

CONDIÇÕES DE SAÚDE DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESPAÇOS DE CONVIVÊNCIA**HEALTH CONDITIONS OF ELDERLY PEOPLE PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY IN LIVING SPACES**

Edmo Neiva Barreto¹; Juliana Alves De Jesus¹; Gustavo Marques Porto Cardoso²; Marcelle Esteves Reis Ferreira³; Wilton Nascimento Figueredo⁴

RESUMO

Os avanços da ciência, tecnologia e processos de cuidados voltados à prevenção, promoção e recuperação da saúde têm proporcionado um aumento da população idosa no Brasil e no mundo, o que tem contribuído para elevação da expectativa de vida dessa população e gerado novas necessidades para estes indivíduos. Este artigo tem como objetivo identificar como a atividade física pode contribuir para a promoção e manutenção da qualidade de vida de idosos inseridos em grupos de apoio e convivência. Trata-se de uma pesquisa qualitativa baseada em uma revisão integrativa de literatura, realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram selecionados 08 artigos, que cumpriram com elegibilidade padrões e metodologias estabelecidas. Os resultados obtidos apontam: para a relevância de manter-se ativo para benefícios à saúde, sendo que os grupos de convivência se constituem em uma ferramenta fortalecedora da promoção de saúde, porém esse sistema necessita ainda de uma reorganização para o fortalecimento e, conseqüentemente, a melhoria da saúde. Evidenciou uma resposta positiva que os grupos de convivência trazem para vida dos idosos inseridos de forma parcial e integral nestes. Porém, apesar das repercussões positivas acerca dos resultados alcançados pelos grupos e equipes que os compõem, os grupos de convivência se encontram passivos de melhoramentos tanto na infraestrutura e suporte físico, quanto sociocultural.

Palavras-Chaves: Atividade Física. Centros de Convivência. Envelhecimento. Saúde do idoso. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

The advances in science, technology and care processes aimed at prevention, promotion and recovery of health have provided an increase in the elderly population in Brazil and in the world, which has contributed to increase the life expectancy of this population and generated new needs for these individuals. This article aims to identify how physical activity can contribute to the promotion and maintenance of the quality of life of elderly people in support and social groups. It is a qualitative research based on an integrative literature review, carried out in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) databases and the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). Eight articles were selected, which met established standards and methodologies with eligibility. The results obtained point to: the relevance of staying active for health benefits, being that the social groups are a strengthening tool for health promotion, however this system still needs a reorganization for strengthening and, consequently, improving health. It evidenced a positive response that the living groups bring to the lives of the elderly who are partly and fully inserted in them. However, despite the positive repercussions about the results achieved by the groups and teams that compose them, the social groups are subject to improvements both in infrastructure and physical and socio-cultural support.

Keywords: Physical activity. Community Centers. Aging. Elderly health. Health promotion.

¹ Bacharel(a) em Educação Física pelo Centro Universitário Nobre (UNIFAN) - Bahia.

² Licenciatura Plena em Educação Física (UESB). Mestre em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade (PPGEISU-UFBA). Docente do Centro Universitário Nobre (UNIFAN) - Bahia.

³ Bacharela em Educação Física (FAN-Ba). Mestra em Saúde Coletiva (PPGSC-UEFS). Docente do Centro Universitário Nobre (UNIFAN) - Bahia.

⁴ Bacharel em Enfermagem (Faculdade São Camilo). Doutor em Enfermagem e Saúde (PPGENF-UFBA). Docente da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, que foram propiciados pelos avanços científico, tecnológico e farmacológico voltados a prevenção, promoção e recuperação da saúde tem contribuído para um aumento da expectativa de vida desta população e dado origem a novas necessidades para estes indivíduos. Com os respectivos avanços e melhoria na acessibilidade aos serviços de saúde a população idosa no contexto de seus condicionantes e determinantes.

A condição de saúde está associada a qualidade de vida permitindo que indivíduos com idade avançada consigam realizar suas atividades do dia a dia sem sentir desconforto e dores. O sedentarismo na velhice é muito frequente e a fragilidade na pessoa idosa requer cuidados e atenção. A atividade física e o exercício físico praticados de forma regular e com acompanhamento melhora todas as capacidades funcionais, possibilitando maior autonomia¹.

