

## EXPERIÊNCIAS DE PESSOAS IDOSAS QUE PARTICIPAM DE GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

Experiences of elderly people who participate in social groups

Experiencias de personas mayores que participan de grupos de convivencia

Sabrina da Silva Guerra<sup>1</sup>, Aline Cristiane de Sousa Azevedo Aguiar<sup>2</sup>, Ester da Silva Santos<sup>3</sup>, Lucas Amaral Martins<sup>4</sup>

### Como citar este artigo:

Guerra SS, Aguiar ACSA, Santos ES, Martins LA. Experiências de pessoas idosas que participam de grupos de convivência. Rev Fun Care Online. 2020 jan/dez; 12:264-269. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8431>.

### RESUMO

**Objetivo:** apreender experiências de pessoas idosas que participam de grupos de convivência. **Método:** estudo descritivo, exploratório de abordagem qualitativa realizado com doze pessoas idosas que frequentam grupos de convivência em um município no interior da Bahia. A coleta dos dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada, dezembro de 2017 a fevereiro de 2018. Os dados foram analisados e interpretados conforme a análise de conteúdo temática proposta por Laurence Bardin. **Resultados:** após a análise emergiram seis categorias: melhoria na condição de saúde; evitar a solidão, fonte de suporte social; apoio e incentivo familiar; atividades aquáticas e dança. **Conclusão:** O estudo mostrou que a participação de pessoas idosas em grupos de convivência se mostra necessária, devido melhorias na qualidade de vida, na autoestima, na construção de vínculos e apoio social, no qual auxilia-as em todo o processo de envelhecimento.

**Descritores:** Idoso; Centros comunitários para idosos; Envelhecimento saudável; Serviços de Saúde para Idosos; Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

**Objective:** to learn the experiences of elderly people who participate in social groups. **Method:** a descriptive, exploratory study with a qualitative approach carried out with twelve elderly people who attend social groups in a municipality in the interior of Bahia. The data were collected through a semi structured interview, from December 2017 to February 2018. Data were analyzed and interpreted according to the thematic content analysis proposed by Laurence Bardin. **Results:** seven categories emerged after the analysis: improvement in health status; avoid loneliness, source of social support; family support and encouragement; water activities and dancing. **Conclusion:** The study showed that the participation of elderly people in social groups is necessary due to improvements in the quality of life, self-esteem, the forging of bonds and social support that help them throughout the aging process.

**Descriptors:** Elderly; Senior centers; Healthy aging; Health services for the elderly; Quality of life.

1 Enfermagem. Estudante de Enfermagem da Universidade Estadual da Bahia.

2 Enfermeira Graduada em Enfermagem e Obstetrícia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia. Professor Assistente da Universidade Estadual da Bahia.

3 Enfermagem. Estudante de Enfermagem da Universidade Estadual da Bahia.

4 Enfermeira. Graduada em Enfermagem e Obstetrícia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia. Professor Assistente da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

## RESUMÉN

**Objetivo:** apreender experiencias de personas mayores que participan en centros de convivencia. **Método:** estudio descriptivo, exploratorio de abordaje cualitativo realizado con doce personas mayores que frecuentan grupos de convivencia en un municipio en el interior de Bahía. La recolección de los datos fue realizada por medio de una entrevista semiestructurada, diciembre de 2017 a febrero de 2018. Los datos fueron analizados e interpretados según el análisis de contenido temático propuesto por Laurence Bardin. **Resultados:** después del análisis emergieron siete categorías: mejora en la condición de salud; evitar la soledad, fuente de soporte social; apoyo y fomento de la familia; actividades acuáticas y danza. **Conclusión:** el estudio mostró que la participación de personas mayores en grupos de convivencia se muestra necesaria, debido a mejoras en la calidad de vida, en la autoestima, en la construcción de vínculos y apoyo social, en el que las auxilia en todo el proceso de envejecimiento.

**Descriptor:** Anciano; Centros para personas mayores; Envejecimiento saludable; Servicios de salud para ancianos; Calidad de vida.

