupos, derivem informações importantes à adaptação e tenham chances aumentadas de experimentar bem-estar subjetivo.⁵

Em relação à cidadania ativa, na sociedade atual, impera a necessidade de dinâmicas que promovam mudanças nas situações de redução de informação, de passividade e dependência face à decisão, de produção e partilha de conhecimentos e de promoção da autonomia e independência, dos idosos, por tanto tempo quanto possível.³

Nesse contexto, ressalta-se que modelos inovadores de atenção, como os centros de convivência, têm se revelado alternativas com elevada relação custo/benefício e resultados encorajadores. Outra iniciativa que demonstra bons resultados, desde a sua implantação, são as Universidades da Terceira Idade (Unatis), as quais oferecem um campo de experimentação e assistência integralmente voltado para os desafios da terceira idade.⁶

Porém, apesar de esforços contínuos para que o envelhecimento aconteça com qualidade, os desafios são imensos, pois em Belém capital do Estado do Pará que possui uma população de idosos de 9,1% do total de habitantes, segundo o Censo de 2010, possui apenas uma Universidade da Terceira Idade.

No levantamento das produções científicas, realizado no período de novembro de 2014 a fevereiro de 2015, foram encontrados 1.104 (mil centos e quatro) estudos realizados em vários países do mundo, 174 (cento e setenta e quatro) produzidos no Brasil, dentre os quais apenas 36 (trinta e seis) estavam relacionados diretamente ao tema do “envelhecimento ativo”.

A partir de tais resultados obtidos no levantamento à literatura sobre o objeto de estudo, observou-se uma escassez de pesquisas voltadas para o tema, principalmente na região Norte, uma vez que não foram encontradas publicações sobre o assunto produzidos na região. Tais resultados

alertam, ainda, para uma necessidade de se estudar e descrever melhor os aspectos que envolvem o processo do envelhecimento ativo em centros comunitários para idosos.

Descrever os determinantes econômicos, sociais e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos participantes do centro comunitário para idosos da Universidade da Terceira Idade, analisando os aspectos positivos adquiridos e as dificuldades e/ou fragilidades apresentadas pelos participantes.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo epidemiológico de caráter descritivo e abordagem quantitativa. Foi realizado na Universidade Federal do Pará, campus Belém, em 03 (três) projetos do Programa de Extensão Universidade da Terceira Idade (UNITERCI), denominados: “A Terceira Idade na Amazônia: arte e cultura”; “Atualização Cultural na Terceira Idade” e “Corpo, Movimento e Qualidade de Vida na Terceira Idade”.

Os participantes da pesquisa foram idosos integrantes dos projetos citados a cima e tiveram como critérios de inclusão: idosos de ambos os sexos e que estivessem inscritos e participando dos projetos para a realização da pesquisa. Foram excluídos aqueles que apresentassem algum tipo de dificuldade de compreensão ou deficiência que compromettesse sua participação.

A amostra foi realizada por conveniência, ou seja, os participantes foram abordados pela pesquisadora nos dias de reuniões dos projetos. Deste modo, inicialmente teve-se um total de 200 participantes, uma vez que este era o número total de inscritos em todos os projetos, porém se chegou a uma amostra final de 183 idosos, os quais estavam presentes no momento da coleta de dados e participaram da pesquisa, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi pautada na Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, que considera o respeito à dignidade humana e a proteção aos participantes da pesquisa científica envolvendo seres humanos. Para atender aos princípios da Resolução, todos os participantes assinaram o TCLE, comprovando seu conhecimento sobre a pesquisa e sua aceitação em participar, sendo assegurado a não divulgação do nome, garantindo a confidencialidade, privacidade, proteção da imagem e a não utilização de informações que tragam prejuízo aos mesmos.

A coleta de dados foi realizada no período de maio a agosto de 2016 e, para o levantamento das informações, utilizou-se como instrumento de coleta um formulário, adaptado do instrumento validado por Vicente (2012), denominado “Instrumento Para Avaliação Multidimensional do Envelhecimento Ativo”. O instrumento é composto por 22 (vinte e duas) perguntas fechadas, dividido em 04 (quatro) partes: Parte I – Identificação: Gênero e Idade, Parte II – Determinantes sociais, Parte III – Determinantes econô-

micos e Parte IV – Determinantes comportamentais.

