

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

KACIANE PEREIRA DOS SANTOS

**PERCEPÇÃO DO IDOSO SOBRE QUALIDADE DE VIDA NAS UNIVERSIDADES
ABERTAS DA TERCEIRA IDADE: REVISÃO INTEGRATIVA**

**MANAUS
2018**

KACIANE PEREIRA DOS SANTOS

**PERCEPÇÃO DO IDOSO SOBRE QUALIDADE DE VIDA NAS UNIVERSIDADES
ABERTAS DA TERCEIRA IDADE: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina
Trabalho de Conclusão de Curso II como componente
curricular obrigatório para obtenção do título de
Graduação em enfermagem da Universidade do Estado do
Amazonas – UEA.

Orientador: Prof. M.Sc. Darlisom Sousa Ferreira

MANAUS

2018

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

k11p Santos, Kaciane Pereira dos
Percepção do Idoso sobre Qualidade de Vida nas
Universidades Abertas da Terceira Idade: Revisão
Integrativa / Kaciane Pereira dos Santos. Manaus : [s.n],
2017.
20 f.: il., color.; 30 cm.

TCC - Graduação em Enfermagem - Bacharelado -
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2017.
Inclui bibliografia
Orientador: Darlisom Sousa Ferreira

1. Qualidade de vida. 2. Saúde do Idoso. 3. Idoso.
4. Autocuidado. I. Darlisom Sousa Ferreira (Orient.).
II. Universidade do Estado do Amazonas. III. Percepção
do Idoso sobre Qualidade de Vida nas Universidades
Abertas da Terceira Idade: Revisão Integrativa

Dedico este artigo à memória do meu pai, Manoel Tiago, que sempre viu e amadureceu em mim, o que há de melhor em mim. Quem sempre me viu melhor do que eu realmente era. E se eu soubesse que era a última vez, eu o teria abraçado mais.

AGRADECIMENTOS

À Deus, pois sem Ele nada é possível.

À memória do meu querido paizinho, por ter despertado em mim a vontade de cuidar de alguém como se fosse ele, e assim, cuidar e salvar pessoas.

À minha família, pelo apoio e entusiasmo e, por sempre estarem do meu lado.

Às minhas filhas de quatro patas, pelo imenso amor, que me ajudaram nas horas de desespero e por todas as vezes que eu gritei com elas por conta da faculdade.

Ao meu orientador, professor e também amigo, Darlisom Ferreira, pela paciência e dedicação, que me ajudou a formar uma acadêmica, profissional e uma nova pessoa.

Às professoras e doutoras, Elizabeth Teixeira e Nazaré Ribeiro, pelos aconselhamentos e acréscimo no meu crescimento acadêmico.

À professora pelo apoio e carinho com o qual me acolheu. Eu serei eternamente grata.

Aos meus amigos, Vanessa Calmont, Manuel Roque, Ana Luiza, Isabella Dantas, Keila Santos, Kalika Santos e Simone Urgate, por todas os bons momentos juntos, por cada lágrima convertida em riso, por sempre estarem comigo e por nunca desistirem de mim e acreditarem num potencial que eles sempre enxergaram.

SUMÁRIO

| | |
|-----------------------------------|----|
| Introdução | 6 |
| Metodologia | 8 |
| Resultados | 11 |
| Discussão | 15 |
| Considerações Finais | 18 |
| Referências | 19 |

Percepção do Idoso sobre Qualidade de Vida nas Universidades Abertas da Terceira Idade: Revisão Integrativa

Kaciane Pereira Dos Santos¹

Darlisom Sousa Ferreira²

RESUMO: O artigo busca o conhecimento sobre a autopercepção do idoso sobre o processo de envelhecer e influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida do idoso. **Objetivo:** analisar a percepção do idoso sob os programas UnaTI na qualidade de vida do idoso ativo. **Método:** optou-se pelo método de revisão integrativa da literatura seguindo o protocolo validado. A busca foi feita no Portal de Periódico da CAPES acessando bases de dados PubMed, LILACS e MEDLINE, restrito ao período de 2007 a 2017, utilizando-se de palavras chaves e descritores em distintas combinações, o que constituiu uma amostra final de 14 referências. Utilizou-se da técnica de análise de conteúdo temático-categorial. **Resultados:** As evidências revelam a necessidade de compreender o idoso em todo o seu contexto psicossocial identificando as necessidades do idoso que objetivem um melhor suporte de saúde e qualidade de vida através do autocuidado e aptidão física. **Conclusão:** Considera-se que a literatura sobre o tema tem avançado, com enfoque nos efeitos positivos e negativos da velhice e em como a qualidade de vida depende do estilo de vida ao longo dos anos, onde a participação de idosos em atividades voltadas para o envelhecimento ativo gera influências positivas que visam à melhoria da sua qualidade de vida, fazendo-se necessário a busca por medidas que visem idosos que não sejam ativos para que estes também possam se beneficiar.

