

*QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS UNATIANOS:  
PERCEPÇÃO DE PRATICANTES E NÃO  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA*

Fabio Ricardo Hilgenberg Gomes<sup>1</sup>

Aline Bichels<sup>2</sup>

Gerson Flores-Gomes<sup>3</sup>

Fabiana Maria Alexandre<sup>4</sup>

Valdomiro De Oliveira<sup>5</sup>

Gislaine Cristina Vagetti<sup>6</sup>

---

1 Doutor em Educação pela Universidade Federal do Paraná. Professor do Departamento de Educação Física UNICENTRO – Guarapuava. E-mail: frblan@msn.com.

2 Graduada em Educação Física. Doutora em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Docente na Prefeitura Municipal de Curitiba, PR. E-mail: alinebichels18@yahoo.com.br.

3 Tecnólogo em Gestão Estratégica das Organizações. Mestre em Educação pela Universidade Federal do Paraná. Acadêmico de doutorado no Programa de Pós-graduação em Educação. E-mail: ggomes.ufpr@gmail.com.

4 Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Paranaense (UNIPAR) e em Educação Física pelo Centro Universitário Autônomo do Brasil (UNIBRASIL). Mestre em Educação (Cognição, Aprendizagem e Desenvolvimento Humano) pela Universidade Federal do Paraná. E-mail: biamalex@hotmail.com.

5 Graduado em Educação Física. Mestre e doutor em Educação Física pela UNICAMP. Professor do Departamento de Educação Física UFPR e do Programa de Pós-graduação em Educação. E-mail: oliveirav457@gmail.com.

6 Doutora em Educação Física pela UFPR (2012). Professora Adjunta da Universidade Estadual do Paraná, Curitiba, Campus II e orientadora de mestrado e doutorado em Educação no Programa de Pós-graduação em Educação da UFPR. E-mail: gislainevagetti@hotmail.com.

## resumo

O objetivo do estudo foi identificar as percepções sobre a qualidade de vida (QV) de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas, da “Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI)” da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR. Como metodologia, utilizou-se da abordagem qualitativa em uma amostra de 20 idosos (alocados em dois grupos: atividade física [AF=10] e não praticantes de atividade física [NAF=10]), os quais responderam a uma entrevista semiestruturada sobre a temática. Resultados: os dois grupos apresentaram percepção subjetiva positiva de melhora da QV. Foi possível identificar que as diferenças na percepção da QV são observadas no seu desfecho, como nos idosos praticantes de AF, onde estes identificaram melhora no domínio ambiental, com familiares e amigos, e no domínio físico, além de melhora do bem-estar e questões fisiológicas, no psicológico. Refletiu também no domínio relações sociais, tendo como palavra-chave “gente”, o que indica a percepção positiva de QV para si mesmo. O grupo NAF apresentou resultados parecidos, no entanto, o domínio psicológico mostrou estar ligado a questões familiares e de relação social, tendo como palavra central “melhorar”, mostrando que a UATI pode, no decorrer do tempo, promover a sua QV. Considerações finais: ambas as atividades proporcionam a melhora da QV, porém com desfechos diferentes para cada grupo.

## palavras-chave

UATI. Envelhecimento. Exercício Físico. Qualidade de Vida.

## 1 Introdução

O envelhecimento humano vem sendo discutido constantemente na literatura, isto devido ao aumento exponencial da população idosa mundialmente (MONTEIRO, 2019). Para o Fundo de População das Nações Unidas (2012), o envelhecimento se tornou um triunfo do desenvolvimento humano, sendo o aumento da longevidade uma das maiores conquistas da humanidade, pois as pessoas agregam mais anos de vida em decorrência de melhorias da nutrição, das condições sanitárias, dos avanços da medicina, dos cuidados com a saúde, do ensino e do bem-estar econômico.

Ao alcançar esta fase do desenvolvimento humano, algumas pessoas diminuem seu nível de atividade diária, muitas vezes por ocasião da aposentadoria ou por acreditarem, ou serem induzidas a acreditar, que se tornaram

incapazes de realizar algumas atividades (BESPALHUK *et al.*, 2021). Assim, pode-se levar em consideração as palavras de Costa *et al.* (2018, p. 25), quando se referem que com o avanço da idade, pode-se perceber um declínio na capacidade física, que pode afetar o desempenho na execução de várias tarefas diárias.

Segundo Ferretti *et al.* (2015), o processo de envelhecimento é capaz de gerar limitações funcionais, o que pode afetar a qualidade de vida (QV) do idoso, e a prática de atividade física pode ser utilizada para diminuir os processos de declínio durante o envelhecimento. Tornando-se a prática regular, para pessoas idosas, um mecanismo de melhoria da reserva cardíaca, capacidade respiratória, força muscular, memória recente, habilidades sociais e cognição.

O envelhecimento é um processo dinâmico e irreversível, desta forma, é fundamental que se tenha um cuidado especial com a qualidade de vida do idoso. Torna-se “importante sua avaliação para dimensionar as condições de vida de um sujeito ou grupo” (FERRETTI *et al.*, 2015, p. 731). A QV está interligada às questões de saúde, longevidade, autoestima e bem-estar da pessoa idosa, portanto, vê-se a prática regular da atividade física como um fator que pode contribuir para estes aspectos e, conseqüentemente, na QV do idoso (ALMEIDA *et al.*, 2020; SILVA JUNIOR; VELARDI, 2008). Conciliado com as palavras de Vagetti (2012), a atividade física pode influenciar nos domínios gerais e específicos da QV, pois esta se torna um fator que pode contribuir para a promoção de saúde do idoso.

Concorda-se com Merege Filho (2014) quando diz que o idoso praticante de atividade física pode abrandar a perda cognitiva, pois o sedentarismo contribui para o agravamento de doenças psicológicas (NORDON *et al.*, 2009). Pode-se afirmar que a participação do idoso em programas que ofereçam atividades de integração, como artes e atividade física, a longo prazo, podem amenizar os efeitos deletérios do envelhecimento, principalmente os relacionados com a perda cognitiva, e se torna importante para a manutenção de padrões positivos de saúde e qualidade de vida, podendo garantir a conquista da longevidade acompanhada de níveis satisfatórios de independência e autonomia (COSTA *et al.*, 2018).

Assim, os benefícios da QV no envelhecimento aliado à prática de atividades físicas são evidentes, existindo uma relação entre as duas, pois, de acordo com Toldrá *et al.* (2014), um estilo de vida ativo é determinante para o sucesso do envelhecimento e uma boa QV. Portanto, a atividade física mostra-se como uma alternativa para melhorar a QV dos idosos, pois ajuda a manter o vigor dos praticantes e a realização de várias atividades da vida diária (ALMEIDA *et al.*, 2020).

A QV tem caráter multidimensional, autopercebida e subjetiva, sensível a fatores extrínsecos e intrínsecos, e a sua compreensão alcança importante significado frente às especificidades do envelhecimento, como físicas, emocionais e sociais (VAGETTI *et al.*, 2020). Segundo Ferretti *et al.* (2015), a QV está diretamente relacionada com a saúde, no sentido de que se refere não só à forma como as pessoas percebem seu estado geral de saúde, mas também a quão física, psicológica e socialmente se encontram.