O preenchimento do instrumento foi realizado de forma individualizada, antes de iniciar as atividades de rotina, em uma sala reservada no próprio local de encontro do grupo. Na ocasião, foram explicados os objetivos da pesquisa, convidados a participarem e, após o aceite da participação, foi lido e explicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), retiradas as possíveis dúvidas e então ocorreu o momento das assinaturas do mesmo e a coleta de dados.

Os dados coletados foram registrados e organizados em planilha específica no programa Microsoft Excel e analisados pelo programa SPSS (Statistical Program for Social Science) versão 24.0. A análise de dados foi realizada através da estatística descritiva, como frequência simples e percentual.

A pesquisa foi realizada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Pará -Campus IV- Curso de Graduação em Enfermagem, sob protocolo de número 1.576.529.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 183 idosos. Observa-se que do total da amostra 166 idosos são do sexo feminino e 17 do sexo masculino, apresentando predominância entre as pessoas do sexo feminino, com 91% da amostra estudada. Com relação a faixa etária, é encontrado que 131 participantes apresentavam idade entre 60 e 70; 47 idosos tinham entre 71 a 80; e 05 participantes tinham acima de 80 anos

No que se refere aos determinantes econômicos, observa-se que 55% dos idosos relataram exercer algum tipo de atividade remunerada, sendo que 82% dos participantes recebiam aposentadoria ou algum tipo de benefício social e 59% recebem entre 1 a 3 salários mínimos por mês, conforme observa-se na **tabela 1**.

Tabela 1 – Determinantes econômicos dos idosos do Programa de Extensão Universidade da Terceira Idade. Belém/PA, 2016.

Variáveis	N	%
Ocupação		
Sim	101	55
Não	82	45
Benefícios Sociais		
Aposentadoria ou outros		
Nenhum	33	08
Renda Familiar (em Salário Mínimo)		
Até 1	51	28
1 – 3	109	59
3 – 5	16	09
> 5	07	04

Em relação ao nível de escolaridade, observado na **Tabela 02**, obteve-se um número expressivo de idosos com mais de oito anos de escolaridade, em uma frequência de 94 participantes, representando 51% destes, seguido de uma

porcentagem de 27% referente àqueles com escolaridade entre quatro e oito anos.

Dentre os 183 idosos entrevistados, 125 relataram morar com algum familiar, correspondendo a 68% do total. Conforme demonstrados na Tabela 02, os idosos do estudo 99% relataram algum tipo de mudança, após a participação nos grupos de convivência, sendo as mais citadas: o “maior conhecimento sobre assuntos que envolvem o envelhecimento”, representando 74% dos relatos, e a “maior interação social”, com o número expressivo de 63% das citações.

Tabela 02 - Determinantes sociais dos idosos do Programa de Extensão Universidade da Terceira Idade. Belém/PA, 2016.

Variáveis	N	%
Escolaridade		
Até dois anos de escolaridade	19	10
Entre dois e quatro anos de escolaridade	22	12
Entre quatro e oito anos de escolaridade	48	27
Mais de oito anos de escolaridade	94	51
Convívio Domiciliar		
Sozinho	31	17
Conjuge	27	15
Familiares	125	68
Mudança após início da participação no grupo		
Sim	182	99
Não	01	01
Mudanças relatadas pelos participantes		
Maior disposição	98	54
Maior autonomia	64	35
Maior conhecimento sobre assuntos que envolvem o envelhecimento	135	74
Maior interação social	114	63
Mais alegre / saudável	106	58

Com relação aos determinantes pessoais dos idosos, observa-se que do total da amostra, 146 idosos, o que representa 80% da população, relataram apresentar algum comorbidade, destacando-se diabetes (n = 19), hipertensão arterial (n = 74), câncer (n= 02), artrose (n = 51), reumatismo (n = 33), osteoporose (n = 47), e depressão (n = 27).

Quanto aos determinantes comportamentais dos participantes da pesquisa, evidencia-se que a maior parte informou não fazem uso de cigarro e álcool, 61% e 76%, respectivamente. Quando questionados sobre o uso de medicamentos, observa-se que a maioria usa medicamentos, 73% da amostra, sendo que fazem uso de um a dois medicamentos por dia. Também foi investigado quando a realização de atividades físicas, e grande parte deles faz atividade física, 91%, sendo a mais comum a dança, 66%, conforme pode-se identificar na **tabela 03**.