Descritores: Qualidade de vida; saúde do idoso; idoso; autocuidado.

Introdução

O envelhecimento populacional é uma resposta às mudanças de inúmeros fatores relacionados à saúde, partindo da ideia de que o crescimento populacional se dá por consequência de processos como a diminuição da fecundidade, redução da mortalidade e o aumento da expectativa de vida. ⁽¹⁾ Por fazer parte de uma transição demográfica e epidemiológica, o crescimento da população idosa se caracteriza pela longevidade da população, aumento das doenças crônicas, no qual alterações demográficas e epidemiológicas incidem sobre perfis econômicos e sociais, gerando desigualdades nas exposições e vulnerabilidades que influenciam no seu bem-estar e independência funcional, colocando em pauta a necessidade de se desenvolver programas específicos,

¹ Acadêmica de Enfermagem, Universidade do Estado do Amazonas

² Enfermeiro, Professor Mestre de Educação, Universidade do Estado do Amazonas.

com o intuito de garantir os direitos e a proteção, assegurando o seu espaço e prevenindo um envelhecimento artificial promovido apenas pelo avanço tecnológico. ⁽²⁾⁽¹⁾⁽³⁾

O impedimento à efetivação das políticas públicas voltadas a saúde do idoso está relacionado à dificuldade em acompanhar o rápido crescimento dessa população, bem como formular e implementar políticas que atendam a realidade do envelhecimento em todas as suas facetas, almejando a promoção do bem-estar físico, mental e psicossocial e, atuando na prevenção de agravos da saúde, ações essas que geram impactos nos custos⁽¹⁾
⁽⁴⁾⁽³⁾.

Além disso, tais políticas devem buscar a amplificação e qualificação das ações de promoção da saúde nos serviços e gestão do Sistema Único de Saúde (SUS), otimizando as oportunidades para alcançar o bem-estar físico, social e mental durante toda a vida do indivíduo, tendo como simples objetivo aumentar a expectativa de vida saudável e a qualidade da mesma, além de também incrementar a participação e responsabilização em seu autocuidado e a segurança do bem-estar à medida que se envelhece ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽³⁾

A Organização Mundial de Saúde (OMS) acolheu o uso do termo “envelhecimento ativo” na busca de tentar incluir, além dos cuidados com a saúde, fatores que afetam de forma direta e indireta o processo de envelhecer, objetivando melhorar a qualidade de vida dos idosos, adaptando-os para um convívio com o novo mundo, através da implementação de políticas que venham promover modos de vida mais saudável e segura em todas as etapas da vida, com medidas de baixo custo que contribuirão para o alcance de um envelhecimento saudável, fortalecendo a defesa pelo direito à vida, à promoção da saúde e pelo fortalecimento da atuação da Atenção Primária à Saúde com a população idosa, observando a relação entre a prevenção e o tratamento em relação à mudança do estilo de vida. ⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Mediante as projeções estatísticas da OMS, o número de idosos no país terá aumentado quinze vezes mais, quando comparado à população em geral até o ano de 2025, mas com as transformações e as possibilidades, o processo de envelhecer tem tomado uma proporção diferente a que se estava aclimatada, passando assim, a ser um processo de aquisições e aperfeiçoamento de habilidades em busca de uma maior satisfação de vida, tornando possível nesse processo, através de tais mudanças, ampliar a produção científica e a visibilidade de suas políticas, de tal maneira que a qualidade de vida se desassocie das adversidades, bem como da diminuição da capacidade funcional e dependência. ⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾

Visando assegurar a “vida com qualidade”, a Universidade Aberta da Terceira Idade (UnaTI), em sintonia com a concepção de cursos e atividades educacionais, culturais e de lazer voltadas para a saúde do idoso, proporciona atividades de relevância social, a fim de tratá-lo como uma pessoa capaz de adquirir novos conhecimentos e habilidades, promovendo assim a saúde, o autocuidado, autonomia e o direito de cidadania.⁽¹⁰⁾