Além disso, “comparar aqueles que realizam ou não exercícios torna-se importante para verificar se há variação entre os domínios da QV, e, por meio dessa informação, refletir em torno de estratégias para melhorar a QV de ambos os grupos” (FERRETTI *et al.*, 2015, p. 731), sendo pertinente o estudo do desenvolvimento de estratégias que possam proporcionar uma boa QV (MONTEIRO, 2019).

Entre os espaços que oferecem AF aos idosos está a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), a qual, segundo Inouye *et al.* (2018), tende a melhorar a percepção de QV dos idosos. Para Sánckez-González, Calvo-Arenillas e Sánchez-Rodríguez (2018), a AF regular neste espaço pode melhorar aspectos psicológicos e cognitivos, o que pode contribuir para a boa percepção da QV pelo idoso. No entanto, a UATI não oferece apenas as atividades físicas, ela também promove o contato com a diversidade de disciplinas pedagógicas que podem contribuir para a QV (KUNST, 2016), sendo, portanto, a AF um dos fatores que podem desenvolver a melhor percepção deste constructo. Dentre as ações pedagógicas, pode-se citar como exemplos as disciplinas de idiomas (KUNST, 2016), educação em saúde (FERNANDES *et al.*, 2021) e horta comunitária (SCORTEGAGNA; SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2020), sendo estas também promotoras da melhoria na percepção positiva da QV. Portanto, é possível que haja diferenças de percepção subjetiva da QV de idosos que participam apenas de atividades pedagógicas da UATI comparados a aqueles que incluem as práticas da AF neste ambiente.

Portanto, levanta-se os seguintes questionamentos: é possível que idosos praticantes de AF e de disciplinas da UATI tenham melhor percepção de QV do que idosos que apenas participam das disciplinas? Há diferenças entre a percepção nos domínios de QV entre esses dois grupos idosos?

De acordo com o exposto, este estudo tem por objetivo identificar as percepções sobre a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas, da “Universidade Aberta à Terceira Idade” da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR.

## 2 Metodologia

Esta pesquisa é considerada como descritiva-exploratória, com abordagem qualitativa. De acordo com Sampieri, Collado e Lucio (2013) este tipo de estudo visa descrever características exploratórias sobre um tema ou problema de pesquisa pouco estudado, e descritiva, por se enquadrar nas características de compreender como ocorre determinado fenômeno. Na busca por aprofundamento da temática investigada, foi adotada a técnica das entrevistas, das quais foram extraídas as falas dos entrevistados, e a quantidade de ideias, que são convergentes e amparadas pela literatura vigente, contribuindo para o entendimento sobre o fenômeno.

### 2.1 Participantes

A população do estudo compreende os idosos do primeiro ano do programa de extensão “Universidade Aberta à Terceira Idade” da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UATI/UEPG) no ano de 2019, o qual ofertou 80 vagas para “calouros”, e dos quais 66 idosos participavam ativamente das atividades neste ano. A escolha pela participação dos idosos do primeiro ano foi devido a UATI ser a possibilidade de novas experiências, e que de fato, poderiam afetar a percepção subjetiva da QV.

De acordo com as informações da instituição, 37 idosos participavam das disciplinas pedagógicas e das atividades físicas, sendo o restante dos participantes (n=29) somente das disciplinas. Todos os idosos foram convidados a participar, no entanto, para a constituição do número final de participantes desta pesquisa, adotou-se o método da saturação teórica (FONTANELLA *et al.*, 2011), o que resultou na participação de 20 idosos, os quais foram divididos em dois grupos: AF – grupo que faz atividade física e disciplinas oferecidas pela UATI (10 idosos), e NAF – composto por aqueles que apenas realizam disciplinas na UATI e não realizam atividade física (10 idosos). Os idosos do estudo participavam ativamente da UATI, sendo assim, como atividades diárias, de segunda-feira a sexta-feira, em um dos períodos (manhã ou tarde).

As atividades físicas propostas neste ambiente são: hidroginástica, caminhada orientada, danças (zumba, dança circular, dança gaúcha e dança de salão), natação, ginástica localizada (com alongamentos e relaxamento) e práticas esportivas. Todas essas atividades são aplicadas por profissionais habilitados em Educação Física e que estão à disposição dos idosos matriculados no programa, podendo realizar uma ou todas as atividades.

Os fatores de inclusão do estudo foram: ser aluno “calouro” matriculado na UATI no ano de 2019, frequentar periodicamente as atividades e disciplinas, ter idade igual ou superior a 60 anos. Foram excluídos do estudo os idosos “veteranos” do projeto de extensão, e aqueles que não possuíam, no momento da entrevista, capacidades emocionais ou físicas para responder aos questionamentos. Todos os idosos que participaram deste estudo assinaram o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

## 2.2 Aspectos éticos

Este estudo seguiu as normas da Resolução nº 466/2012 do CNS e da Resolução nº 510/2016 do CNS, as quais apresentam diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Durante o processo, foram obedecidos os referenciais básicos da bioética no que diz respeito à autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, visando assegurar com isso os direitos e os deveres do pesquisador e dos sujeitos pesquisados. Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Artes do Paraná (CEP/FAP) e aprovado pelo parecer nº 3.018.903.

## 2.3 Instrumento e procedimentos

A entrevista semiestruturada, aplicada nos dois grupos, continha dez questões: uma questão de identificação do grupo praticante de atividade física (PAF) ou não praticante (NAF), três questões para caracterizar a amostra (idade, sexo e tempo de UATI) e seis questões baseadas no conceito do WHOQOL-GROUP (1995) para a percepção de QV, que, portanto, abrange os domínios da QV: físico, psicológico, ambiental e relações sociais (FLECK *et al.*, 2000). Antes de iniciar a entrevista, os idosos tiveram uma breve explanação dos conceitos inerentes à QV e seus domínios, sendo isto necessário para a melhor compreensão das questões pelos respondentes. Em relação às questões realizadas com os idosos, estas estão apresentadas abaixo.

Para os idosos não praticantes de atividade física, as perguntas eram referentes a participar da UATI, as quais foram:

- Como era sua QV antes de participar da UATI?
- Como você percebe a sua QV após participar da UATI?
- Houve melhora em seus aspectos físicos após participar da UATI? Quais?

- Houve melhora em seus aspectos sociais ou de relações sociais após participar da UATI? Quais?
- Houve melhora em seus aspectos ambientais após participar da UATI? Quais?
- Houve melhora em seus aspectos psicológicos após participar da UATI? Quais?

Para os praticantes de atividade física, a pergunta referenciava a participação da “atividade física da UATI”. Este procedimento de adição do termo “Atividade Física” ocorreu pela necessidade dos pesquisadores em aprofundar o sentido desta atividade para com os participantes, no intuito de focar na percepção do idoso, e deixando-o livre para narrar este fato. Tendo em vista que esta ação não prejudicaria o teor das respostas, visto que os participantes deste grupo também realizavam outras disciplinas pedagógicas, iguais ao do grupo anterior. Portanto, utilizou-se a flexibilização da entrevista semiestruturada na busca do teor do fio condutor da problemática pretendida neste estudo (NUNES; NASCIMENTO; LUZ, 2016). Sendo assim, as perguntas desta entrevista (variável QV) foram:

- Como era sua QV antes de participar da (AF) UATI?
- Como você percebe a sua QV após participar da (AF) UATI?
- Houve melhora em seus aspectos físicos após participar da (AF) UATI? Quais?
- Houve melhora em seus aspectos sociais ou de relações sociais após participar da (AF) UATI? Quais?
- Houve melhora em seus aspectos ambientais após participar da (AF) UATI? Quais?
- Houve melhora em seus aspectos psicológicos após participar da (AF) UATI? Quais?