Tabela 03 - Determinantes comportamentais dos idosos do Programa de Extensão Universidade da Terceira Idade. Belém/PA, 2016.

Variáveis	N	%
Uso do fumo		
Sim	09	05
Parou	62	34
Não	112	61
Uso de álcool		
Sim	44	24
Não	139	76
Medicamentos		
Sim	133	73
Não	50	27
Quantos medicamentos (Por dia)		
1 - 2	90	68
3 - 4	30	23
5 - 7	06	05
Mais de 8	07	05
Atividade Física		
Sim	166	91
Não	17	09
Quais atividades físicas		
Caminhada	90	54
Ginástica	61	37
Bicicleta	24	14
Hidroginástica/Natação	30	18
Dança	110	66
Outras	22	13
Grau de satisfação		
Muito satisfeitos	91	50
Satisfeitos	75	41
Nem satisfeito, nem insatisfeito	15	08
Insatisfeitos	1	01
Muito insatisfeitos	1	01

O estudo demonstrou que o maior número de idosos participantes dos grupos de convivência é do sexo feminino. Este dado está em conformidade com o resultado de vários estudos realizados com populações idosas,^{2,8} que ressaltam a predominância do sexo feminino em grupos sociais e apontam fatores como o acompanhamento médico mais precoce, atenção à prevenção de doenças e hábitos de vida mais saudáveis como algumas das várias hipóteses que justificam a longevidade das mulheres, e, conseqüentemente, o processo de feminização da velhice.⁷

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizado em 2010, no Brasil, a população feminina de idosas passou de 2,2%, em 1940, para 4,7% em 2000, e 6% em 2010.⁸

Além de maior longevidade que os homens, as mulheres idosas têm-se destacado socialmente como detentoras de uma nova imagem da velhice, mais dinâmica e mais alegre, participando de grupos geracionais e aprendendo a ser mais sociáveis, além de cuidarem de si mesmas, sentindo-se mais livres, o que resulta em uma perspectiva mais longínqua dessas mulheres e, conseqüentemente, com mais qualidade de vida.²

Em relação à faixa etária dos participantes, tal achado condiz com o relatado de estudos realizados com o público idoso, que aponta uma maior incidência da faixa etária

entre 65 e 69 anos,⁹ assim como com a pesquisa realizada no Rio Grande do Sul, em que os idosos dos grupos de convivência apresentam faixa etária entre 60 e 81 anos.¹⁰ O resultado encontrado também é corroborado pela realidade brasileira que diz que 7,28% da população geral e 71,7% dos idosos têm a idade entre 60 a 74 anos.¹¹

O alto nível de escolaridade encontrado nos idosos diverge com os achados relatados pela literatura nacional, que mostra a predominância do baixo nível de escolaridade dos idosos brasileiros.⁶ Porém, podemos associar tal fato com a evolução da população idosa, graças aos investimentos na educação, como um fator que justifica a procura pelos idosos em cada vez mais aumentar o seu conhecimento. Sendo assim, a melhora no desempenho educacional pode ser associada à decorrência da melhoria das condições de vida da pessoa idosa, através dos centros de convivência, programas de alfabetização para adultos e outros, implementados recentemente com o intuito de melhorar a interação e inclusão social, sendo uma forma de resgatar a autonomia, de viver com dignidade, dentro do âmbito de ser e estar saudável.¹²⁻³

Grande parcela dos participantes (68%) relatou morar com algum familiar. A família é considerada como uma das relações primárias, que se caracterizam por serem relações emocionais, íntimas e duradouras, uma vez que são muito importantes para os sentimentos de enfrentamento das situações do dia a dia e do sentimento de solidão que pode surgir na velhice.¹⁴ E destaca-se que em Porto Alegre (RS) foi encontrado pelos participantes que a manutenção de uma rede social, a participação no grupo de idosos, a rede familiar e de amigos e o apoio emocional são mostrados pelos idosos como envelhecimento saudável.¹⁵