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de literatura acerca da percepção do idoso sobre influência da UnaTI em sua qualidade de vida.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura⁽¹¹⁾, método que permite a avaliação crítica e síntese de evidências disponíveis ⁽¹²⁾, e que tem como finalidade recompilar o conhecimento e integrar os resultados aplicáveis de estudos relevantes na área pesquisada e sua aplicação dos resultados de estudos significativos na prática. ⁽¹¹⁾

A construção desta revisão integrativa partiu da leitura de artigos selecionados das bases de dados do Portal periódicos CAPES. Este método é constituído por seis etapas distintas: identificação do tema/ questão norteadora; procura do tema na literatura; categorização do estudo; avaliação dos estudos incluídos (critérios de inclusão e exclusão);

análise e interpretação dos resultados encontrados e síntese do conhecimento evidenciado nos artigos selecionados e analisados, constituindo a apresentação da revisão.⁽³⁾

Para direcionar a revisão, partiu-se da questão: “Qual o efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade na qualidade de vida dos idosos?”. Mediante a natureza da questão, atendeu-se ao PEOS da Cochrane para definir os critérios de inclusão e seleção dos estudos:

- I. Population (população): idosos
- II. Exposure (Exposição) – participação na Universidade Aberta Da Terceira Idade (UNATI)
- III. Outcomes (Resultados) – qualidade de vida
- IV. Study Type (Tipo de estudo) - artigos originais, quantitativos, qualitativos e revisões publicadas.

Para busca dos artigos científicos pertinentes à temática, utilizou-se de uma busca em bibliografias virtuais, através do Portal de Periódicos da CAPES, do qual foram selecionadas as bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. Desta maneira, procurou-se ampliar o âmbito da pesquisa, de maneira que, para minimizar os possíveis vieses, foram utilizados os Descritores Controlados em Saúde (DeCS): Saúde do Idoso (Health of the Elderly), Qualidade de Vida (Quality of life), Envelhecimento Saudável (Healthy aging) e Autocuidado (self care) em combinações distintas, havendo também o uso adicional das palavras-chave: Universidade Aberta à/da Terceira Idade e Envelhecimento Ativo, em uma pesquisa realizada nos meses de abril e maio de 2018.

Foram realizadas as seguintes combinações dos descritores na base de dados Portal Periódicos CAPES: “Qualidade de Vida AND Idoso AND Autocuidado AND

Envelhecimento saudável”; “Envelhecimento Ativo AND Universidade Aberta à Terceira Idade AND Qualidade de Vida”.

Foram incluídos neste estudo artigos originais e de revisão, com texto completo disponível, escritos em língua portuguesa e com recorte temporal de 10 anos (2007 a 2017).

Durante as buscas nas bases de dados, foram executadas etapas de seleção, conforme recomendado no modelo do fluxograma PRISMA, sendo elas: exclusão de duplicatas; exclusão de materiais que não contemplavam os critérios de inclusão; leitura de títulos e resumo para reconhecer pertencimento à temática e objetivos do estudo, para finalmente, obter os estudos selecionados para esta revisão. A figura 1 dispõe o fluxograma com o caminho percorrido para esta seleção.