A entrevista foi realizada em uma sala da universidade (UEPG), nos meses de novembro e dezembro de 2019, presentes no ambiente somente o idoso e o pesquisador, para manter o sigilo e a liberdade do entrevistado. A entrevista foi gravada após a assinatura do TCLE e o conhecimento, pelo idoso, do roteiro de entrevista. Esta técnica permite uma pré-categorização das respostas, sendo a entrevista utilizada por ser uma excelente forma de captar o pensamento e o sentimento de determinado tema (GÜNTHER, 2006).

## 2.4 Análise dos dados

Após a transcrição e leitura das entrevistas, estas passaram por uma fase de codificação do material, seguido da comparação por justaposição das categorias de análise, ressaltando as semelhanças e diferenças obtidas. Para análise das entrevistas, foi utilizado o software *Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ), por meio da análise de classe de palavras, similitude e nuvens de palavras. Adotou-se a análise de conteúdo de Bardin (2004), a qual contém as fases de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (inferência e interpretação). Portanto, os resultados e a discussão do material foram realizados a partir dos achados de ambas as análises.

## 3 Resultados e discussão

A maioria dos idosos eram do sexo feminino (n=15, representando 75% da amostra). Dos homens participantes (n=5, representando 25% da amostra total) todos são do grupo não participantes da atividade física. A média de idade da amostra total foi de 65,05 anos (dp=5,91, máximo 80 e mínimo 60). Segue abaixo os resultados por grupo.

### 3.1 Grupo participante de atividade física

O corpus textual foi constituído por 10 textos, separados em 124 segmentos de texto, com 4.973 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), reduzidas a 662 lemas e média de 40,10 formas por segmento de texto. A construção por similaridade, realizada pelo software, apurou cinco *clusters*<sup>7</sup> de sentido, sendo que de todo o corpus foram aproveitados 78,23% dos segmentos de texto (97 de 124).

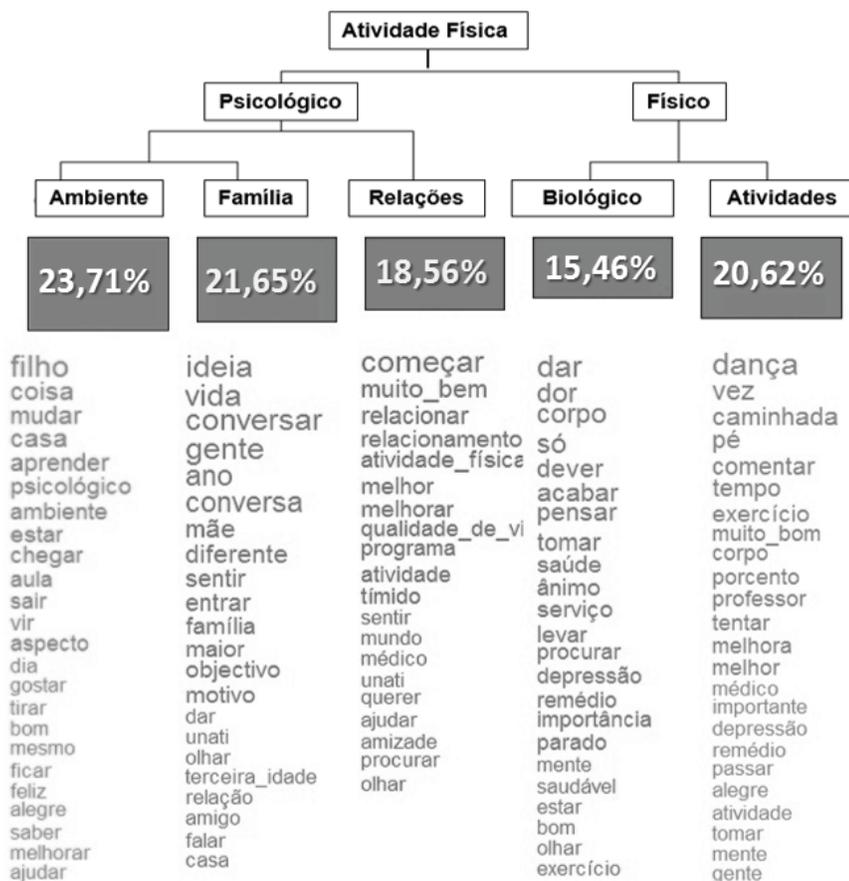
Foram identificadas 323 formas diferentes evocadas uma única vez (*hapax*), representando 6,50% de todos os segmentos e 48,79% das formas do corpus.

A análise por dendograma (Figura 1) apresenta a análise feita pelo software, traçando linhas com as ligações entre as palavras, considerando a distância euclidiana entre elas, criando *clusters* de sentido.

---

7 *Cluster*: palavra em inglês com significado para grupo, que na análise significa grupo de palavras.

Figura 1 – Dendograma do corpus do discurso dos praticantes de atividade física



Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Para os idosos praticantes de atividade física, suas percepções são que este tipo de atividade pode interferir nos aspectos físico e psicológico de sua qualidade de vida. Segundo suas evocações, considerando o corte psicológico das atividades, há três aspectos fundamentais de percepção: ambiente, família e relações sociais.

No conceito de ambiente estão presentes a sua própria casa, a universidade e outros ambientes comuns. A atividade física proporciona um melhor convívio nestes ambientes e uma percepção de mudança em suas vidas, as quais reportam a como os idosos se percebiam em relação a sua QV antes de participar da UATI e da AF.

### A participante 7 respondeu:

Eu sempre fui muito elétrica. Sou uma pessoa aposentada pensionista, porque eu pensei nisso, mas eu trabalho — mas eu no meu trabalho, eu não tinha ânimo eu estava trabalhando dando graça de terminar o serviço para eu voltar para casa. Chegava em casa eu estava triste, sempre uma angústia, uma coisa estranha dentro de mim e, quando eu vim para UATI, eu não tenho mais isso... eu fico ansiosa para que chegue o dia que eu venho para a aula e eu falo com as minhas amigas por mensagem. Eu acho que a minha vida a minha mãe mesmo falou para mim que eu sou uma outra [pessoa] depois que eu entrei na UATI, que eu sinto alegria uma coisa que nem eu entendi, mas eu aqui estava eu mesmo, me frustrando, e eu mostro para os meus filhos, aí eu faço o coral também, eu a primeira vez que eu vi, eu tirei uma foto aqui na frente da UATI... eu me senti tão orgulhosa falei: poxa vida com 62 anos eu entrando na UATI, nunca tinha entrado aqui, eu me senti muito feliz, eu me sinto bem renovada, bem diferente do que no começo do ano, quando eu entrei aqui.

### A atividade física também mudou a forma de pensar sobre o mundo com relação ao contexto familiar e nas relações sociais. A participante 8 comentou:

Eu fiquei mais espontânea... eu comecei a me soltar mais, eu era mais tímida, eu comecei a me relacionar melhor com as pessoas durante as atividades físicas. As pessoas começam a brincar daqui, umas soltam umas piadinhas dali e foi que eu vi que eu também poderia fazer isso, que eu também poderia brincar. Então a minha qualidade de vida, que é psicologicamente falando, eu acho que melhorou bastante com a atividade física e de participar com mais pessoas.