No que se refere a prática de atividade remunerada realizada pelos idosos, a procura por uma ocupação remunerada pode ser justificada pelo sentimento da perda do emprego causada pela aposentadoria nessas pessoas, uma vez que para elas o fato pode ser considerado uma das maiores perdas em suas vidas, principalmente para aquelas que não substituem suas rotinas por outros papéis na sociedade.¹⁶

Em uma pesquisa realizada em Rodeio/SC a maioria dos idosos, com 70% da amostra, eram aposentados e não realizavam atividades remuneradas, estando em desacordo com os achados dessa pesquisa, mas também foi apontado que 90,9% da população realizavam atividades na comunidade, sem remuneração, mostrando que estes tiveram um envelhecimento ativo,¹⁷ corroborando com o que foi encontrado nesse estudo, devido os idosos poderem ter a necessidade de ser incluídos no contexto social, através do desempenho de atividades colaborativas.

Outra justificativa se refere ao significado, para o idoso aposentado, de maior autonomia física e mental e maior integração social, bem como uma renda mais elevada, o que corrobora com o contexto nacional que revela que a maioria dos idosos brasileiros é aposentada e recebe até um salário mínimo de renda, revelando um reduzido poder de

compra que, somado às necessidades relacionadas à manutenção da saúde e sobrevivência, influencia na possibilidade de consumo e qualidade de vida, refletindo à realidade apresentada pelos participantes da pesquisa.¹⁸

Em frente as mudanças encontradas pelos participantes após o início da participação no grupo de convivência, encontramos uma evolução e o desenvolvimento de diferentes características do novo perfil do idoso, que se apresenta cada vez mais ativo, dinâmico e interativo diante dos grupos de convivência.¹⁴ A interação social colabora para o exercício da cidadania, para a valorização e a inserção do idoso no meio social. Portanto, semelhante interação possibilita-lhes experienciar o senso de pertencimento a um grupo social com o qual podem contribuir com seus conhecimentos de maneira mais significativa, uma vez que o envelhecimento pode ser um momento de construção de conhecimentos e de aquisição de novas experiências de vida.¹⁸

A abstinência de vícios como alcoolismo e tabagismo, além do uso racional de medicamentos, relatados na pesquisa, podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentando, também, a longevidade e a qualidade de vida do indivíduo.¹⁷ Ressalta-se que o tema fumo e álcool é bastante discutido e inserido na programação de grupo, para a prevenção e melhoria da qualidade de vida, fato que também pode ter influenciado nos percentuais que abandonaram o fumo.

Com relação às comorbidades, no decorrer do processo de envelhecimento, os idosos tendem a apresentar mais episódios de doenças, em geral crônicas, e a incidência de tais traz a conotação da invalidez, sendo essa o motivo, muitas vezes, de situações de isolamento e/ou afastamento do convívio social por parte dos idosos.¹⁹ As mudanças nos sistemas cardiopulmonar e musculoesquelético, estão entre as principais alterações funcionais observadas na velhice, uma vez que afetam de modo importante as habilidades físicas e níveis de energia, comprometendo o estado de saúde do idoso.²⁰

Sobre as comorbidades relatadas, estão de acordo com as principais doenças informadas pelos idosos, uma vez que a hipertensão arterial é indiscutivelmente a comorbidade mais comum nesse grupo populacional. As doenças osteoarticulares são mais frequentes entre idosos do sexo feminino, o que justifica sua expressiva frequência nos achados do estudo, uma vez que a maioria dos participantes são mulheres.²⁰

A prática de atividades físicas apresentadas pelos idosos, como a caminhada e dança, reflete no fato de que um dos projetos oferecidos pelo programa UNITERCI, o “Corpo, Movimento e Qualidade de Vida na Terceira Idade”, tem como principais atividades a dança de salão e dança sênior e conta com grande parte dos participantes da pesquisa. A prática de atividade física regular reduz tais efeitos negativos acarretados pelo processo de envelhecimento, retardando inclusive algumas restrições quanto à realização

das atividades de vida diária, prolongando, assim, o tempo de vida ativa dos idosos.²¹

Além de colaborar fisiológica e funcionalmente, a atividade física também influencia de forma positiva na autoestima dos idosos, sendo um fator determinante para que eles tenham motivação para manter um comportamento ativo na sociedade em que vivem.¹⁷