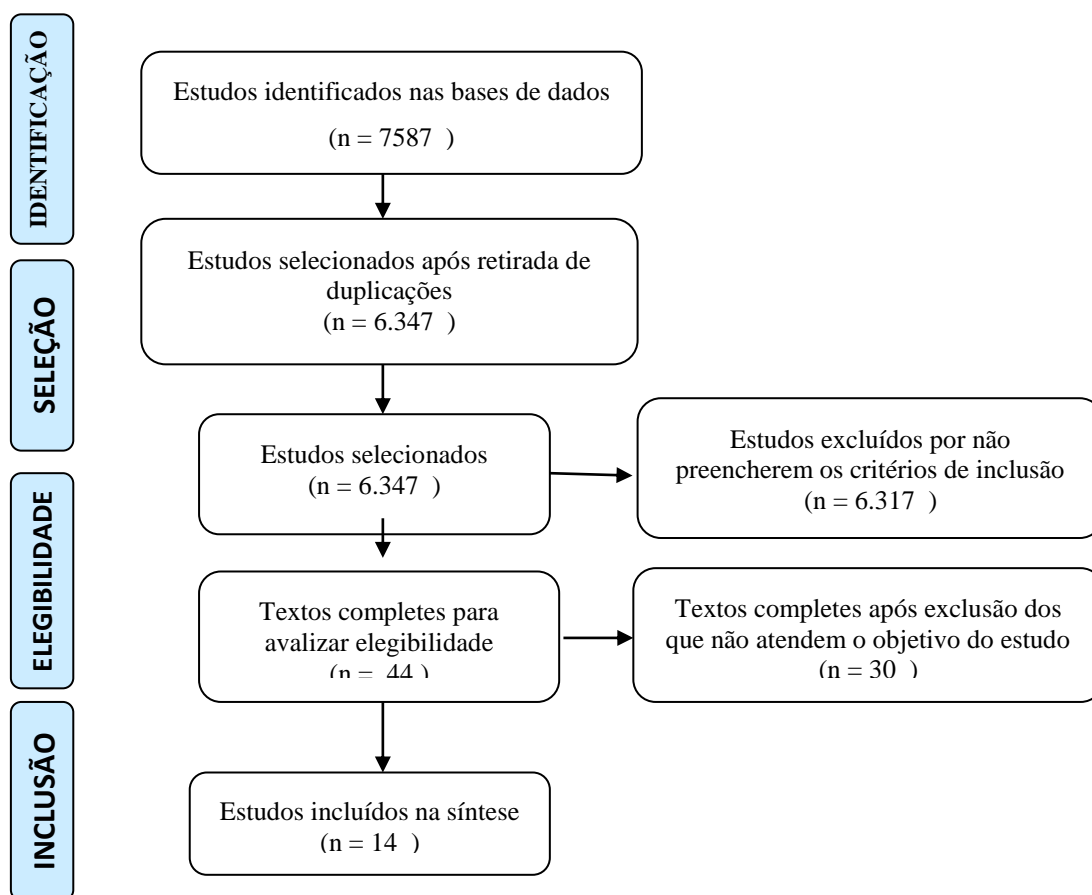


Figura 1. Fluxograma da seleção das publicações para a revisão integrativa modelo PRISMA, Manaus,2018.

Com relação à inclusão das referências, foi realizada através da concordância de três investigadores, que procederam a busca de forma independente. Os dados obtidos foram processados para qualificação, através de instrumento validado,⁽¹³⁾ para identificação do estudo e seus objetivos, características metodológicas e análise dos resultados. Os conteúdos selecionados para responder os objetivos dessa revisão, foram sistematizados em tabelas e fluxogramas, nos quais se buscou caracterizar a combinação de descritores e abordagem do tema, dando origem à construção de categorias analisadas sob a perspectiva dos estudos abordados. Tais tabelas e fluxogramas foram construídas com o auxílio dos softwares Microsoft Office Word e Microsoft Office Excel.

Resultados

Após identificação dos 7.587 estudos e leitura dos títulos e resumos, foi obtido um total de 70 referências. Seguindo a seleção, de acordo com os critérios de inclusão, chegou-se ao resultado de 42 estudos. Foram excluídas 28 referências, por não possuírem texto completo ou por não preencherem os critérios de inclusão. Após leitura dos textos completos, obteve a amostra final de 14 artigos. O quadro 1 apresenta os estudos que integraram a análise para a construção da revisão integrativa.