Os dados de uma pesquisa qualitativa, realizada em Braga, refletem a importância da participação social, e os autores concluem que os participantes acreditam que ter um estilo de vida saudável (com o auxílio da AF) pode contribuir para uma melhor QV (TORRES *et al.*, 2014). O ambiente com AF pode promover melhoras em aspectos biopsicossociais, o que pode colaborar para uma percepção positiva da QV, principalmente em aspectos psicológicos, tendo em vista a possível redução de quadros depressivos, o que pode justificar o achado nesta amostra (AZEVEDO FILHO *et al.*, 2019; GOMES; VAGETTI; OLIVEIRA, 2017).

Além disso, a AF pode proporcionar uma melhor autopercepção corporal, com benefício ao seu estado de felicidade, conforme a participante 3 argumenta, “durante esse ano, acho que dá oito meses de atividade, consegui emagrecer 5 kg sem fazer regime, só com as atividades físicas... então [estou] me sentindo bem melhor, bem mais leve”.

Idosas com peso normal tiveram resultados melhores nos domínios da QV geral e participação social quando comparadas às idosas obesas no estudo

apresentado por Vagetti *et al.* (2013), o qual analisou a associação entre variáveis sociodemográficas e condições de saúde (IMC, problemas de saúde e uso de medicamentos) e os domínios da QV de idosas participantes de um programa de AF em Curitiba – PR. Portanto a AF pode proporcionar aos idosos a melhora na satisfação com vida e com a percepção positiva da imagem corporal, a qual reflete diretamente em sua QV e bem-estar (VIANA; SANTOS, 2015).

Ao considerar a AF por um viés mais ligado ao estado físico, o corte foi feito em duas principais vertentes: fatores biológicos e de atividades físicas propriamente ditas. Os fatores biológicos ligados à prática de atividade física são lembrados na percepção de QV dos participantes. A participante 1 comentou sobre os cuidados que deve ter ao praticar atividades e como encontrou soluções para melhorar sua QV:

Eu tenho problemas nos pés, no músculo do tornozelo, então determinadas atividades como caminhadas, alguma dança eu não devo participar, porque ele me dói... mas tem as atividades do pilates que é muito bom, é relaxante, é mais alongamento, então esse não me prejudica.

A participante 4 concorda com estas afirmações e inclui um bem-estar geral após a prática de atividades, ao dizer, “quando a gente faz a atividade física dentro das normas: a gente dorme melhor, a gente descansa o corpo melhor, a gente tem melhora na mente, lembra das coisas detalhadamente”.

Os benefícios da atividade física, sobre QV e funções cognitivas, foram encontrados em praticantes de exercício físico, e quanto maior o tempo de participação, melhores foram os resultados cognitivos (SÁNCHEZ-GONZÁLEZ; CALVO-ARENILLAS; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ, 2018). Segundo Possamai *et al.* (2019), que aplicaram oito meses de intervenção da AF em idosos (de duas a quatro vezes por semana: hidroginástica, ginástica funcional, *jogging* aquático, equilíbrio, dança e musculação), identificaram que a AF pode contribuir para a percepção de QV, principalmente em se tratar de aspectos físicos em prol da melhora de questões cognitivas e psicológicas.

O estudo de Guimarães *et al.* (2012) com idosas praticantes de dança de salão, de caminhada/natação/hidroginástica e não-praticantes de AF em grupos de convivência de Florianópolis, concluiu que a QV e a percepção da finitude foram mais positivas nos grupos que realizam AF e dança, do que no grupo não praticante. Há preocupação com a dependência na velhice nos três grupos, mas maior no de dançarinos.

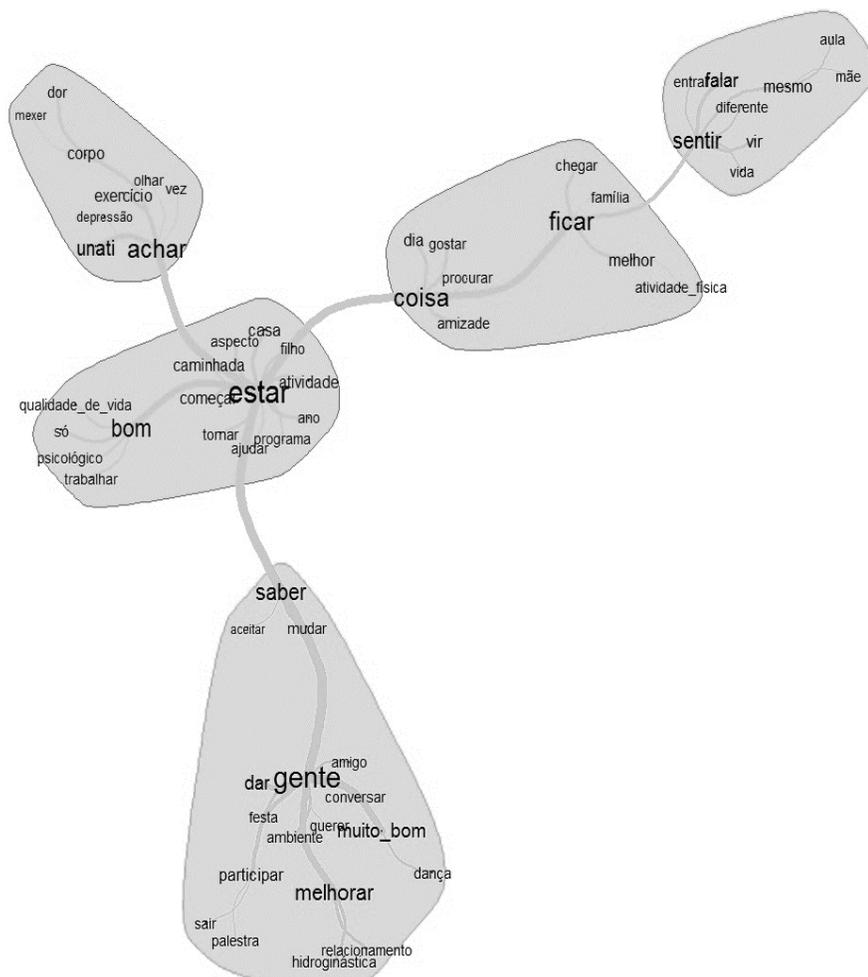
Portanto, percebe-se que a AF, praticada neste ambiente (UATI), produz nos idosos a percepção de uma possível melhora das condições de QV, principalmente em questões referentes ao aspecto físico, ao psicológico e às relações



sendo expresso respectivamente assim: “A gente vê a melhora no corpo físico, *coisa* (grifo dos autores) que eu não podia, agora faço tranquilo, melhorou mais de 50%” e “aqui na AF aprendi muita coisa importante”.

Outra análise para este grupo de praticantes de AF foi disponibilizada pelo software, a “análise de similitude” (Figura 3), que apresenta o discurso em comunidades de sentido independentes.

Figura 3 – Análise de similitude do discurso dos participantes de atividade física, com destaque para as comunidades de sentido



Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

A palavra “estar”, no sentido do que “estou e posso fazer agora”, tem a função de distribuição de sentido no corpus dos praticantes de AF. Ela une as questões sociais e do saber, com aspectos de melhoria física e psicológica. Pode-se perceber que fazer AF, segundo os seus participantes, pode ser um programa para mudança de vida e bem-estar geral.