## INTRODUÇÃO

O aumento considerável, nas últimas décadas, de pessoas idosas tem se tornado um importante desafio para a saúde pública. Acredita-se que o número de pessoas com mais de 60 anos triplicará até 2100, passando de 901 milhões em 2015 para 2,1 bilhões em 2050, alcançando 3,2 bilhões da população mundial em 2100.<sup>1,2</sup>

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) também aponta o segmento populacional de idosos como o que mais aumenta na população brasileira, com perspectivas de atingir 41,5 milhões, em 2030, ou seja, com taxas de mais de 4% ao ano.<sup>3</sup>

Esse elevado índice de pessoas idosas acarreta mudanças no perfil epidemiológico, ou seja, atualmente, nota-se o aumento expressivo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) quando comparadas às doenças infectocontagiosas, fato que afeta a capacidade funcional do idoso, deixando-o mais vulnerável e dependente de cuidados.<sup>4</sup>

Nessa perspectiva, faz-se necessária a adoção de alternativas eficazes que promova um envelhecimento ativo e saudável, capaz de manter a independência, autonomia e assegurando o direito à informação, à educação e ao lazer de pessoas idosas.<sup>5</sup> Nesse pensar, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) tem como finalidade manter, recuperar e promover a autonomia e a independência das pessoas idosas, por meio de medidas coletivas e individuais de saúde, conforme princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde.<sup>6</sup>

Visando ampliar a participação social e a promoção do envelhecimento ativo, estratégias inovadoras estão sendo desenvolvidas para articular os desafios do processo de envelhecer com a vida ativa e saudável, estratégias estas voltadas para a área da saúde, da assistência, da educação, esporte, lazer, entre outras.<sup>7</sup>

Destarte, estende-se a atenção a pessoa idosa para além do biológico e da doença, propondo-se abordagens socioculturais com impacto no estilo de vida, destacando aqui os grupos de convivência para idosos (GC).<sup>8</sup>

Tendo em vista a importância dos grupos de convivência como um espaço de interação, inclusão e incentivador de um envelhecimento saudável para as pessoas idosas que participam deles, definiu-se o seguinte objetivo: apreender experiências de pessoas idosas que participam de grupos de convivência.

## MÉTODOS

Estudo descritivo, exploratório com abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa baseia-se na percepção e compreensão humana, ou seja, busca compreender e descrever um fenômeno, e não explicá-lo ou fazer previsões.<sup>9</sup>

O estudo foi desenvolvido no Centro de Convivência para Idosos Otelino Ferreira Costa (CCI/OFC) e na Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade do Estado da Bahia (UATI), ambos no município de Guanambi-Bahia.

O CCI/OFC possui aproximadamente 415 pessoas idosas cadastradas. Fundado em 2001, o CCI/OFC oferece atividades de lazer, artesanato, bordados, atividade física, educativas, forró, entre outras. Os encontros acontecem em dois dias da semana, nas terças e quintas-feiras.

A UATI é um projeto de extensão universitária ofertada pela Universidade do Estado da Bahia, desde novembro de 2014. Este se configura como um programa de educação continuada não formal que atende pessoas com faixa etária igual ou superior a 50 anos (UATI/UNEB).

Colaboraram com o estudo 12 pessoas idosas cadastradas e que frequentassem os grupos acima mencionados. Para inclusão dos colaboradores estabeleceu-se os seguintes critérios: ser idoso (com 60 anos e mais), participar das atividades propostas pelo grupo por, no mínimo, seis meses, e possuir capacidade de estabelecer o processo de comunicação verbal.

Foram excluídas as pessoas idosas que apresentavam dificuldade de estabelecer o processo de comunicação verbal que prejudicasse a coleta das informações e ter *deficit* auditivo, sem a utilização de aparelho de correção.