Considerando velhice e envelhecimento como realidades heterogêneas, Néri e Achioni² afirmam as possíveis variações em sua concepção e vivência conforme tempos históricos, culturais, classes sociais, histórias pessoais, condições educacionais, estilos de vida, gêneros, profissões e etnias, dentre outros.

É de fundamental importância compreender o processo de envelhecer a partir do acúmulo de fatos anteriores, da permanente interação com múltiplas dimensões do viver, da otimização de oportunidades para saúde, da participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)³, no Brasil, há um número cada vez maior de pessoas idosas (com 60 anos ou mais de idade). São cidadãos usuários dos serviços sociais, de saúde, de proteção e que precisam ter os seus direitos garantidos. A menor mortalidade de pessoas em todas as idades e a diminuição de nascimentos resultam em um aumento não só no número absoluto de idosos como também na proporção deste grupo em relação à população brasileira.

O IBGE³ ainda afirma que o aumento da população idosa tem mudado o formato da pirâmide etária, sendo que esta realidade será ainda mais significativa em 2060, quando aproximadamente 1/3 da população brasileira será de pessoas idosas.

O idoso vivencia uma condição caracterizada como velhice, sendo que a relação entre espaço e sociedade, em que convivem, definem categoricamente sua condição de saúde. O processo do envelhecimento, vislumbrado por alguns familiares como invalidez ou inutilidade, acomete a rejeição, entregando-os a espaços de convivência e até abandono, na maioria das vezes⁴.

Segundo Maciel⁵ o envelhecimento além de ser um processo fisiológico é também um movimento gradual, universal e irreversível que provoca perda funcional progressiva no organismo. Este é caracterizado por diversas alterações orgânicas como: a redução do equilíbrio, da mobilidade, diminuição da capacidade funcional e indução a modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão). Inúmeras alterações no organismo acarretam a sarcopenia, tipificada pela perda de massa muscular comum na população idosa. As modificações corporais ao longo dos

anos acometem a todos os indivíduos indistintamente.

Monteiro⁶ aponta o exercício físico como “um dos fatores essenciais na vida do idoso, quando esse está ligado ao processo do envelhecimento”. A atividade física somada a outros indicadores de saúde poderá ajudar o idoso a manter o tônus muscular em condições favoráveis ao bom desempenho de suas atividades da vida diária, bem como suas funções orgânicas⁵.

Espaços de convivência e suas atividades cotidianas vem crescendo a cada dia, o que possibilita ao público idoso interação afetivo-social com autonomia, colaborando para diminuir a vulnerabilidade do indivíduo, definindo assim suas capacidades físicas e emocionais.

O Estatuto do Idoso⁷, em seu artigo 3º, demonstra que:

“É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, a saúde, a alimentação, a educação, a cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.”

Para Francisco e Pinheiro⁸ os Centros de Convivência para Idosos (CCI) possuem a finalidade de fortalecimento da autonomia dos indivíduos e do envelhecimento saudável, promovendo as relações sociais e proporcionando ainda uma educação para a saúde continuada e possível.

Assim, destaca-se a relevância científica e, principalmente social, de se investigar as condições que interferem no campo da saúde na senescência e os fatores associados à qualidade de vida de idosos, tendo como intuito a criação de alternativas de

intervenção e da proposição de ações e políticas que, além de tudo, compreendam às demandas da população que envelhece⁹.

Portanto, este estudo tem como principal objetivo identificar como a atividade física pode contribuir para a promoção e manutenção da qualidade de vida de idosos inseridos em grupos de apoio e convivência.

METODOLOGIA

Este estudo está pautado em uma abordagem de natureza qualitativa, baseado em uma revisão de literatura integrativa, utilizando -se a estratégia PICO (acrônimo para patient, intervention, comparison, outcomes)¹⁰, sendo que o terceiro elemento, ou seja, a comparação, não foi utilizada. A revisão integrativa possui como estratégia munir-se de informações e dados que servirão de base para a construção de uma investigação científica. A construção do trabalho se deu da seguinte forma: elaboração dos questionamentos da pesquisa, triagem e busca dos materiais, utilização dos critérios de inclusão e exclusão, identificação, avaliação, interpretação, apresentação dos dados obtidos em pesquisa e posterior discussão.