O estudo de Gonçalves *et al.* (2011) avaliou a QV de adultos com idade entre 50 e 80 anos, praticantes de AF regular. Os autores concluíram que os participantes apresentaram um nível satisfatório de QV e interação entre os domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental, bem como valores médios superiores comparados com outros estudos (OLIVEIRA *et al.*, 2020; VAGETTI *et al.*, 2020).

Os achados neste estudo apontam a AF como um fator preponderante na liberdade do idoso, no sentido das questões físicas, sociais e mentais, promovendo o bem-estar nas atividades da vida diária. Praticar AF pode promover suporte social, melhora na capacidade funcional e com função protetiva em aspectos psicológicos (KRETSCHMER; DUMITH, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2020; VAGETTI *et al.*, 2020).

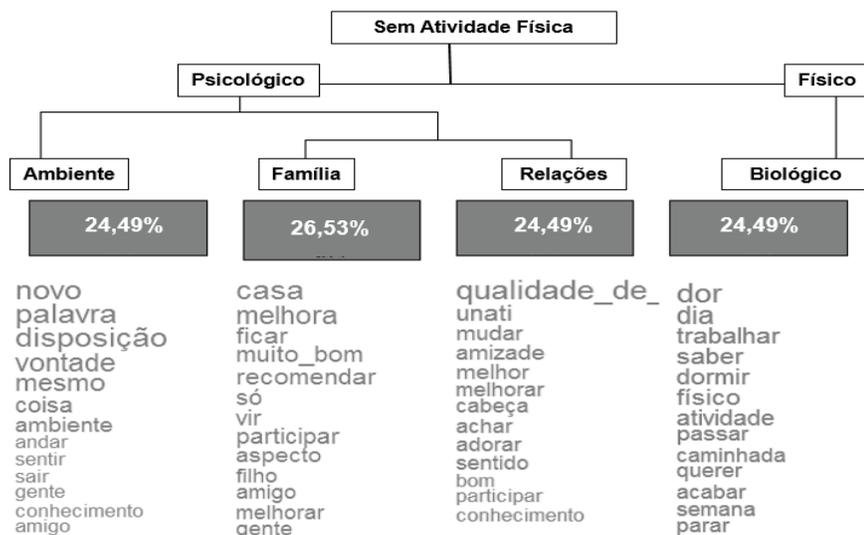
Portanto, a AF pode proporcionar melhoras no desempenho funcional em idosos de UATIs (MAGALHÃES *et al.*, 2016; SKRZEK; STEFÁNSKA, 2012; SOUZA *et al.*, 2017; VIEIRA *et al.*, 2017). Alguns estudos apontam para a melhora da cognição e da QV em idosos que praticam AF (SANTOS; SIMÕES, 2012; VAGETTI *et al.*, 2014).

### 3.2 Grupo participante sem atividade física

Quando o discurso dos participantes NAF foi configurado e analisado pelo software, este retornou os seguintes dados: o corpus textual foi constituído por dez textos, divididos em 89 segmentos de texto, com 3.522 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), reduzidas a 569 lemas, considerando uma média de frequência de ocorrências de 39,57 formas por segmento de texto.

A redução por comunidades realizada pelo software apurou quatro famílias principais de sentido (*clusters*), sendo que de todo o corpus foram aproveitados 55,06% dos segmentos de texto (49 de 89). Foram identificadas 268 *hapax*, representando 7,61% de todos os segmentos e 47,10% das formas do corpus.

Figura 4 – Dendograma do corpus do discurso dos não praticantes de atividade física



Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Semelhantemente aos praticantes de atividades físicas, este grupo teve dois cortes principais em seu discurso, com ramificações nos aspectos psicológico e físico, oportunizado pela visualização do dendograma elaborado pelo software (Figura 4).

Da mesma forma, o ramo psicológico apresentou os temas ambiente, família e relações sociais, o que possibilitou uma comparação entre os discursos dos dois grupos. Enquanto para os praticantes de AF os ramos ambiente e família faziam sentido juntos, para o novo grupo analisado há um deslocamento da família para a ramificação conjunta com as relações sociais.

Este comportamento demonstra uma mudança de percepção dos não praticantes de atividades físicas. Considerando a oportunidade oferecida pela UATI, o participante 11 comenta: “meu psicológico, após eu entrar na UATI, [mudou] profundamente. Psicologicamente, a gente conversa com os amigos, diz umas palavras de alegria, a gente na medida do possível, eu acho ótimo, me sinto muito bem”.

O indivíduo 13 argumentou:

Teve uma pequena melhora... não vou dizer que melhorou bastante, por causa que sempre fui bastante social. Eu trabalhei até aposentar como professor e tive uma vida social bem agradável que melhorou mais ainda foi mais amigos

que fiz aqui na UATI... teve um significado de melhora porque o meu ambiente era só familiar, ficava só na minha casa e na casa dos meus filhos.

O estudo de Casemiro *et al.* (2016) verificou um efeito benéfico da estimulação cognitiva no humor dos participantes (adultos e idosos) de uma UATI, bem como os relatos anteriores a esta pesquisa.

Em alguns casos, o formato de aula da UATI proporcionou uma nova disposição (ambiente) para retomada dos estudos e aumento da rede de relacionamentos, conforme o participante 14 afirma:

Eu vim do conhecimento... gosto mais do conhecimento intelectual. Foi bom pra mim, eu tive umas aulas de conhecimento de história. Maravilhosa, a professora foi maravilhosa, não tenho curso universitário, não sou formada, mas eu gosto muito de conhecimento é por isso e por mais interação com as pessoas que a gente tem sair de casa, interagir com as pessoas, foi muito bom.

À medida que a pessoa vivencia os benefícios que o conhecimento traz, e reconhece sua capacidade de aprendizagem, ela pode se sentir motivada a dar continuidade em atividades intelectuais. O estudo de Dias *et al.* (2017) encontrou melhora na cognição em idosos participantes de uma UATI. O estudo de Medeiros *et al.* (2020), sobre idosos “unatianos” da região Centro-Oeste do Brasil, identificou que os idosos têm uma preocupação com suas relações sociais, bem como com sua saúde mental e física, o que reflete em sua QV. Portanto, o achado neste estudo corrobora com a pesquisa supracitada, visto que a UATI pode promover no idoso o aumento das relações sociais, advinda da retomada dos estudos.

Para a participante 16, a mudança nas relações sociais possibilitada pelo ambiente da UATI foi positiva: “viagem que a gente faz, fiz as viagens na UATI e sai, assim, jantar, chá beneficente... foi muito bom as festas UATI, foi boa para a gente se encontrar, você e participar de alguns grupos também faz muito bem”.

No corte das relações sociais, a QV é comentada pelo participante 15: “bem, eu vejo a QV bem melhor em todos os sentidos”, e ele argumentou ainda: “Bom, eu não tenho, não tinha quase amizades... se socialmente a minha vida era parada, fiz bastante amizade, amizades boas que foram mudando a minha maneira de ser, eu acho para mim, assim, para o meu intelectual, uma coisa muito boa”.