Uma das opções de atividades oferecida e bastante procurada pelos idosos é a dança. Os movimentos que envolvem a musicalidade resultam em efeitos benéficos como satisfação pessoal, alegria, autonomia, superação de limites, desenvolvimento de potencialidades e capacidades, além de que através do contato com a dança os idosos passam a superar seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se pessoas mais receptivas a relacionamentos interpessoais e à inserção social.²²

Outro fator avaliado relevante para envelhecimento ativo foi o grau de satisfação com a vida dos participantes que é o conjunto de fatores como esperança, visão de futuro, propósito, significado, persistência e autoeficácia, uma vez que ao realizar uma análise própria da vida, o indivíduo considera as suas experiências passadas, suas conquistas, fracassos e a própria perspectiva de futuro.¹⁶

A influência das redes sociais através dos grupos de convivência na melhoria da autoestima dos idosos é observada uma vez que a capacidade de interagir socialmente é fundamental, a fim de que eles possam conquistar e manter as redes de apoio social e garantir maior qualidade de vida, principalmente quando os idosos têm que se adaptar às perdas físicas e sociais decorrentes da velhice. Uma vez que os idosos passam a enxergar e avaliar sua qualidade de vida de maneira positiva, as expectativas são mais favoráveis para que seu futuro seja mais saudável e ativo.¹⁸

CONCLUSÃO

A promoção do envelhecimento com qualidade de vida através do desenvolvimento de idosos reflexivos, autônomos e socialmente ativos só é eficaz a partir do momento em que esses idosos passam a ter o empoderamento de sua velhice, o que consiste na ampliação das possibilidades de controle dos aspectos significativos relacionados à sua própria vida.

A pesquisa realizada nos centros de convivência da Universidade da Terceira Idade (UNITERCI) permitiu a avaliação e descrição dos determinantes sociais, econômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos participantes desses espaços. Foi possível, também, a realização da análise sobre os aspectos positivos adquiridos durante sua participação nos projetos e em relação às dificuldades e fragilidades apresentadas pelos participantes, pode-se notar que, mesmo com sua existência, estas são enfrentadas e superadas com o auxílio das atividades promovidas pelos próprios centros de convivência.

Além da oferta de tais atividades, os grupos de convi-

vência também se mostram excelentes quando se trata da interação social, uma vez que os idosos participantes passam a conviver com pessoas de fora do seu âmbito familiar, como a própria equipe multidisciplinar e os companheiros de grupo, permitindo-lhes vivenciar novas experiências e saberes.

Espera-se que este trabalho possa contribuir para um maior conhecimento acerca dos aspectos que envolvem o envelhecimento relacionado aos grupos de convivência, em especial a UITERCI, no sentido de promoção da cidadania, saúde e bem-estar da pessoa idosa através da inclusão social e do exercício dos seus direitos.