A coleta das informações ocorreu no período de dezembro de 2017 a fevereiro de 2018 por meio de um roteiro de entrevista semiestructurado, com itens relativos à caracterização sociodemográfica e outras relacionadas ao tema. As entrevistas foram gravadas em mídia tipo MP4, com autorização das pessoas idosas e, posteriormente, transcritas na íntegra e salvas, individualmente, como documentos Word, em sua versão 2016, para que fossem arquivadas.

O objeto de estudo foi investigado até o aparecimento de um ponto de saturação das informações, momento no qual se interrompeu a coleta, visto que não se constatava novos elementos para subsidiar a discussão ou teorização almejada.<sup>10</sup>

A análise das informações foi realizada de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin, na qual as fases da análise de conteúdo organizam-se em torno de três etapas cronológicas: a pré-análise; a exploração do material; o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

O estudo pautou-se na Resolução nº 466/2012, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos. Este foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado da Bahia, mediante o Parecer nº 1.938.979. Para manter o sigilo e anonimato dos colaboradores, suas falas foram identificadas com a letra E, seguida do número da entrevista.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Caracterização das pessoas idosas

Predominou-se pessoas idosas do sexo feminino, nas faixas etárias entre 60 a 64 anos, católicas, de cor autodeclarada preta, casadas ou em união conjugal estável. Com relação ao nível de escolaridade, o ensino fundamental incompleto se destacou, e a renda familiar variou de 1 a 2 salários mínimos.

A presença majoritária de pessoas idosas do sexo feminino nos grupos de convivência associa-se ao aumento da longevidade e à participação destas em atividades que estimulem o bem-estar, ao contrário da população masculina, que demonstra pouco interesse em cuidar da própria saúde.<sup>11</sup>

No que concerne à faixa etária em questão, estudiosos retratam que esta tem buscado mais esses espaços, por se sentirem mais jovens e gozarem de maior autonomia e capacidade funcional para desenvolver as atividades proporcionadas.<sup>12</sup>

Vale ressaltar que, em relação à raça/cor preta, o resultado pode ser associado ao estudo ter sido realizado no território baiano. A Bahia é um dos estados com maior número de pessoas não brancas do Brasil.<sup>13</sup>

Ao verificarmos o estado conjugal, a maioria era de casadas ou possuíam união estável, entretanto, estudos desenvolvidos em grupos de convivência apontam que as pessoas viúvas tendem a buscar com mais frequência esses espaços como forma de fugir da solidão.<sup>14;15</sup>

Estudiosos apontam que o baixo grau de escolaridade está relacionado com as dificuldades anteriormente vivenciadas por esses indivíduos, pois o acesso à escola era restrito, uma vez que, no passado, os pais exigiam que os filhos trabalhassem. Destaca-se ainda que a baixa renda se torna um fator de risco para o desenvolvimento de patologias.<sup>16;17</sup>

No que se refere à prática de uma atividade religiosa, esta se torna importante para as pessoas idosas, pois relaciona-se diretamente com a qualidade de vida e promoção de saúde.<sup>18</sup>

Após a análise das entrevistas, foi possível delinear seis categorias: “Melhoria na condição de saúde”, “Evitar a solidão”, “Fonte de suporte social”, “Apoio e incentivo familiar”, “Atividades aquáticas” e “Dança”.

### Melhoria na condição de saúde

A participação de pessoas idosas em grupos de convivência vem sendo utilizada como estratégia para a melhoria da condição de saúde desses indivíduos, principalmente, devido à realização de atividades físicas, estímulo ao desenvolvimento cognitivo e cultivo de relações sociais e de lazer.