A revisão da literatura aqui proposta, proporciona síntese de conhecimento para possíveis incorporações dos resultados na prática cotidiana de espaços de convivência¹¹.

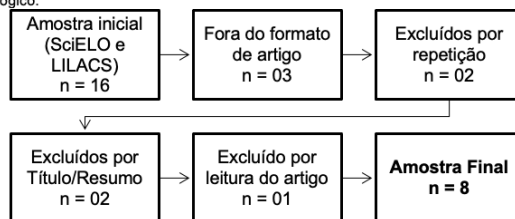
Desta forma, foi realizada a leitura de estudos científicos selecionadas em duas bases de dados eletrônicas de pesquisas acadêmicas, sendo elas a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Literatura Latino-

Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando as palavras-chaves “idosos”; “convivência” e “atividade física”. Aplicou-se o operador booleano AND para encontrar dados compatíveis ao tema, buscando artigos em diversas áreas da saúde, como enfermagem, medicina, fisioterapia, educação física, entre outras, por entender que o estado de saúde parte de um conceito plural e multidisciplinar e que juntos evidenciam a importância dos grupos de convivência na vida do idoso e como a prática da atividade física beneficia a qualidade de vida destes indivíduos.

Como critério de inclusão foram selecionados artigos que tivessem compatibilidade com a proposta do tema disponibilizados em *open access*, sem período pré-estabelecido e apenas na língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram: artigos que se encontravam duplicados nas bases de dados, artigos de revisão, aqueles que fugiam da proposta do tema e que estavam em outras línguas.

Os dados foram apresentados em forma de fluxograma, para melhor compreensão dos leitores, demonstrando o caminho que foi percorrido pelos autores do estudo. Sendo, posteriormente, os artigos eleitos disposto em um quadro que levantavam os títulos, autores, ano, periódico, tipo de estudo e conclusão. Após, discutiu-se os achados a partir da temática escolhida para identificar a forma com que a atividade física pode contribuir para a promoção e manutenção da qualidade de vida de idosos inseridos em grupos de apoio e convivência.

Fluxograma 1 – Demonstrativo do quantitativo de artigos a serem trabalhados e seu percurso metodológico.



Fonte: Elaboração dos próprios autores, 2020.

RESULTADOS

Como resultado de pesquisa foram encontrados de dezesseis artigos nas bases de dados LILACS e SCIELO. Dos estudos encontrados, oito artigos foram selecionados para serem utilizados na próxima fase desse trabalho. Todos os artigos que preencheram o critério de inclusão desta revisão foram publicados no Brasil, por sua maioria em revistas da área ciências da saúde, por processo multidisciplinar e tinham compatibilidade com o tema

Após a leitura, por completo, dos artigos selecionados, foi realizada a construção do quadro investigativo e posterior leitura mais aprofundada para a discussão dos estudos. De forma a tornar mais didática a apresentação dos resultados, os mesmos foram elencados no quadro resumo apresentado abaixo:

Quadro 1 – Demonstrativos dos artigos selecionados para a revisão de literatura, organizados em ordem decrescente por data, 2020.

Título	Autores / Ano	Periódico	Tipo de estudo	Conclusões
Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos	MIRANDA; BANHATO ¹² .	Psicologia em Pesquisa	Exploratório	O engajamento nos grupos minimiza solidão, abandono e aumenta valor pessoal.
Nível de atividade física: questionário internacional de atividade física e tempo de prática em mulheres idosas	BINOTTO; BORGATTO; FARIAS ¹³ .	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Descritivo Transversal	Inserir programas de atividade física (AF) para indivíduos com idade mais avançada, objetivo principal melhorar as capacidades físicas âmbito geral. E as principais barreiras para adesão AF.
Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações	SALIN <i>et al.</i> ¹⁴	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Quantitativo Exploratório	Implantar programas AF percebeu-se a propagação da promoção a saúde em associações, centros comunitários propaga um envelhecimento ativo
Nível de atividade física e sua relação com quedas acidentais e fatores psicossociais em idosos de centro de convivência	VALIM-ROGATTO; CANDOLO; BRETAS ¹⁵ .	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Transversal	A tendência que as mulheres se destacam com níveis mais altos de AF intervenção das políticas públicas gerando projetos estimulem a comunidade se faz necessário, e a eficácia da AF realizadas em grupos reduz risco de quedas melhora o afetivo social do indivíduo idoso
Atividade Física habitual e capacidade funcional percebida de idosas do sul do Brasil	BORGES; BENEDETTI; FARIAS ¹⁶	Pensar a Prática	Conglomerados	Idosos ativos que participam de centros de convivência destacam-se em níveis elevados de atividade física capacidades funcionais, ou seja, o exercício praticado de forma regular aumenta os níveis de atividade física e dar manutenção as capacidades funcionais

Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos	GONZALEZ e SEIDL ¹⁷	Revista Kairós Gerontologia	Qualitativa descritiva	A presença dos familiares nos centros de convivência evidencia melhora na vitalidade, autonomia e independência, envolvimento em atividades prazerosas proporcionando sensação de utilidade.
Disfunção erétil associada a prática de Atividade Física e qualidade de vida de idosos	HECK <i>et al.</i> ¹⁸	Rev. Bras. Atividade Física e Saúde	Descritivo Exploratório	Apresentou dificuldades por apresentar um público reduzido de homens, sabendo que AF proporciona benefícios cardiovasculares, aumenta fluxo sanguíneo, apesar pouca aceitação dos homens a atividade física, a atividade física reduziu sintomas da Disfunção erétil.
Relação entre equilíbrio, dados sociodemográficos e condições de saúde em idosos participantes de grupos de convivência	OLIVEIRA; DUARTE; DOS REIS ¹⁹	Estudo Interdisciplinar. Envelhecimento	Qualitativo Transversal	Constatou-se que o equilíbrio capacidades funcionais estão relacionadas a dados sociodemográficos que refletem n realidade do indivíduo trazendo comorbidades, com tudo os testes realizados não foram satisfatórios um amostra maior separadas em faixa etária e sexo é importante

Fonte: Elaboração dos próprios autores, 2020.

DISCUSSÃO

Todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos nos países em desenvolvimento ou 65 anos em nações desenvolvidas é considerado idoso²⁰. O ser humano é sociável e suas relações baseiam-se na formação de grupos que partilham objetivos em comum. Com o passar dos anos há uma diminuição nessas interações sociais, diante desta nova realidade os grupos de convivência tornam-se uma possibilidade para refazer a rede de relacionamentos dos idosos. Estes grupos realizam inúmeras atividades, salienta-se entre estas as destinadas ao autoconhecimento, palestras sobre saúde e educação, atividades física/práticas corporais e passeios²¹.

Assim com o aumento quantitativo de idosos em grupos de convivência no Brasil, Salin *et al.*¹⁴ ressaltam em seus estudos que mais do que implantar programas e ações voltadas para a manutenção e permanência da qualidade de vida do público idoso é necessário que se desenvolva formas mais eficazes de passar as informações sobre os Programas de Atividade Física (PAFs) desenvolvidos no Centro de Atenção à Terceira idade (CATI) e em outras secretarias, pois segundo os autores, 76,7% dos idosos que participaram do estudo declararam não ter conhecimento sobre nenhum PAF oferecido pelo CATI. Demonstrando que alguns Centros de Convivência não oferecem práticas de atividades físicas.

No mesmo estudo dos coordenadores entrevistados 84% declararam ter conhecimento dos PAFs, porém desconhecem as modalidades disponíveis¹⁴. Dos idosos

entrevistados, 81,9% não estão inseridos em PAFs o que é visto de forma preocupante, pois a participação nos programas de modo regulares pode retardar declínios funcionais, além de retardar o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal gerado em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico²². Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a atividade Física deve ser incentivada para os indivíduos idosos, pois se torna um excelente instrumento de promoção de saúde e qualidade de vida dessa população, além de prevenir doenças que acometem tais indivíduos²³.

Em relação a prática de atividade física Miranda e Banhato¹² ressaltam que a acrescida expectativa de vida da população idosa e a forma com que os grupos de convivência atuam na promoção da qualidade de vida destes, contribui para o aumento do dispêndio energético dos idosos que participam ativamente dos grupos, reflete positivamente do ponto de vista funcional as atividades físicas propostas em tais ambientes, atuando na melhora da autonomia e sociabilidade, minimizando assim, o estado de depressão e outras comorbidades adquiridas no envelhecimento.