REFERÊNCIAS

1. Lopes MJ, Mendes FRP, Silva AO, organizadores. Envelhecimento: estudos e perspectivas. São Paulo: Martinari; 2014.
2. Pina, OCA. Envelhecimento Ativo em relação ao Gênero no Concelho de Viseu [Dissertação]. Viseu: Universidade Católica Portuguesa; 2013.
3. Mendes F et al. As Representações Sociais do Envelhecimento Ativo de Idosos e Profissionais. São Paulo: Martinari, 2014.
4. Santos J. Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos: envelhecimento ativo e participação social das pessoas idosas [Dissertação]. Coimbra: Universidade de Coimbra; 2016.
5. Vieira LAM. Envolvimento e Suporte Social Percebidos na Velhice: dados do estudo FIBRA UNICAMP [Dissertação]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2013.
6. Moliterno ACM, Faller JW, Borghi AC, Marcon SS, Carreira L. Living with the family and the elderly's quality of life at the senior citizens' open university. Rev. enferm. UERJ [Internet]. 2012 [cited 2015 nov 05]; 20(2):179-84. Available from: <http://www.facenf.uerj.br/v20n2/v20n2a07.pdf>
7. Silva IMC, Andrade KL. Quality of life assessment in elderly assisted in a geriatrics ambulatory in the Northeast region of Brazil. Rev Bras Clin Med [Internet]. 2013 [cited 2016 jan 12]; 11(2):129-34. Available from: <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2013/v11n2/a3561.pdf>
8. Almeida AV, Mafrá SCT, Silvia EP, Kanso S. The Feminization of Old Age: a focus on the socioeconomic, personal and family characteristics of the elderly and the social risk. Textos & Contextos [Internet]. 2015 [cited 2016 jan 12]; 14(1):115-131. . Avaliável from: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/viewFile/19830/13313>
9. Carvalho IS, Neto AVL, Silva BCO, Nunes VMA, Alchieri JC. Evaluation of basic and instrumental activities of daily life of elderly participants in groups living together Fundam. Care [Internet]. 2014 [cited 2016 jan 13]; 6(2):607-617. Available from: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3063/pdf_1251
10. Both JE, Leite MT, Hildebrandt LM, Pilati ACL, Stamm B, Jantsch LB. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. Revista Contexto & Saúde [Internet]. 2011 [cited 2017 jun 12]; 10(20): 995-998. Available from: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1718/1421>
11. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação [Internet]. 2016 [cited 2016 oct 15]. Available from: <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>
12. Pontes ALF, Silva LM, Silva CSO, Ascuitti LSR, Silva AO, Gonçalves MCR. Perfil demográfico de idosos não institucionalizados e sua percepção sobre alimentos funcionais. Rev enferm UERJ [Internet]. 2015 [cited 2016 sep 12]; 23(3):310-7. Available from: <http://www.facenf.uerj.br/v23n3/v23n3a04.pdf>
13. Wichmann FMA, Couto NA, Areosa SVC, Montañés MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [internet]. 2013 [cited 2017 jun 12]; 16(4): 821-832. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n4/1809-9823-rbagg-16-04-00821.pdf>
14. Areosa SVC, Benitez LB, Wichmann FMA. Relações familiares e o convívio social entre idosos. Textos e contextos [Internet].

- 2012 [cited 2016 sep 16]; 11(1):184-192. Available from: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/10495/8059>
15. Valer DB, Bierhals CCBK, Aires M, Paskulin LMG. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [internet]. 2015 [cited 2017 jun 12]; 18(4):809-819. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n4/pt_1809-9823-rbagg-18-04-00809.pdf
 16. França LH, Stepansky DV. Educação permanente para trabalhadores idosos: o retorno à rede social. *Boletim Técnico do Senac* [Internet]. 2016 [cited 2017 feb 04]; 31(2): 41-50. Available from: <http://www.bts.senac.br/index.php/bts/article/view/337/320>
 17. Vicente FR, Santos SMA. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2013 [cited 2016 feb 29]; 22(2): 370-8. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a13.pdf>
 18. Farias RG, Santos SM. Influência dos Determinantes do Envelhecimento Ativo Entre Idosos Mais Idosos. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2012 [cited 2016 sep 11]; 21(1): 167-76. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n1/a19v21n1.pdf>
 19. Linden Júnior E, Trindade JLA. Avaliação da qualidade de vida de idosos em um município do Sul do Brasil. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol* [Internet]. 2013 [cited 2016 oct 05]; 16(3):473-47. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n3/v16n3a06.pdf>
 20. Silva PAB. Fatores associados à qualidade de vida de idosos adscritos no distrito sanitário nordeste de Belo Horizonte [Dissertação]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2012.
 21. Cavalli AS, Pogorzelski LV, Domingues MR, Afonso MR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. et al. Motivation of elderly people to engage in physical exercising: a comparative study between two university-based programs - Brazil and Portugal. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol* [Internet]. 2014 [cited 2016 oct 06]; 17(2):255-264. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v17n2/1809-9823-rbagg-17-02-00255.pdf>
 22. Gil PR, Streit IA, Contreira AR, Naman M, Mazo GZ. Previous habits physical activity and recreation dance practitioners in the elderly. *Revista Kairós Gerontologia* [Internet]. 2015 [cited 2016 oct 06]; 18(2):227-245. Available from: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26997/19140>

Recebido em: 18/08/2017
Revisões requeridas: Não houve
Aprovado em: 14/11/2018
Publicado em: 05/10/2019

***Autor Correspondente:**
Bruna Corrêa de Mira
Av. 9 de Janeiro, 15
Passagem Osório, Belém, PA, Brasil
E-mail: bruhcorrea13@yahoo.com.br
Telefone: +55 91 98202-4302
CEP: 66060-400