A melhoria da saúde está relacionada à adoção de hábitos saudáveis, bem-estar físico e emocional, o que influencia diretamente na sobrevivência dessa população.<sup>19</sup>

*[...] Sentia muitas dores no corpo [...] Às vezes dói porém, é com menos intensidade [...]. (E2)*

*[...] Frequentar é ter uma vida melhor, é ter saúde, se eu parar não vou conseguir caminhar, vou endurecer, devido meu joelho. Não posso ficar parado [...]. (E5)*

*[...] Tinha dia que eu chorava de dor[...] Doer ainda dói porém, não como antes. Andava segurando nas coisas para não cair, depois que comecei a participar daqui fiquei independente, tenho alcançado minha saúde. (E6)*

*[...] sentia muitas dores no joelho, no nervo, era um desgaste, mas atualmente me sinto muito bem, sinto nada [...]. (E7)*

O GC interfere positivamente na condição de saúde das pessoas idosas, uma vez que as atividades desenvolvidas diminuem a sensação de dor causada pelo acometimento de doenças crônicas ou pelo próprio processo de envelhecimento.

É perceptível as melhoras nas condições de saúde, tanto física quanto mental das pessoas idosas, principalmente, na presença de alguma morbidade. Esses grupos são eficazes na melhoria da saúde, uma vez que desenvolvem atividades educativas, de lazer e de socialização.<sup>20</sup>

Estudos revelam que os principais ganhos das intervenções dos grupos estão associados à promoção da saúde, autonomia e independência das pessoas idosas, já que preservam a capacidade funcional desses indivíduos, permitindo-lhes comparecer ao grupo e realizar suas atividades de forma livre e espontânea.<sup>8</sup>

Nesse sentido, para um melhor estado de saúde é essencial que esses indivíduos desempenhem atividades de acordo com suas habilidades e desejos pessoais, o que torna a vida mais prazerosa e com qualidade.<sup>21</sup>

### Evitar a solidão

A solidão é algo comum na terceira idade e foi evidenciada como um dos motivos de inserção de pessoas idosas em grupos de convivência, pois, nesses espaços, elas encontram um meio de esquecer dos problemas e aflições que vêm enfrentando no seu dia a dia.

*[...] Ficar só dentro de casa é ruim, ficava só pensando besteira, a gente se isola e fica triste, por isso frequentar o centro é bom [...]. (E6)*

*[...] Gosto de vim para o centro, aqui ficamos zen, às vezes em casa ficamos triste, e sempre surge algo para nos deixar contrariados [...]. (E3)*

*[...] Me sinto sozinha em casa, venho para o centro para me divertir, sair daquele isolamento, daquela prisão[...]. (E10)*

A solidão é tida como um sentimento doloroso e angustiante, no qual o indivíduo passa a pensar que lhe falta um apoio, um suporte, mesmo rodeado de pessoas, se sente só.<sup>14</sup> Essa situação pode causar um impacto na saúde mental da pessoa idosa, que passa a sentir-se isolada mesmo em seio familiar. Esta passa a acreditar que não é mais reconhecida como referência na família e na sociedade de modo geral, podendo gerar quadros depressivos graves e até mesmo desencadear o suicídio.<sup>22</sup>

A participação em grupos de convivência se torna um efeito protetor na vida da pessoa idosa, sendo um importante meio de manutenção da saúde, fuga da solidão e prevenção e/ou tratamento da depressão, entre outros. Além disso, proporciona sentimento de utilidade, bem-estar, prazer, inserção social, contribuindo, assim, para melhora na saúde desses indivíduos.

### Fonte de suporte social

O grupo de convivência se torna fonte de apoio, suporte social e de convívio entre pessoas da mesma geração e faixa etária. O envolvimento de pessoas idosas nesses grupos atua na prevenção, melhoria e manutenção da saúde, pois auxilia esses indivíduos a resgatarem sua autoestima, amizades e confiança pessoal.<sup>21</sup>

*[...] Não era de ter muitos amigos, e nem de sair, aqui me sinto mais alegre, tranquila, é uma alegria, você encontra os amigos, conversa, dá risadas, se distrai é a maior felicidade. (E6)*

*[...] Aqui todos são meus amigos, falo com todo mundo, gosto de todos, converso bastante, aqui dividimos nossas histórias. (E12)*

*[...] Tenho muitas amigas aqui, eu conto para elas o que aconteceu no meu dia a dia, convidado para ir lá em casa [...] Quando meu marido faleceu, elas que me deram apoio. (E7)*

*[...] Aqui no centro me sinto livre para voar, depois de velho a gente tem é que voar, eu hoje estou muito bem. (E11)*

O GC possibilita formação de laços de amizade, apoio afetivo e a troca de experiências, que muitas vezes ameniza a dor da perda de entes queridos e o surgimento de problemas pessoais.