Corroborando, o estudo de Binotto, Borgatto e Farias¹³ demonstram que os efeitos da prática de atividade física em grupos de convivência também podem ser notados ao categorizar o nível de atividade física de idosos. Foram observadas no estudo predominância de idosos mais ativos (82,1%) sobre as menos

ativas (17,9%). Em relação ao domínio que considera atividades físicas de recreação, lazer, esporte e exercício físico destaca-se que todas as idosas participam das atividades semanalmente, com duração mínima de dez minutos contínuos, totalizando um tempo médio semanal de 181,97 min, com valor da mediana igual a 140 min/semana. O que gera resultados positivos para a população pesquisada.

Pôde-se notar com os trabalhos apresentados, a prática de atividade física é de suma importância para a população idosa, a cada dia torna-se mais evidente seus benefícios, entre eles, minimizar a degeneração natural acometida pelo envelhecimento e aumento da sociabilização. Desta forma, além da implantação de programas de atividades físicas eficientes e direcionados a este público é necessário que estes tenham como meta a melhoria das capacidades físicas dos indivíduos e a conscientização sobre a importância de se exercitar e se manter ativos, o que gera uma maior autonomia biopsicossocial, e outros benefícios.

Maciel⁵ demonstra que os principais benefícios da prática de atividade física pela população idosa são: prevenção de doenças crônicas, redução na ocorrência de acidente vascular cerebral, prevenção de doenças coronarianas, melhora do perfil lipídico, diminuição da ansiedade, estresse e risco de sarcopenia, aumento e/ou manutenção de massa muscular e capacidade aeróbia, melhora do estado de humor e da autoestima. Estas melhorias provocam modificações na vida dos idosos contribuindo até mesmo para as relações que estes estabelecem ao longo da vida.

No estudo de Borges, Benedetti e Farias¹⁶, os pesquisadores notaram que os idosos inseridos nos grupos de convivência apresentam uma capacidade funcional mais elevada quando comparados com os que não estão inseridos nestes, o que se caracteriza também como um benefício. Dos idosos avaliados em seu estudo, 81% foram classificados como tendo uma boa capacidade funcional, ressaltando que os grupos de convivência além de promoverem resultados na qualidade de vida do ponto de vista físico motor, também se estende a outras esferas como sociais e intelectuais.

Neste sentido é indispensável mencionar o conceito de envelhecimento ativo, como um processo que visa otimizar as oportunidades de saúde e que tem por objetivo melhorar a qualidade de vida do idoso. Desta forma, o indivíduo percebe a melhoria do seu estado de saúde, tornando-se assim, um integrante participativo da comunidade em que está alocado²¹.

Buscando avaliar a relação entre o equilíbrio, dados sociodemográficos, qualidade de vida e condições de saúde de idosos participantes de grupo de convivência Oliveira, Duarte e Dos Reis¹⁹ constataram maior predominância do público feminino na instituição, o que reflete a realidade do país em relação ao público inserido nos centros de convivência. O que também fora constatado nos demais artigos que compõem os resultados deste estudo.

Há um processo de feminização do envelhecimento expresso pela quantidade de mulheres que chegam a velhice. Possíveis justificativas podem ser ventiladas para este fato, como a persistência da viuvez entre as mulheres da terceira idade, à contraposição

masculina em realizar novas atividades após a aposentadoria e a dificuldade em engajar-se nas atividades de cunho cultural e educacional. As atividades realizadas nos grupos de convivência de idosos devem considerar o universo feminino na terceira idade e suas peculiaridades, ao passo em que se faz necessário exercícios que consigam atrair os homens, favorecendo sua integração social, informação, lazer e qualidade de vida²⁴.

No estudo de Oliveira, Duarte e Dos Reis¹⁹ apesar de 52,9% dos idosos, de ambos os sexos, apresentarem boa capacidade funcional e independência para realização das suas atividades diárias, o que é justificado pelo fato dos idosos avaliados serem ativos e participarem das atividades propostas no centro de convivência. Quando avaliadas as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), constatou-se um maior quantitativo de idosos apresentando certo grau de dependência. Segundo os autores o excesso de peso pode comprometer o equilíbrio dos idosos, o que é fundamentado pela associação do Índice de Massa Corporal (acima de 27 kg/m²) com limitação no teste de caminhada, o que influencia no comprometimento das AIVD.