A pesquisa de Inouye *et al.* (2018) confirma esta ação positiva na QV relacionada à participação de idosos em UATI. A QV como um constructo

multidimensional, com aspectos intrínsecos e extrínsecos dos indivíduos, e pela sua subjetividade, pode-se dizer que o ambiente UATI contribui para essa percepção positiva de QV, e que no caso da amostra aqui investigada, o ambiente social promovido por esse programa corroborou uma possível melhora nas condições da QV (DIAS; CARVALHO; ARAÚJO, 2013).

Quando apreciado o ramo físico (somente tema biológico, enquanto o Grupo GAF apresentou o tema biológico e atividades), o programa da UATI proporcionou uma melhora na saúde mental e no aspecto biológico. O participante 15 diz:

Eu melhorei bastante no aspecto físico... eu era uma pessoa meio deprimida, então depois que eu comecei a participar da UATI, eu melhorei bastante, minha autoestima melhorou, eu me sinto capaz de, que nem agora, fazendo inglês, fazendo informática, eu me sinto uma pessoa mais capaz, mais capacitada assim mentalmente né!

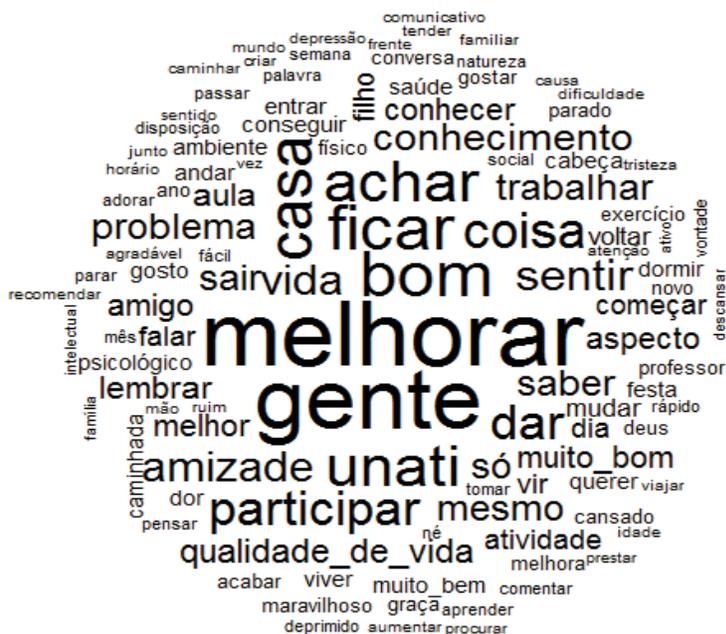
#### O participante 17 também fala sobre a ação do programa em sua QV:

Pois acabaram as dores físicas e, mentalmente também, que aí eu passei a dormir melhor, durma bem, nossa, adoro! Chego cansada, aí descansa um pouquinho... aí quando faço a aula como hoje, tem, aí vou pra casa tomo um banho e durmo, por que estou muito cansada, por que a cabeça fica limpa, alivia.

Dias, Carvalho e Araújo (2013) reforçam em seus achados que o convívio social pelos idosos pode promover o bem-estar psicológico, o qual reflete diretamente em percepções positivas de QV. A UATI oferece empoderamento aos idosos, contribuindo para seu desenvolvimento pessoal, o que de fato pode contribuir diretamente para bons níveis de bem-estar subjetivo e psicológico, como o encontrado em nossos achados (CACHIONI *et al.*, 2017; OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2015).

A análise pela *WordCloud* (Figura 5) também possibilitou revelar melhor a face oculta no discurso dos participantes do grupo dos que não praticaram atividades físicas. O núcleo central do discurso deste grupo é a palavra melhorar, diferente do outro grupo que estava ligado à palavra gente. "Gente" também aparece na zona orbital com alguma força, mas para o grupo dos que não participaram da atividade física, suas evocações inferem que a UATI proporcionou uma melhor QV, com bons sentimentos, recomeços em coisas que estavam estagnadas, as amizades e a participação social.

Figura 5 – *WordCloud* da representação social do discurso, evocadas durante as respostas das entrevistas do grupo dos que não praticam atividade física

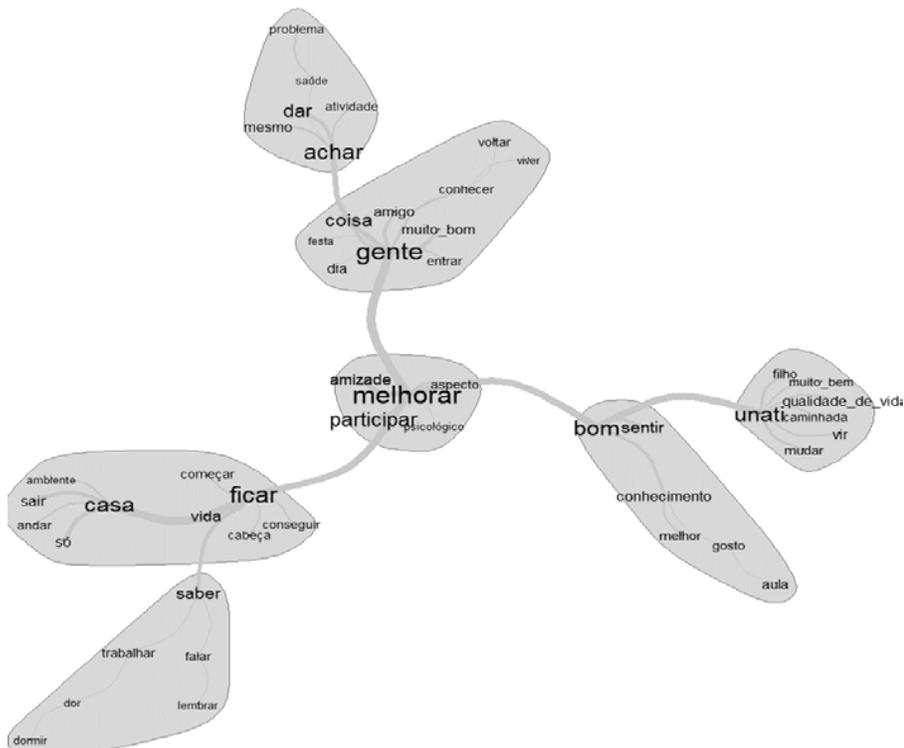


Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Observa-se que o ambiente UATI promoveu neste grupo de idosos um aumento da percepção positiva das relações sociais. A ampliação do ciclo de amizades em idosos favorece a diminuição da incidência do isolamento social e da depressão (COSTA *et al.*, 2018). Portanto, o resultado aqui encontrado pode ser devido ao contato social promovido pela UATI, possibilitando aos idosos um suporte emocional, capaz de promover-lhes uma melhor percepção da qualidade de vida (CACHIONI *et al.*, 2017).

No outro modelo de análise disponibilizado pelo software, a análise de similitude (Figura 6), pelo método *Frutcherman Reingold*, mostra que a palavra “melhorar” serve como distribuidora de sentido para as outras comunidades de sentido.

