

## ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM PARTICIPANTES DE UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

## PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE PERCEIVED BY PARTICIPANTS OF THE OPEN UNIVERISTY FOR SENIOR CITIZENS: A SISTEMATIC REVIEW

Fabio Ricardo Hilgenberg Gomes\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0809-2611>

Ana Caroline de Paula\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2536-6848>

Tais Glauce Fernandes de Lima Pastre\*\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7832-6372>

Valdomiro de Oliveira\*\*\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8709-8471>

Gislaine Cristina Vagetti\*\*\*\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0704-1297>

### RESUMO:

O objetivo deste estudo foi investigar na literatura, de 2010 até 2020, se a prática da atividade física está relacionada ou associada à percepção de qualidade de vida em participantes de Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI). Como metodologia, foi realizada a revisão sistemática da literatura, com busca em 11 bases de dados, nos descritores DeCS/MeSH para qualidade de vida e atividade física e a palavra-chave UNATI em Português, Inglês e Espanhol. Foram encontrados 4.719 estudos, sendo que 11 artigos foram aceitos na composição final. Nos estudos que compuseram esta revisão, 2 são de intervenção e 9 transversais. A atividade física mostrou estar relacionada a bons escores de qualidade de vida em idosos unatianos em todos os estudos. Foi possível identificar que a literatura aponta benefícios diretos da atividade física para percepção positiva da qualidade de vida em unatianos.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Atividade física; UNATI; Idoso.

### ABSTRACT:

This study investigated the literature from 2010 to 2020 to verify whether participants of the Open University for Senior Citizens (UNATI, in the Portuguese acronym) relate physical activity to quality of life. The research methodology included a systematic search in 11 databases with the *DeCS/MeSH* descriptors for quality of life and physical activity in addition to the keyword UNATI in Portuguese and its equivalents in English and Spanish. The search found 4719 studies, 11 of these articles were considered for the final analysis. Among the studies reviewed, two are in the form of interventions and nine cross-sectional studies. In all studies, physical activity was related to high quality of life according to the participants of Open University for Senior Citizens. It was possible to identify in the literature direct benefits of physical activity for a positive perception of quality of life by the participants of the Open University for Senior Citizens.

**Keywords:** Quality of life; Physical activity; OUSC; Elderly.

\* Aluno de Doutorado da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba - PR, Brasil. E-mail: frblan@msn.com

\*\* Professora do Núcleo de Música da Associação Beneficente São Roque, Curitiba - PR, Brasil. E-mail: anacarolinedp@gmail.com

\*\*\* Aluna de Doutorado da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba - PR, Brasil. E-mail: taispastre@hotmail.com

\*\*\*\* Professor da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba - PR, Brasil. E-mail: oliveirav457@gmail.com

\*\*\*\*\* Professora da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR - Campus 2), Curitiba - PR, Brasil. E-mail: gislainevagetti@hotmail.com

## **Introdução**

Projetos extensionistas promovidos por universidades têm como foco envolver a comunidade local em processos acadêmicos, desenvolvendo a inserção e acesso da população em serviços especializados, e propõe aos estudantes a oportunidade de exercer a futura profissão, agregando conhecimento a campos específicos de trabalho (SILVA, 2018; MUSSELIN et al., 2019).

Um destes programas extensionistas que acontecem em universidades no mundo todo é a Universidade Aberta à terceira idade (UNATI), movimento que surgiu nas décadas de 60 e 70 do século XX na França, e que se espalhou por diversos países (CACHIONE et al., 2017). Segundo Roque et al. (2011), este espaço realiza a inserção da pessoa idosa em processos cognitivos, de aprendizagem e procura promover a inserção social destes indivíduos.

No aspecto profissional, a UNATI mostra-se um importante laboratório, sendo espaço de trabalho para diversos cursos existentes na universidade (nas áreas da saúde, cultura, esportes, lazer, cidadania, trabalho e voluntariado), propondo aprendizado profissional em uma faixa etária da população que mais cresce atualmente, a terceira idade (SILVA; VERGARA; SILVA, 2015; INOUE et al., 2018).

A busca da população idosa por este espaço (UNATI) demonstra o interesse dos idosos em procurar desenvolver seu tempo livre, no caso da aposentadoria, ou para suprir suas necessidades de inserção social, em atividades/disciplinas diferenciadas, voltadas às suas especificidades (OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; SILVA, 2017). Dentre as atividades ofertadas, desenvolvidas e procuradas por esta população nas UNATIs, encontra-se a atividade física, a qual é inserida como disciplina ou oficina (MENÉNDEZ; PÉREZ-PADILLA; MAYA, 2018; BRUNELLI et al., 2016).