Valim-Rogatto, Candolo e Bretas¹⁵ avaliaram os níveis de atividade física de idosos inseridos em grupos de convivência, em Cuiabá-Mato Grosso, e a relação destes com quedas. Constataram que na amostra composta por 291 idosos, 38,1% (111) foram classificados com níveis alto de atividade física, outros 49,8% (145) a níveis moderados e apenas 12,1% (35) idosos com níveis baixos de atividade física. Quanto ao índice de quedas, os autores, apresentaram um indicativo dos níveis e capacidade funcional dos idosos, 40,2% (117) relataram ter sofrido quedas nos últimos 12

meses, a maior parte destes se encontravam no grupo de médio e baixo nível de atividade física.

Os mesmos autores apontam no estudo que, idosos com idade superior a 80 anos, sem atividade no mercado de trabalho e com baixo nível cognitivo apresentaram maiores dificuldades do que o grupo com nível de atividade física mais alto. Concluem, portanto, que é necessário o aprimoramento das atividades propostas para os idosos preconizando a promoção da sua saúde.

O fortalecimento da musculatura é um aspecto essencial no programa de exercícios, tentando desta forma aumentar a massa muscular e, por consequência a força dos músculos, pode evitar a inabilidade e a ocorrência de quedas. A massa muscular é também estímulo para aumento de densidade óssea¹.

A qualidade de vida se defere da junção e eficiência de diversas esferas relacionadas a saúde e é partindo dessa perspectiva que devemos reconhecer a prática habitual da atividade física como sendo ferramenta de relevância na prevenção e tratamento de diversas doenças que podem ocorrer com o processo de envelhecimento, além da possibilidade de enfrentamento do meio em que se vive a partir da inserção do trabalho com promoção de saúde.

Por meio de um questionário, Heck *et al.*¹⁸ avaliaram um grupo de homens idosos participantes de espaço de convivência de Santa Catarina que apresentam disfunção erétil. As atividades realizadas pelo grupo são dança, alongamentos e ginástica. Os autores notaram que apesar da prática dessas atividades o dispêndio energético não atende as demandas necessárias para gerar resposta

positiva quanto a regressão e atenuação da disfunção erétil, implicando na qualidade de vida dos idosos principalmente no que se refere aos domínios psicológico e social.

Os autores Gonzalez e Seidl¹⁷ ao avaliar o perfil de 13 homens integrantes de um Centro de Convivência para Idosos identificaram que homens idosos podem ser bons cuidadores da própria saúde. Ainda que em um grupo pequeno, isto difere da realidade vivenciada por muitos estudiosos, mas aponta uma preocupação no cuidado à saúde. O anseio por uma vida com mais qualidade de vida também tem sido uma preocupação pelo público masculino.

Conhecer o perfil de idosos inseridos em grupos de convivência pode possibilitar o direcionamento de ações na saúde em todos os seus aspectos, incluindo os sociais, psicológicos, físico, cultural, emocional, econômico. A adequação dos espaços e das atividades e o informa-se sobre o público frequentador destes centros, contribui para as ações possam incluir uma maior participação de idosos²⁴.

Os idosos avaliados pelo estudo acima buscaram aproveitar seu tempo livre de forma mais efetiva, realizando atividades que garantam seu bem-estar e os tornem úteis, além de apresentarem um enorme interesse pessoal em participar das atividades propostas no grupo afim de melhor ocupar seu tempo livre.

Fomentar a prática de atividade físicas, investindo na qualidade de vida de idosos da comunidade para mantê-los em uma situação de envelhecimento ativo, deve ser considerado primordial para reduzir a necessidade de investimentos em prevenções secundária e terciária, em tratamentos e reabilitação²⁴. Na

fase do envelhecimento é primordial que a família, os amigos e a sociedade estejam ao lado do idoso oferecendo apoio e suporte. Os recursos providos pelo suporte social associam-se à adaptação e à manutenção da satisfação com a vida²¹.

CONCLUSÃO

Partindo da correlação entre os artigos expostos neste estudo e que juntos fundamentam e dão forma a este artigo de revisão, podemos evidenciar a repercussão positiva que os grupos de convivência trazem para vida dos idosos inseridos nestes espaços.