| Autor | Título da produção | Local | Abordagem Metodológica | Periódico | Ano |
|---------------------------------|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|------------|
| Martins, JJ, <i>et al.</i> | Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade | Universidade de Santa Catarina | Quantitativo, descritivo, exploratório | Revista eletrônica de enfermagem | 2007 |
| R, Veras; C. Caldas; D. Araújo. | A assistência suplementar de saúde e seus projetos de cuidado para com o idoso | Universidade do Rio de Janeiro | Qualitativo, descritivo | Ciência e Saúde Coletiva | 2008 |
| Zago, Anderson Saranz | Exercício físico e o processo saúde-doença no | Universidade de São Paulo | Exploratório, descritivo | Revista Brasileira de Geriatria e | 2010 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------|
| | envelhecimento | | | gerontologia | |
| Guerra, ACLC; Caldas, CF. | Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. | Universidade do Estado do Rio de Janeiro | Revisão integrativa | Ciência e Saúde Coletiva | 2010 |
| Brandalize,D;Almeida,PHF;Machado,J; Endrigo, R; Chodur, A; Israel, VL. | Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis: uma revisão | Universidade Federal do Paraná, Curitiba. | Revisão Bibliográfica | Fisioterapia em movimento | 2011 |
| Pagotto, Valéria; Bachion, MM; Silveira, EA. | Autoavaliação da saúde por idosos brasileiros: revisão sistemática da literatura. | Universidade Federal de Goiânia | Revisão Integrativa | Revista Pan-americana de saúde pública | 2013 |
| Barbosa, BR; Almeida, JM; Barbosa, MR; Barbosa, LARR. | Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade | Universidade Estadual de Montes Claros. Minas Gerais | Estudo Epidemiológico transversal, descritivo, analítico | Ciência e Saúde Coletiva | 2013 |
| Rodrigues, MML. | Square Stepping Exercise: uma revisão | Universidade Estadual Paulista | Revisão Sistematizada | Instituto de Biociências de Rio Claro | 2013 |
| Cordeiro, J; Castillo, BLD; Freitas, CS; Gonçalves, MP. | Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos | Universidade do Estado do Rio de Janeiro | Revisão sistemática | Revista Brasileira de Gerontologia | 2014 |
| Dátilo, GMPA; Marin, MJS. | O envelhecimento na percepção de idosos que frequentam uma universidade aberta da terceira idade | Universidade Estadual Paulista | Quantitativa, interpretativa | Estudo Interdisciplinar sobre o envelhecimento | 2015 |
| Lago, LS; Reis, LA | Relação entre qualidade de | Faculdade Independente do | Exploratória, descritivo, | Fisioterapia Brasil | 2017 |

| | | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|--|------|
| | vida e desempenho motor em idosos ativos | Nordeste- Bahia | analítica | | |
| Texeira, FLS; Caminha, IO. | Saúde, exercício físico e medo de envelhecer: problematizações sobre o antienvelhecimento nos discursos de fisiculturistas amadoras. | Universidade Federal da Paraíba | Quantitativo, analítico | Motricidade | 2017 |
| Peixoto, N; Lima, LCV; Brittar, CML. | Percepção sobre qualidade de vida entre idosos que participam de uma universidade aberta para maturidade | Universidade do Estado de Minas Gerais | Quantitativo, Descritivo, transversal | Acta Scientiarum Human and Social Sciences | 2017 |
| Inouye, K; Orlandi, FS; Pavarini, SCL; Pedrazzani ES. | Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso | Universidade Federal de São Carlos - SP | Quantitativo, Descritivo, transversal | Educação e Pesquisa | 2017 |

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão integrativa: autor, título, periódico e ano de publicação.

Em relação às abordagens encontradas identificou-se que 26,6% dos estudos foram publicados nos anos de 2017, 20% em 2013, caracterizando assim os anos de maiores prevalências. Quanto à distribuição geográfica ressalta-se que 47% dos artigos foram publicados na região sudeste e 20% da região sul.

Entre 2000-2007 a produção corresponde a 6,6 % dos artigos encontrados; entre 2007-2010 corresponde a 20% das publicações, entre 2010-2013 corresponde a 53% das publicações e 2015-2017 corresponde a 33% das publicações. Onde com relação à abordagem metodológica dos artigos identificou-se que 31% dos estudos incluídos são de abordagem quantitativa e 68% são de revisão literária.

A faixa etária de maior predomínio foi de indivíduos entre os 60 a 70 anos, caracterizando uma amostra de indivíduos com a idade avançada e caracterizando uma população longeva, sendo assim, mais susceptíveis ao desenvolvimento ou já possuem doenças crônicas degenerativas, onde a participação efetiva no autocuidado visa minguar os processos patológicos. A prevalência do sexo feminino (85%) ressalta a minoria dos homens na prática de grupos da terceira idade que visem o melhoramento da saúde e corpo.⁽¹⁴⁾

Em relação às abordagens encontradas, após a caracterização dos artigos, realizou-se uma leitura dos estudos incluídos separando-os de forma que agregassem assuntos em comum, onde foram levantadas questões, que foram divididas em 5 categorias, a saber: Quais as necessidades dos idosos? Autopercepção do envelhecimento; autocuidado; Exercício físico e o processo saúde-doença; envelhecimento ativo e qualidade de vida; efeitos da universidade aberta à terceira idade na qualidade de vida do idoso.