A atividade física contribui em vários fatores da vida para a população idosa, devido ao seu aspecto biopsicossocial promove bem-estar relacionado à saúde, inserção social, aspectos cognitivos e qualidade de vida nesta população (GOMES; VAGETTI; OLIVEIRA, 2017; COSTA et al., 2018). A procura dos idosos por melhor qualidade de vida, em programas como os oferecidos nas UNATIs, é decorrente da necessidade de manutenção da saúde física, mental e relações sociais, que esse ambiente (UNATI) pode propiciar (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016), propondo o empoderamento social, físico e mental (SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2010; BALDIN; MAGNABOSCO-MARTINS, 2015).

Na literatura atual, estudos apontam que a atividade física pode promover uma boa percepção de qualidade de vida em idosos de diversas populações (VAGETTI et al., 2015; GOMES; VAGETTI; OLIVEIRA, 2017; COSTA et al., 2018). Em uma revisão sistemática sobre UNATIs da Europa, a qualidade de vida é mencionada nos estudos como variável resposta de aspectos psicológicos, estado de saúde e relações sociais na velhice. Neste mesmo estudo, a atividade física também aparece como fator relacionado a aspectos psicológicos e de saúde (MENÉNDEZ; PÉREZ-PADILLA; MAYA, 2018).

Tendo em vista os possíveis benefícios da atividade física para a qualidade de vida em populações diversificadas de idosos, indicados na literatura (GOMES; VAGETTI; OLIVEIRA, 2017; DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014) e como a atividade física parece estar relacionada a aspectos psicológicos e de saúde em participantes de UNATI (MENÉNDEZ; PÉREZ-PADILLA; MAYA, 2018), levanta-se o seguinte questionamento: há relação da prática de atividade física com a qualidade de vida em participantes de UNATI? Quantos estudos procuraram esta relação? Diante do exposto, esta revisão sistemática tem por objetivo investigar, na literatura, de 2010 até 2020, se a prática da atividade física está relacionada ou associada à percepção de qualidade de vida em participantes de Universidade Aberta à Terceira Idade.

## **Metodologia**

Este estudo é uma revisão sistemática da literatura que compreende o espaço de janeiro de 2010 até fevereiro de 2020, sobre as temáticas atividade física e qualidade de vida em espaços extensionistas conhecidos como UNATI. A revisão sistemática consiste em investigar a produção científica de determinadas variáveis em populações específicas, no determinado espaço temporal desta produção, na busca de sintetizá-las e orientar novos estudos sobre as temáticas (CLARKE; HORTON, 2001). Para tanto, esta revisão segue a recomendação PRISMA (2015), que auxilia na forma ideal de descrição das revisões sistemáticas.

## **Estratégia de Busca**

A identificação dos artigos relevantes para esta revisão foi realizada por meio da busca sistematizada em 10 bases de dados eletrônicas: BVS, PUBMED/MEDLINE, EBESCO, ERIC, LILACS, PSYCINFO, REDALYC, SCIELO, SCIENCE DIRECT e WEB OF SCIENCE. Também foi realizada a busca no Portal Periódicos Capes, sendo limitada ao período de janeiro de 2010 a fevereiro de 2020. Foram considerados os artigos publicados em português, inglês e espanhol. Utilizaram-se descritores que caracterizam os componentes da qualidade de vida e da atividade física nos três idiomas supracitados, de acordo com o DECS/MESH. Utilizou-se, ainda, a palavra-chave Universidade Aberta a Terceira Idade (e suas siglas: UATI, UNATI, UTA, U3A, UPOQ, PUAM) também em inglês, português e espanhol. Foram realizadas combinações entre os descritores e a palavra-chave utilizando os operadores booleanos “AND” e “OR”. Optou-se por não incluir teses, dissertações, estudos de revisão e monografias, visto que a realização de uma busca sistemática das mesmas seria inviável logisticamente. Também não foram incluídos nesta busca documentos da “Literatura Cinzenta”, constituída por relatórios, normas e técnicas, traduções, bibliografias, documentos oficiais, entre outros, pois podem não estar disponíveis em meios convencionais de acesso (BOTELHO; OLIVEIRA, 2015). A busca foi realizada em fevereiro e março de 2020.

Todos os processos de seleção e avaliação dos artigos foram realizados por pares (F.R.H.G; A.C.P) e, quando houve discordância entre os avaliadores sobre os critérios de inclusão e exclusão, foi feita uma discussão específica sobre o artigo em questão até um consenso final.

Uma análise inicial foi realizada com base nos títulos dos manuscritos, seguida da avaliação nos resumos de todos os artigos que preenchiam os critérios de inclusão ou que não permitiam a certeza de que deveriam ser excluídos. Após análise dos resumos, todos os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e posteriormente examinados de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. Adicionalmente, foi realizada uma busca manual de estudos nas listas de referências dos artigos selecionados, mantendo-se os critérios de seleção supracitados e os critérios de inclusão e exclusão, a seguir.