Porém, apesar dos avanços positivos acerca dos resultados alcançados pelos centros de convivência e das equipes que os compõem, os espaços encontram-se passivos de melhoramentos tanto na infraestrutura e suporte físico, sociocultural, quanto no aprimoramento e personificação das atividades propostas ao público-alvo, o que é evidenciado nas dificuldades e resultados encontrados nestes estudos.

Pode-se afirmar que há uma relevância de se desenvolver ações que venham a corrigir as lacunas que diminuem a efetividade e suporte prestado ao público idoso de forma plural. Como limitação do estudo referencia-se a busca em apenas duas bases de dados e a não observância em outros idiomas. Sugere-se mais estudos sobre a temática para suprir lacunas existente nos cuidados a saúde da pessoa idosa nos espaços ou grupos de convivência e a melhoria da qualidade das atividades físicas elaboradas.

REFERÊNCIAS

1. MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, Niterói, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.
2. NÉRI, A. L.; ACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In: NÉRI, A. L.; DEBERT, G. (Org.). *Velhice e sociedade*. São Paulo: Papirus, 1999. p. 113-140.
3. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 26 abr. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em 25 de setembro de 2020.
4. ARAÚJO, L. F.; COUTINHO, M. P. L.; CARVALHO, V. A. M.L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 25, n.1, p.118-131, mar. 2005.
5. MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, out./dez, 2010.
6. MONTEIRO, P. P. *Envelhecer ou Morrer, eis a Questão*. Belo Horizonte: Ed. Gutemberg, 2008.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. *Estatuto do Idoso*. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.
8. FRANCISCO, C. M.; PINHEIRO, M. A. Espaços de convivência para idosos: benefícios e estratégias. *Revista Científica de Enfermagem-RECIEN*, v. 8, n. 24, 2018.
9. FLECK, M.P.A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C.M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. *Rev. Saúde Pública*. v. 37, n. 6, p 793-799, 2003.
10. MELNYK, Bernadette Mazurek; FINEOUT-OVERHOLT, Ellen (Ed.). *Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice*. Lippincott Williams & Wilkins, 2011.
11. SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. *Revisão integrativa: o que é e como fazer*. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.
12. MIRANDA, L. C.; BANHATO, E. F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora, v. 2, n. 1, p. 69-80, jun. 2008.
13. [BINOTTO, M. A.](#); [BORGATTO, A. F.](#); [FARIAS, S. F.](#) Nível de atividade física: questionário internacional de atividades físicas e tempo de prática em mulheres idosas. *Rev. bras. geriatr. Gerontol.* v.13, n.3, p.425-434, 2010.
14. [SALIN, M. S. et al.](#) Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.
15. VALIM-ROGATTO, P. C.; CANDOLO, C.; BRETAS, A. C. P. Nível de atividade física e sua relação com quedas acidentais e fatores psicossociais em idosos de centro de convivência. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* v.14, n.3, p.521-533, 2011.
16. BORGES, G. F.; BENEDETTI, T. R. B.; FARIAS, S. F. Atividade física habitual e capacidade funcional percebida de idosas do sul do Brasil. *Pensar a Prática*, v. 14, n. 1, maio, 2011.
17. GONZALEZ, L. M. B., SEIDL, E. M. F. Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v.17, n.4, p.119-139, 2014.
18. HECK, P.; *et al.* Disfunção erétil associada à prática de atividade física e qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 2, p. 190-197, março, 2016.
19. OLIVEIRA, J. K. B.; DUARTE, S. F. P.; DOS REIS, L. A. Relação entre equilíbrio, dados sociodemográficos e condições de saúde em idosos participantes de grupos de convivência. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 21, n. 1, 2016.
20. OMS. Organização Mundial de Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005
21. GLIDDEN, R. F. *et al.* A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. *Acad. Paul. Psicol.* São Paulo, v.39, n.9, jul./dez, 2019.
22. CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health-related research. *Public Health Reports*. Rockville, v. 100. n.2, p.172-179, 1985.

23. NOBREGA, A. C. L. da *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 5, n. 6, p. 207-211, dez. 1999.

24. WICHMANN, F. M. A. *et al.* Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, dez. 2013.