A rede de apoio criada a partir do grupo favorece o fortalecimento de vínculos afetivos, a partilha de sentimentos e vivências, além de contribuir para melhoria da qualidade de vida, atenuar o isolamento social e criar uma relação de assistência fora do contexto familiar.<sup>20</sup>

O grupo de convivência promove mudanças significativas na vida das pessoas idosas, antes marcadas por solidão

e monotonia. Hoje, há redução do isolamento, sensação de liberdade, convivência com outros idosos, vontade de viver e melhora na qualidade de vida.<sup>23</sup>

Nesse sentido, o grupo de convivência não é somente um passatempo para a pessoa idosa, e sim um meio de se reinserir socialmente. Ela passa a deixar de sentir-se tão sozinha, ou um problema para sua família, e começa a exercer sua identidade social, sua posição em um determinado grupo, tendo mais motivação e engajamento nas atividades desenvolvidas e nas relações sociais.<sup>24</sup>

### Apoio e incentivo familiar

A família tem se tornado grande incentivadora na inserção e permanência de pessoas idosas em grupos de convivência, estimulando-as a se engajarem e aderirem ao que é proposto pelo grupo.

*[...] Minha esposa frequentava aqui, ela quem me convidou para vim, por isso estou participando. (E1)*

*[...] Foi meu marido que me levou no centro do idoso, ele que me motivava a ir, comecei a fazer amizade e após seu falecimento eu continuei indo. (E7)*

*[...] Meus filhos nunca proibiram eu ir pro centro, sempre perguntam sobre minha ida [...] eles me levam e buscam. (E10)*

Os cônjuges incentivam seus parceiros a participarem dos grupos, os convidam e passam a frequentar juntos, como um programa a dois. Observa-se que a motivação do casal em participar do GC se deve ao fato de esse espaço proporcionar mais momentos de alegria, além fortalecer a união entre os dois.

O incentivo familiar torna-se um fator primordial para a adesão, pois quando a família entende o grupo como fonte importante de ressocialização da pessoa idosa, esta proporciona uma melhora na autoestima e no próprio convívio familiar, evitando conflitos diretos e desgastantes.

As relações familiares, assim como as redes sociais das pessoas idosas, tendem a sofrer alterações significativas ao longo do tempo, por isso é importante fornecer apoio social e proteção às pessoas que representem algum significado para as pessoas idosas.<sup>25</sup>

Acredita-se que a não adesão das pessoas idosas ao grupo de convivência se deve, dentre outros fatores, à carência de informação, e à falta de apoio familiar. Nesse sentido, espera-se que a família se torne a primeira fonte de suporte para esse indivíduo.<sup>17</sup>

### Atividades aquáticas

As atividades aquáticas vêm sendo recomendadas para a população idosa. Têm o propósito de melhorar a capacidade funcional, o equilíbrio, a força resistente e a flexibilidade dos membros superiores e inferiores, amenizando os efeitos deletérios do processo de envelhecimento.<sup>26</sup>

*[...] Fazer os exercícios na piscina é muito bom, muito bom não, é ótimo [...]. (E1)*

*[...] Tenho uns problemas nas pernas, e a natação é melhor para realizar, é a atividade de mais gosto de realizar [...]. (E5)*

*[...] Gosto de fazer todas as atividades dentro da piscina, me sinto muito bem, gosto muito [...]. (E6)*

*[...] Tem um jogo com a bola que acontece na piscina que é bom demais [...]. (E3)*

A prática de natação e hidroginástica é uma experiência positiva na vida das pessoas idosas, que relatam a sensação de bem-estar e de prazer, a partir de sua realização.