Figura 6 – Análise de similitude do discurso dos participantes do grupo dos que não praticaram atividade física, com destaque para as comunidades de sentido



Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Desta forma, a comunidade criada a partir da evocação “melhorar” comunica aspectos psicológicos e sociais (amizade), ligado à melhoria no sentido do conhecimento e à UATI como provedora de uma melhor QV. Na conexão social, este experimento proporcionou conhecer novas pessoas, fortalecer laços e atividades sociais, o que corrobora o achado de Cachioni *et al.* (2017). Na evocação da palavra “participar” há um forte vínculo com o ambiente de casa, de poder sair dando mais autonomia ao participante, proporcionando também o saber para construção de sua própria história. Com isso, pode-se perceber que o idoso, ao participar da UATI, valoriza a sua autonomia e a relação de amizades, o que contribui para a continuidade do seu desenvolvimento humano (MEDEIROS *et al.*, 2020).

Portanto, em análise dos dois grupos, pode-se dizer que ambos apresentam a mesma percepção subjetiva de melhora em sua QV ao participar

das atividades (AF e UATI). No entanto, em um olhar mais aprofundado, é possível identificar pequenas diferenças, pois o grupo AF demonstrou que o ambiente (UATI) com AF colaborou no domínio ambiental (familiar e amigos), no físico (em questões biológicas) e no bem-estar em realizar as AF. O quesito psicológico do grupo AF, refletiu no domínio relações sociais, tendo como palavra-chave “gente”, o que indica a percepção positiva de QV para si mesmo. Já o grupo NAF, apresentou resultados parecidos, no entanto, o domínio psicológico mostrou estar ligado a questões familiares e de relação social (domínio da QV), tendo como palavra central “melhorar”, mostrando que a UATI pode, no decorrer do tempo, promover a sua QV.

#### 4 Considerações finais

É possível relatar, por meio das percepções dos idosos sobre QV, que o ambiente UATI com e sem atividade física promove a qualidade de vida. O grupo atividade física, em relação ao aspecto físico, colabora em aspectos de bem-estar com atividade, a qual mostra-se ligada ao psicológico (outro tema levantado nas entrevistas), e este está ligado às relações sociais de amizade. Já para o grupo não atividade física, o aspecto físico está ligado à disposição no dia a dia, promovida pelo ambiente UATI, a qual também promoveu o aumento das relações sociais. Para tanto, ambos os grupos demonstram que o ponto forte de se participar da UATI está na melhora da percepção de qualidade de vida ligada às relações sociais. Este estudo apresentou algumas limitações. A primeira é a observação de uma variável subjetiva (qualidade de vida), que pode ser interpretada de maneira diferenciada dependendo do indivíduo. Outra limitação é não terem sido coletados os dados sociodemográficos e econômicos, bem como sobre comorbidades, pois com estes dados poder-se-ia gerar outras interpretações sobre o contexto. Também se indica, como limitação do estudo, o baixo número de participantes do sexo masculino, pois o fato destes pertencerem a um único grupo, pode gerar interpretações falhas. A outra limitação é a quantidade de participantes, não podendo, portanto, haver extrapolações do resultado. No entanto, a atividade física promove a qualidade de vida, porém, não diferente do grupo que não faz a AF.

QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE:  
PERCEPTION OF PRACTICERS AND NON-  
PRACTITIONERS OF PHYSICAL ACTIVITY

abstract

The objective of the study was to identify the perceptions about the quality of life (QoL) of elderly people who practice and do not practice physical activities from the "University opened Third Age (U3A)" at the State University of Ponta Grossa, PR, Brazil. As a methodology, we used the qualitative approach in a sample of 20 elderly (allocated in two groups: physical activity (PA = 10) and non-practitioners of physical activity (NAF = 10), who answered a semi-structured interview on the theme Results: Both groups showed the positive subjective perception of QoL improvement, it was possible to identify that the differences in QoL perception are observed in their outcome, as in elderly PA practitioners, where they identified improvement in the environmental domain, with family and friends, and in the physical domain, improvement of well-being and physiological issues, in the psychological domain, reflected in the social relation's domain, with the keyword "people", which indicates the positive perception of QoL for oneself. Similarly, however, the psychological domain has shown to be linked to family and social relationship issues, with the central word "improving", showing that U3A can, over time, promote your QoL. Final considerations: Both activities provide an improvement in QoL, but with different outcomes for each group.

key words

U3A. Aging. Physical Exercise. Quality of Life.

referências

ALMEIDA, Barbara Lopes *et al.* Quality of life of elderly people who practice physical activities. *Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 405-409, jan./dez. 2020.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de *et al.* Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Porto Alegre, v. 41, n. 2, p. 142-149, abr./jun. 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892019000200142&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892019000200142&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 21 jul. 2020.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.

BESPALHUK, Kelly Thais Pestana *et al.* Prevalência de sintomas depressivos em idosos atendidos em unidades de saúde da família e fatores associados. *Revista de Enfermagem da UFSM*, Santa Maria, v. 11, n. 34, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/48484/html>. Acesso em: 23 jun. 2021.

CACHIONI, Meire *et al.* Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 340-351, maio/jun. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232017000300340#:~:text=Higher%20education%20was%20associated%20with,with%20life%20and%20positive%20feelings](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000300340#:~:text=Higher%20education%20was%20associated%20with,with%20life%20and%20positive%20feelings). Acesso em: 20 jul. 2020.

CASEMIRO, Francine Golghetto *et al.* Impact of cognitive stimulation on depression, anxiety, cognition and functional capacity among adults and elderly participants of an open university for senior citizens. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 683-694, jul./ago. 2016. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&id=S1809-98232016000400683](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1809-98232016000400683). Acesso em: 22 jul. 2020.

COSTA, Fabrício Ramalho *et al.* Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 24-34, jan./fev. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232018000100024&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt#:~:text=Conclusão%3A,uma%20melhor%20qualidade%20de%20vida](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232018000100024&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt#:~:text=Conclusão%3A,uma%20melhor%20qualidade%20de%20vida). Acesso em: 23 jul. 2020.

DIAS, Daniela da Silva Gonçalves; CARVALHO, Carolina da Silva; ARAÚJO, Cibelle Vanessa. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 127-138, jan./mar. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232013000100013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000100013&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 7 jul. 2020.

DIAS, Juliane Cristine *et al.* Effects of a Health Education program on cognition, mood and functional capacity. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, DF, v. 70, n. 4, p. 814-821, jul./ago. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672017000400814&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000400814&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 1 mar. 2020.

FERNANDEZ, Yadira Arnet *et al.* Reflexões sobre o envelhecimento: contribuições da universidade aberta como estratégia de promoção da saúde. *Serviço Social em Revista, Londrina*, v. 24, n. 1, p. 331-348, jan./jun. 2021. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/ssrevista/article/view/39998/29385>. Acesso em: 22 jun. 2021.

FERRETTI, Fátima *et al.* Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físico regular. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729p743, set./dez. 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/41384>. Acesso em: 1 jul. 2020.

FLECK, Marcelo Piode Almeida *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, abr. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v34n2/1954.pdf>. Acesso em: 1 jul. 2019.

FONTANELLA, Bruno Jose Barcellos *et al.* Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 389-394, fev. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&id=S0102-311X2011000200020](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&id=S0102-311X2011000200020). Acesso em: 23 jun. 2021.

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). *Envelhecimento no século XXI: celebração e desafio*. Nova York: UNFPA; Londres: HelpAge International, 2012. Disponível em: [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary\\_0.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf). Acesso em: 22 jul. 2020.

GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg; VAGETTI, Gislaíne Cristina; OLIVEIRA, Valdomiro de. *Envelhecimento humano: cognição, qualidade de vida e atividade física*. Curitiba: Appris, 2017.