Na categoria “Autopercepção do envelhecimento: necessidades e autocuidado” foram evidenciadas que a saúde incorpora os aspectos físicos, cognitivos e emocionais, sendo autorreferenciada e analisada de forma rápida, fornecendo melhorias no sistema de saúde. (15) Por envolver múltiplas dimensões, envolve também a adaptação dos indivíduos em diversos âmbitos de sua vida, enfatizando a necessidade de realizar ações amplas voltadas para a oferta de oportunidades sociais e promoção de saúde, ⁽¹⁶⁾ ressaltando a importância do autocuidado através de mudanças de hábitos a adoção de padrões comportamentais que enfoquem na busca do prazer de viver bem e prevenção de agravos.^{(14) (17)}

Na categoria “envelhecimento ativo: qualidade de vida em idosos participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade” evidenciou-se que a prática de exercício que estimulem tanto a parte física quanto cognitiva, beneficia tanto o idoso quanto o sistema de

saúde, favorecendo com a diminuição da doença ou de seus efeitos, onde estudos propõem que a prática regular de atividade física junto com uma maior aptidão física se associa a um menor número de mortalidade e maior qualidade de vida. ⁽¹⁸⁾⁽¹⁾

Discussão

Autopercepção do envelhecimento: necessidades e autocuidado dos idosos.

Nos estudos analisados, o processo de envelhecer é entendido como um processo de ganhos e perdas, que abrangem os aspectos biológicos, emocionais e sociais que decorrem das alterações dos processos fisiológicos, como a diminuição da força e lentidão de seus movimentos e até mesmo o aumento da dependência, que justifica a necessidade de buscar uma maior independência funcional. ⁽¹⁹⁾⁽²⁰⁾ ⁽²⁾ Outro fato marcado pela velhice é o isolamento social, onde muitos definem o processo de envelhecer como um período “solitário”, vindo a comprometer a qualidade de vida do idoso. ⁽²¹⁾⁽²²⁾

Dados mostram que há influência da condição socioeconômica na aceitação ou não da velhice, de maneira equivalente e em contextos diferentes, intensificando que o processo de envelhecer é apresentado e compreendido de distintas maneiras, alterando o processo da aceitação e entendimento a cerca do envelhecimento de cada indivíduo. ⁽²²⁾

Referente às necessidades educativas para o autocuidado, através de uma análise de conteúdo, fez-se necessário uma abordagem que identificasse as reais motivações do idoso, chegando a uma incidência de interesse relacionada à estética do corpo como forma de lazer e do cuidado com a saúde. ⁽¹⁴⁾⁽²¹⁾

No que diz respeito ao sentimento de solidão relatada, estudos apontam que a redução da sua adaptabilidade social e desvalorização, podem ser minimizadas com a busca por contato social e com o desenvolvimento de novas capacidades e realizações pessoais, dando ao idoso o sentimento de pertencer a algum lugar, onde a participação de

um grupo e a possibilidade de realizar diferentes atividades é um fator positivo, uma vez que a perda do valor social do idoso em função do capitalismo o torna descartável ao sistema de capacidade produtiva, colocando assim, em prática o resgate do valor social do idoso, garantindo assim, o seu direito de cidadania. ⁽²²⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁰⁾

As dificuldades e recompensas da velhice estão diretamente relacionadas às escolhas feitas ao longo da vida, assim bem como, as possibilidades e engajamentos que influenciam na autopercepção do envelhecimento de maneira que se apresente um maior controle em relação às experiências e conquistas pessoais, firmando-se em estratégias de promoção de saúde que objetivam um melhor suporte de saúde e qualidade de vida. Caracterizando desta forma, o autocuidado através da educação em saúde visando estratégias adequadas às reais necessidades do idoso associadas aos aspectos positivos e negativos da velhice. ⁽¹⁹⁾⁽¹⁸⁾

Envelhecimento ativo: qualidade de vida em idosos participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade.