Dessa maneira, as atividades devem ser planejadas e propostas de acordo com as demandas e características do grupo no que se refere ao perfil social, cultural, cognitivo, emocional e funcional, objetivando, assim, que se tenha um maior interesse, adesão e envolvimento dos participantes.<sup>23</sup> As pessoas idosas acreditam que a regularidade dos exercícios proporcionam benefícios ao longo da prática, tendo sua qualidade de vida melhorada.<sup>27</sup>

## Dança

A dança trabalha com o corpo a partir de movimentos ritmados, configurando-se como uma atividade valiosa para as pessoas idosas, além de ser um momento de socialização entre os participantes do GC. Essa atividade proporciona uma maior segurança, uma vez que se consegue dominar o corpo e estimular a motricidade.<sup>28</sup>

A escolha e organização dessa atividade parte das próprias pessoas idosas, sendo uma atividade de rotina, com dias predeterminados pelos participantes. Verifica-se uma sensação de bem-estar, de melhora no humor, da capacidade funcional e do processo de envelhecimento.

*[...] Meu exercício preferido é dançar, sabia que aqui no centro tinha dança, vim e gostei, me sinto muito feliz [...]. (E8)*

*[...] A atividade que mais gosto é dançar, quando eu danço me sinto relaxada, as coisas negativas somem tudo[...] Eu vou ficar uma velhinha caducando, porém dançando[...]. (E11)*

*[...] Gosto muito de dançar, se deixar eu danço a noite toda, é uma atividade muito boa, muito gostosa, me sinto leve, com um outro corpo, outra vida [...] A dança ajuda muito no processo de envelhecimento, faz queimar as calorias do corpo, e ajuda no colesterol. (E12)*

A dança se torna um agente facilitador para maior adesão dos indivíduos idosos às práticas de uma atividade física,

podendo trazer benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais.<sup>28</sup>

Nesse sentido, as atividades praticadas pelas pessoas idosas nos GC vêm sendo recomendadas por profissionais da saúde, uma vez que têm aproximado essa população de atividades de lazer e socioculturais, melhorando a qualidade de vida, autonomia e própria saúde desses indivíduos.<sup>12;27</sup>

A prática de atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas, de perdas e incapacidades decorrentes do processo de senescência, além de melhorar as funções do sistema cardiovascular e do aparelho locomotor.<sup>29</sup>

A manutenção da capacidade funcional do idoso permite que o indivíduo se mantenha ativo na comunidade, desfrute da sua independência em idades mais avançadas e aceite as mudanças fisiológicas, uma vez que as doenças e limitações nem sempre impossibilitam a experiência pessoal de uma velhice bem-sucedida.<sup>19;30</sup>

## CONCLUSÃO

A participação em grupos de convivência se mostrou indispensável no cotidiano de pessoas idosas, devido ao vínculo estabelecido entre os colaboradores, as melhorias na condição de saúde, qualidade de vida, e a própria forma de enfrentar o processo de envelhecimento.

A melhoria na saúde destacou-se como uma das melhores experiências vivenciadas pelas pessoas idosas, uma vez que relataram melhora na capacidade funcional, bem-estar psicológico e diminuição das dores, o que repercutiu na autonomia e independência dos envolvidos, contribuindo, assim, para construção de conhecimento teórico para profissionais de saúde, com destaque para enfermagem gerontológica.

Espera-se que os dados deste trabalho possam contribuir para que os profissionais de saúde conheçam o perfil de pessoas idosas que frequentam esses espaços e suas demandas, possibilitando planejar e implantar ações que promovam saúde.

## Agradecimentos

Ao programa de Iniciação Científica - PICIN/UNEB, ao Centro de Convivência para Idosos Otelino Ferreira Costa e à Universidade Aberta à Terceira Idade.

## REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. OMS, 2015.
2. Sales JCS, Teixeira GBSE, Sousa HO, Rebelo RC. A percepção do idoso de um centro de convivência de Teresina-PI sobre a AIDS. Rev Min Enferm. [Internet]. 2013. [acesso em 5 de July 2018]; 17(3): 620-627. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/677>.
3. BRASIL, IBGE. Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI Subsídios para as projeções da população. Rio de Janeiro 2015. ISBN 978-85-240-4344-4.
4. Maciel GMC, Santos RS, Santos TM, MenezeS RMP, Vitor AF, Lira ALBC. Avaliação da fragilidade no idoso pelo enfermeiro: revisão integrativa. R. Enferm. Cent. O. Min. [Internet] 2016 [acesso em 5 July 2018]; 6(3):2430-2438. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/1010>.

5. GONZALEZ LM, SEIDL EMF. Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos. *Kairós*. [Internet]. 2014 [acesso em 5 July 2018]; 17(4): pp.119-139. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/23650>.
6. Brasil. Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e determina outras providências. *Diário Oficial da União*, 19 out 2006; Seção I. Disponível em: [http://bvsm.sau.gov.br/bvsm/sau/legis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](http://bvsm.sau.gov.br/bvsm/sau/legis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html).
7. Pedro WJA. Reflexões sobre a promoção do Envelhecimento Ativo. *Kairós*. [Internet]. 2013 [acesso em 5 July 2018]; 16(5): pp.09-32. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18506>.
8. Santos GLA, Santana RF, Broca PV. Execution capacity of instrumental activities of daily living in elderly: Ethnonursing. *Esc. Anna Nery Rev. Enferm.* [Internet]. 2016 [acesso em 5 Jul 2018]; 20(3); Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452016000300209&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452016000300209&script=sci_abstract).
9. Ollaik LG, Ziller HM. Concepções de validade em pesquisas qualitativas. *Educação e Pesquisa*. [Internet]. 2012 [acesso em 5 July 2018]; 38(1): pp. 229-241. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v38n1/ep448.pdf>.
10. Fontanella BJB, Luchesi BM, Saidel MGB, Ricas J, Turato ER, Melo DG. Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. *Cad. Saúde Pública* [Internet]. 2011 Feb [cited 2018 Jul 12]; 27(2); 388-394. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2011000200020&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011000200020&lng=en).
11. Pereira MCA, Santos LFS, Moura TNB, Pereira LCA, Landim MBP. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. *Rev Bras Promoção Saúde*. [Internet]. 2016 [acesso em 5 July 2018]; 29(1): 124-131. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4422>.
12. MARTINELLI M, CARNEIRO AM, RUEDA FJM. Lazer e qualidade de vida: considerações frente ao processo de envelhecimento. *Sci Med*. [Internet]. 2014 [acesso em 5 July 2018]. 24(3): p. 217-223. Disponível em: <http://revistaseltronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/16480/11620>.
13. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010 [Internet]. 2011 [acesso em 2018 Jun 10]. Disponível em: <http://censo2010.ibge.gov.br/>.
14. AZEREDO ZAS, AFONSO MAN. Solidão na perspectiva do idoso. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2016 [Acesso em 2018 July 12]. 19(2); 313-324. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n2/1809-9823-rbagg-19-02-00313.pdf>.
15. Oliveira JKB, Duarte SFP, Reis LA. Relação entre equilíbrio, dados sociodemográficos e condições de saúde em idosos participantes de grupos de convivência. *Stud. Interdiscipl. envelhec.* [Internet]. 2016 [Acesso em 2018 July 12]. 21(1); 107-121. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/52583>.
16. Vieira GACM, Costa EP, Medeiros ACT, Costa MML, Rocha FAT. Evaluation of fragility in elderly participants of a community center. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online* [Internet]. 2017 Jan 10; [Acesso em 2018 Jun 9]; 9(1): 114-121. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5033>.
17. Lima FM. Centro de convivência: a vida na terceira idade [Trabalho de conclusão de curso]. MARINGÁ – PR: Universidade Estadual de Maringá, departamento de administração; 2016.