GONÇALVES, Andréa Kruger *et al.* Qualidade de vida relacionada a saúde (HRQL) de adultos entre 50 e 80 anos praticantes de atividade física regular: aplicação do SF-36. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 16, p. 407-420, jun. 2011. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/17928>. Acesso em: 22 de jul. 2020.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo *et al.* Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idosos praticantes e não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 661-670, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000400007>. Acesso em: 20 jul. 2020.

GÜNTHER, Hartmut. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, DF, v. 22, n. 2, p. 201-210, maio/ago. 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722006000200010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722006000200010&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 21 jul. 2020.

INOUE, Keika *et al.* Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 44, n. 0, p. 1-18, ago. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022018000100300&lng=en&nrm=iss](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022018000100300&lng=en&nrm=iss). Acesso em: 1 mar. 2020.

JÚNIOR, Arestides Pereira da Silva; VELARDI, Marília. Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento. *Caderno de Educação Física*, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 63-69, jul./dez. 2008. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfísica/article/view/1859>. Acesso em: 22 jul. 2020.

KRETSCHMER, Addressa Carine; DUMITH, Samuel Carvalho. Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, Rio de Janeiro, v. 23, p. e200043, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200043>. Acesso em: 22 jul. 2020.

KUNST, Marina Holanda. Língua espanhola e UNATI/PE: fortalecendo laços de amizades. *Olhar de Professor*, Ponta Grossa, v. 19, n. 2, p. 196-203, jul./out. 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68459741007>. Acesso em: 22 jun. 2021.

MAGALHÃES, Fabrício Galdino *et al.* A influência do treinamento resistido de 20 semanas no nível de desenvolvimento motor em idosas da Unati – Universidade Aberta da Terceira Idade. *Revista Educação em Saúde*, Anápolis, v. 4, n. 1, p. 35-41, jan./jun. 2016. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/1693>. Acesso em: 22 jul. 2020.

MEDEIROS, Márcia Maria de *et al.* Percepções sobre envelhecimento humano e qualidade de vida através do discurso de alunos idosos de uma universidade aberta para a melhor idade. *Revista Conexão*, Ponta Grossa, v. 16, n. e2015054, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.16.15054.033>. Acesso em: 22 jul. 2020.

MEREGE FILHO, Carlos Alberto Abujara *et al.* Influence of physical exercise on cognition: An update on physiological mechanisms. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 237-241, maio/jun. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200301930>. Acesso em: 25 jul. 2020.

MONTEIRO, João Diogo. *A relação entre atividade física, percepção subjetiva da saúde e qualidade de vida no idoso*. 2019. 36 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, 2019. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/9991/tese%20.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2020.

NORDON, David Gonçalves *et al.* Perda cognitiva em idosos. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, Sorocaba, v. 11, n. 3, p. 5-8, jan./mar. 2009. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/view/1874>. Acesso em: 23 jul. 2020.

NUNES, Ginete Cavalcante; NASCIMENTO, Maria Cristina Delmondes do; LUZ, Maria Aparecida Carvalho Alencar. Pesquisa científica: conceitos básicos. *Id on line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, Crato, v. 10, n. 29, p. 144-151, fev. 2016. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/390/527>. Acesso em: 22 jun. 2021.

OLIVEIRA, Daiane Santos de *et al.* Avaliação de bem-estar psicológico e sintomas depressivos em idosos saudáveis. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-204, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2020.50796>. Acesso em: 23 jul. 2020.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Flávia da Silva. Universidades abertas a terceira idade: delineando um novo espaço educacional para o idoso. *Journal of Petrology*, United Kingdom, v. 15, n. 64, p. 343-358, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/histedbr/article/view/8641945>. Acesso em: 24 jul. 2020.

POSSAMAI, Vanessa Dias *et al.* Relação entre aptidão física, qualidade de vida e sintomatologia depressiva de idosos fisicamente ativos. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 24, p. 221-234, 2019. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view-File/97746/54592>. Acesso em: 22 jul. 2020.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, María Del Pilar Baptista. *Metodologia de pesquisa*. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. L.; CALVO-ARENILLAS, J. I.; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ, J. L. The effects of moderate physical exercise on cognition in adults over 60 years of age. *Revista de Neurologia*, Rio de Janeiro, v. 66, n. 7, p. 230-236, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29557548/>. Acesso em: 23 jul. 2020.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antônio Carlos. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, jan./mar. 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0104-12902012000100018&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0104-12902012000100018&lng=es&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 22 jul. 2020.

SCORTEGAGNA, Paola Andressa; SCORTEGAGNA, Pâmela Vanessa; OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. Projeto Horta no Programa Universidade Aberta para a Terceira Idade da Universidade Estadual de Ponta Grossa. *Revista Conexão UEPG*, Ponta Grossa, v. 16, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/13639/209209212594>. Acesso em: 22 jun. 2021.

SKRZEK, Anna; STEFASKA, Malgorzata. Analysis of muscle force-velocity parameter changes in elderly women resulting from physical activity – in continuous examinations. *Educational Gerontology*, United Kingdom, v. 38, n. 12, p. 867-876, dez. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/03601277.2012.660849>. Acesso em: 21 jul. 2020.

SOUZA, Ligia Muniz de *et al.* Influence of a protocol of pilates exercises on the contractility of the pelvic floor muscles of non-institutionalized elderly persons. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 484-492, jul./ago. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232017000400484](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000400484). Acesso em: 20 jul. 2020.

TOLDRÁ, Rose Colom *et al.* Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 159-168, abr./jun. 2014. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/155562/A04.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/155562/A04.pdf). Acesso em: 20 jul. 2020.

TORRES, Carolina *et al.* Diálogos em torno dos significados do corpo no envelhecimento: um estudo com pessoas idosas inscritas num programa de atividade física. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 155-172, jan./abr. 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/29610>. Acesso em: 20 jul. 2020.

VAGETTI, Gislaine Cristina. *Qualidade de vida em uma amostra de idosas de Curitiba – PR: associação com variáveis sociodemográficas e a prática habitual de atividade física*. 2012. 161 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2012. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/28107/R%20-%20T%20-%20GISLAINE%20CRISTINA%20VAGETTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 maio 2019.

VAGETTI, Gislaine Cristina *et al.* Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3483-3493, dez. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200005>. Acesso em: 19 maio 2020.

VAGETTI, Gislaine Cristina *et al.* Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 76-88, jan./mar. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>. Acesso em: 22 jun. 2020.

VAGETTI, Gislaine Cristina *et al.* Association between functional fitness and quality of life of elderly participants of a program of physical activity of Curitiba, Brazil. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 31, n. e3115, p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3115>. Acesso em: 22 maio 2020.

VIANA, Helena Brandão; SANTOS, Mariana Ribeiro dos. Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. *Revista Kairós: Gerontologia*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 299-309, jan./mar. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18i2p299-309>. Acesso em: 22 maio 2020.

VIEIRA, Natália Donzeli *et al.* The effects of 12 weeks pilates-inspired exercise training on functional performance in older women: a randomized clinical trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Holanda, v. 21, n. 2, p. 251-258, abr. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28532866/>. Acesso em: 20 de maio 2020.

WHOQOL-GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, United States, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

Data de submissão: 14/09/2020

Data de aceitação: 02/06/2021