Estudos apontam que a atividade física influencia de forma positiva a manutenção da capacidade funcional e prevenção de doenças crônicas degenerativas e suas consequências, minimizando-as ou retardando seus efeitos na saúde e qualidade de vida, ressaltando que saúde não se caracteriza apenas pela ausência de processos patológicos e, enfatizando-se em um equilíbrio do bem estar geral do indivíduo em seus diferentes aspectos e sistemas, estando relacionadas à capacidade de se adaptar às demandas de esforços que propõe de uma aptidão física que garanta uma condição de sobrevivência no ambiente que se insere, valorizando a sua qualidade de vida. ⁽²³⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁾⁽²⁴⁾

Uma característica da promoção do envelhecimento ativo é o desafio gerado no sistema de saúde, onde em face ao processo de envelhecer e a população idosa, a abordagem da qualidade de vida é ampla e subjetiva, considerando as diferentes faces do

envelhecimento, considerando assim, a formação e evolução da sua representação e interações. ⁽²⁾⁽²²⁾ ⁽¹⁰⁾ Conforme estudos, além de comprometer de forma direta a saúde do idoso, também se geram complicações para todos os setores do âmbito da saúde, como o aumento de gastos com a saúde pública, sugerindo como solução a adoção da prática de um estilo de vida adequada às necessidades reais, podendo vir a diminuir em 40% o risco de morbidade por doenças crônicas degenerativas, onde dados apontam que 50% do declínio biológico se caracteriza pela atrofia por desuso. ⁽¹⁸⁾

Com o aumento da população de idosos, a função cognitiva passa também ser um enfoque no âmbito da qualidade de vida, uma vez que esta ligada ao processo de memória, percepção e aprendizagem, onde muitas vezes acarreta na perda ou diminuição da autoestima, logo no isolamento social e familiar. Por sua vez, se enfatiza que a participação social está relacionada com a educação e aos programas que apoiam a integralidade do idoso a desenvolver um desempenho na sociedade, salientando o seu aumento de expectativa de vida. ⁽²⁵⁾ ⁽²⁾⁽²³⁾

Diante das mudanças do processo de envelhecimento, a participação de idosos em atividades voltadas para o envelhecimento ativo gera influencias positivas que visam à melhoria da sua qualidade de vida. ⁽¹⁶⁾ Referente à promoção do envelhecimento sustentável, abrangendo um contexto amplo, as Universidades Abertas à Terceira Idade (UnaTI) se complementa a fim de promover a autonomia do idoso, orientando-o sobre hábitos e práticas regulares de saúde preventiva que além de aliviar tensões emocionais favorecem a sua participação e contribuição na sociedade. Partindo desta premissa, conhecer os fatores que influenciam na percepção de saúde do idoso contribui na identificação das dimensões de saúde a serem fortificadas dando a atenção adequada às suas necessidades acerca de estratégias e práticas de promoção da saúde e qualidade de vida. ⁽²⁶⁾⁽¹⁵⁾⁽¹⁰⁾

Sendo assim, a inter-relação entre a prática de exercícios se refere à quantidade de energia despendida em tais atividades, esclarecendo que a saúde não é caracterizada apenas como um processo de não doenças, mas sim, como um estado constante de equilíbrio em diferentes aspectos e sistemas. Mas a relação entre atividade e aptidão física com relação à saúde são próximas e recíprocas, indicando que a prática de atividades físicas resultam de índices de aptidão física, onde os índices de saúde influenciam na qualidade de vida.⁽¹⁸⁾

Considerações Finais

Acerca da percepção do envelhecimento, concluiu-se que medidas preventivas e intervenções conjuntas favorecem melhores concepções de qualidade de vida e sua manutenção. O estudo aponta que a busca pela ampliação social e ocupação de tempo livre, bem como a procura pela melhor qualidade de vida por meio de atividades recreativas, remetem à promoção da saúde na terceira idade, permitindo assim o seu desenvolvimento contínuo e facilitando a sua adaptação às dificuldades das condições impostas pela idade, através do envelhecimento ativo e autocuidado.

Os benefícios ofertados pelos programas da Universidade Aberta da Terceira Idade têm enfoque em idosos ativos, fazendo-se necessário a busca por medidas que visem idosos que não sejam ativos, para que estes também possam se beneficiar das propostas educacionais e recreativas, ampliando e garantindo que as bases dos programas sejam adequadas aos interesses e necessidades dos idosos, não somente no âmbito da saúde física, mas considerando sua contemporaneidade e seu reconhecimento, promovendo assim o seu bem-estar geral e preparando-o para um novo contato com a sociedade.