18. Chaves ECL, Paulino CF, Souza VHS, Mesquita AC, Carvalho FS, Nogueira DA. Qualidade de vida, sintomas depressivos e religiosidade em idosos: Um estudo transversal. *Texto Contexto Enferm. Texto & Contexto Enfermagem* [Internet]. 2014. [acesso em 5 July 2018]; 23(3):648-655. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71432144012>.
19. Wichmann FMA, Couto NA, Areosa SVC, Montañes MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2013 [acesso em 5 July 2018]; 16(4):821-832. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232013000400821&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000400821&lng=en).
20. Braz IA, Zaia JE, Bittar CML. Percepção da qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de um grupo de convivência da terceira idade de Catanduva (SP). *Estud. Interdiscipl. Envelhec.* [Internet]. 2015 [Acesso em 12 Jul 2018]; 20(2); 583-596. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/48261>.
21. Dias DSG, Carvalho CS, Araújo CV. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2013 [acesso em 5 July 2018]; 16(1):127-138. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232013000100013&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000100013&lng=en).
22. Carmona CF, Couto VVD, Scorsolini-Comin F. A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosos. *Psicologia em Estudo*. [Internet]. 2014 [acesso em 5 July 2018]; 19(4): 681-691. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v19n4/1413-7372-pe-19-04-00681.pdf>.
23. Andrade NB, Canon MBF, Zugman CL, Ayres TG, Ide MG, Novelli MMPC. Centro de convivência de idosos: uma abordagem de estimulação cognitiva e psicossocial. *Cad. Ter. Ocup.* [Internet]. 2014 [acesso em 5 July 2018]; 22(1): p.121-128. Disponível em: <http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/974>.
24. Silveira NDR, Lodovici FMM, Bitelli FSPG. Atividades educacionais participativas e seus efeitos benéficos, na vida pessoal e social, de pessoas idosas — caso da Faculdade da Idade da Razão (FIR/FIG/UNIMESP). *Revista Kairós Gerontologia*. [Internet]. 2013 [acesso em 5 July 2018]; 16(5): 325-343. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18683>.
25. Araújo VS. Representações sociais sobre o cuidado construídas por idosos [Tese]. João Pessoa: Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba; 2015.
26. Reichert T, Prado AKG, Kanitz AC, Kruehl LFM. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: Metanálise de estudos randomizados. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*. [Internet]. 2015 [acesso em 5 July 2018]; 20(5):447-457. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6177>.
27. Lopes MA, Krug RR, Bonetti A, Mazo GZ. Envelhecendo na percepção das pessoas longevas ativas e inativas fisicamente. *Estud. Interdiscipl. Envelhec.* [Internet]. 2014 [acesso em 5 July 2018]; 19(1): 141-153. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer%20/article/viewFile/40524/31006>.
28. BENETTI FA. A dança sênior como recurso terapêutico para idosos. *ABCS Health Sci.* [Internet]. 2015 [acesso em 5 July 2018]; 40(1):4-5. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcs/hs/article/view/695>.
29. Coelho BS, Souza LK, Bortoluzzi R, Roncada C, Tiggemann CL, DIAS CP. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2014 [acesso em 5 July 2018]; 17(3):497-504. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000300497&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000300497&script=sci_abstract&tlng=pt).
30. Miranda LCV. Fatores associados à qualidade de vida de idosos de um centro de referência, em Belo Horizonte, Minas Gerais [Dissertação]. Dissertação: Universidade Federal de Minas Gerais; 2014.

Recebido em: 18/12/2018

Revisões requeridas: 20/05/2019

Aprovado em: 22/07/2019

Publicado em: 10/01/2020

**Autora correspondente**

Sabrina da Silva Guerra

**Endereço:** Avenida Vanessa Cardoso, s/n, Ipanema

Guanambi/BA, Brasil

CEP: 46430-000

**E-mail:** sah.guerra.bin@hotmail.com

**Número de telefone:** +55 (77) 3451-7776

**Divulgação: Os autores afirmam não ter conflito de interesses.**