Referências

1. Araújo, DSMS e Araújo,CGS. **Aptidão física , saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Reivista Brasileira de Medicina do Esporte. 2000. Artigo de Revisão. Rio de Janeiro.
2. Azevedo, MSA. **O Envelhecimento Ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa**. 2015. Dissertação (Mestrado)- Escola Superior de Enfermagem do Porto.
3. Andrade, LM; Sena, EL; Pinheiro, GM; Meira, EC; Lira, LS. **Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa**. Ciencia e Saúde Coletiva. 2013. Colegiado do Curso de Enfermagem. Jequié-BA.
4. Valente,TG. **Qualidade de vida e atividade física**. 2015. Dissertação- Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista - Rio Claro
5. Santos, NF; Silva, MRF.**As Políticas Públicas Voltadas Ao Idoso: Melhorias Da Qualidade De Vida Ou Reprivatização Da Velhice** 2013. Revista FSA. Teresina. v10. n2. art 20.
6. Becker, AM. **Exercício Físico, qualidade de vida e autoestima global em Idosos Portugueses: um estudo exploratório do instrumento WHOQOL-OLD**. 2013;
7. Pereira, AAS; Couto, VVD; Scorsolini-Comin, F. **Motivações de Idosos para Participação no Programa Universidade Aberta à Terceira Idade**. 2015. Revista Brasileira de Orientação Profissional.Minas Gerais.
8. Sousa, JP. **Qualidade de vida do Idoso - Um estudo de revisão**. Rev Transdiscipl Gerontol. 2013;
9. Costa, FN; Frascarelli, V; Moreira, R. **Caracterização de fatores sociais e de saúde de alunos da Universidade Aberta à Terceira Idade da USC-Bauru**. 2016;
10. Veras, RP, Caldas, CP. **Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade**. Ciencia e Saude Coletiva. 2004;
11. Souza, MT;Silva, MD, Carvalho, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein (São Paulo, Brazil). 2010;
12. Nicolussi, AC; Roberto, J;Fhon ,S; Santos, V; Kusumota, L. **Quality of life in elderly people that have suffered falls : integrative literature review**. Esc Enferm Ribeirão Preto. 2011;723–30.
- 13.Ursi ,ES;Gavão, CM. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura**. Rev Lat Am Enfermagem. 2006;
14. Martins,JJ; Barra, DC; Santos, TM; Hinkel, V; Nascimento,ER; Albuquerque, GL.

- Educação em saúde como suporte para qualidade de vida em grupos da terceira idade.** Rev Eletronica Enferm. 2007;9:443–56.
15. Pagotto, V; Márcia M; Aparecida, E. **Autoavaliação da saúde por idosos brasileiros : revisão sistemática da literatura.** Rev Panam Salud Pública. 2013;
16. Peixoto, N;Carvalho,L; Lima, V;Lobo, M. **Percepções sobre qualidade de vida entre idosos que participam de uma Universidade Aberta para Maturidade.** Acta Scincia. 2017;
17. Veras, RP; Caldas, CP; Araújo, DV. **A assistência suplementar de saúde e seus projetos de cuidado para com o idoso.** Cien Saude Colet. 2008;
18. Zago, AS. **Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento.** Rev Bras Geriatr Gerontol. 2010;
19. Ameida, GMP; Dátilo, MJSM. **O envelhecimento na percepção de idosos que frequentam uma universidade aberta da terceira idade.** Estud Interdiscip sobre o Envelhec. 2015;
20. Brandalize, D; Henrique, P; Almeida, F; Machado, J;Endrigo, R; Chodur, A. **Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis : uma revisão.** Fisioter em Mov. 2011;24(3):549–56.
21. Santos, FL; Teixeira, I. **Saúde , exercício físico e medo de envelhecer : problematizações sobre o antienvelhecimento nos discursos de fisiculturistas amadoras.**Motricidade. 2017;13:51–64.
22. Guerra, AC; Caldas, CP. **Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento : a percepção do sujeito idoso.** Dissertação- Faculdade de ciências Médicas.Rio de Janeiro.
23. Rodrigues, MML. **Square Stepping Exercise: uma revisão.** 2013;
24. Barbosa,BR; Almeida,JM; Barbosa,MR. **Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores à incapacidade.** 2013.
25. Cordeiro, J; Castillo, B; Freitas, C; Gonçalves, M. **Efeitos da atividade física na memória declarativa , capacidade funcional e qualidade de vida em idosos.** Rev Bras Geriatr Gerontol, Rio Janeiro, 2014. 2014;17(3):541–52.
26. Inouye, K; Orlandi, FS; Pavarini, SC; Pedrazzani, ES. **Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso.** Educ e Pesqui. 2018;1–19.