### ***Crítérios de Inclusão e Exclusão***

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: (i) artigos originais publicados em periódicos *peer-reviewed* que tivessem o objetivo de verificar a relação ou associação da atividade física com qualidade de vida; (ii) estudos publicados entre janeiro de 2010 e fevereiro de 2020; (iii) estudos quantitativos; (iv) realizados em Universidades Abertas a Terceira Idade.

Como critérios de exclusão, foram considerados os seguintes fatores: (i) Teses, Dissertações e Monografias; (ii) estudos da Literatura Cinzenta; (iii) estudos que não caracterizavam o público unatiano; (iv) estudos publicados antes da linha temporal proposta por esta revisão; e (v) estudos qualitativos.

### ***Avaliação da Qualidade dos Estudos***

Dois revisores independentes (F.R.H.G.; A.C.P.) avaliaram a qualidade dos estudos, utilizando o *checklist* de Downs & Black (1998) para os estudos de intervenção e o formulário da iniciativa *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) para os estudos observacionais. O checklist de Downs & Black (1998) contém 27 itens que avaliam a qualidade da informação, a validade interna (vieses e confundimentos), o poder do estudo e também a validade externa. Todas as questões foram codificadas como: 0 (representando qualidade inadequada) ou 1 (representando qualidade adequada).

Portanto, os escores de qualidade do estudo poderiam variar de 0 a 27 pontos nos estudos de intervenção. No caso de eventuais diferenças entre os dois revisores na avaliação dos artigos, foram realizadas reavaliações do artigo até ambos os revisores concordarem com a avaliação. Já o checklist STROBE contém 22 questões que orientam os critérios que devem ser incluídos em um estudo observacional, a fim de garantir a qualidade dos mesmos (MALTA et al., 2010).

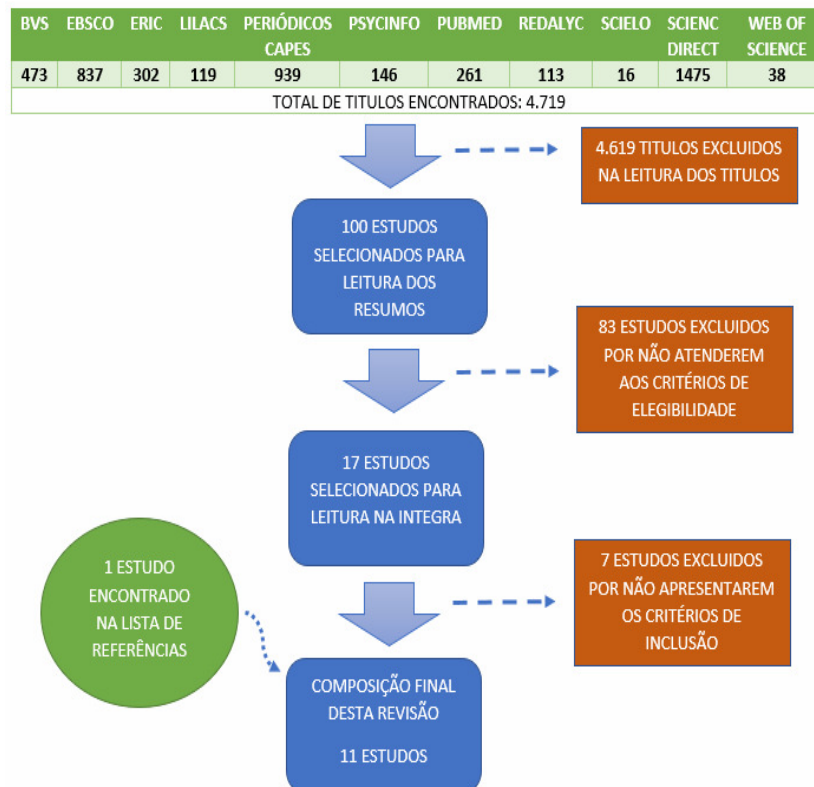
### Extração dos dados

Para os estudos incluídos nesta revisão, os seguintes dados foram extraídos: Autor/País/Avaliação (Donws & Black ou STROBE); Objetivos; Tipo e tamanho da amostra / Tipo de estudo/ Instrumentos de medida adotados e Resultados principais para a revisão. Os artigos foram organizados em ordem cronológica, considerando o ano de publicação do mais recente ao mais antigo.

### Resultados

A Figura 1 apresenta o fluxograma descrevendo o processo de busca e seleção dos estudos.

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca desta revisão.



Fonte: Os autores.

### ***Características gerais dos estudos***

Todas as características e os principais resultados dos estudos que compuseram a revisão podem ser observados no quadro desta revisão. Na avaliação final – Fase de leitura na íntegra, 7 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão e exclusão, sendo eles: Lenhardtová et al. (2018), por ser um estudo qualitativo; Ordenez e Cachioni (2013), por não tratarem da variável atividade física; Cachioni et al. (2017) e Melo et al. (2013), por não tratarem da variável qualidade de vida; Jiménez et al. (2019), Nowak et al. (2016) e Moon, Barreto e Cesari (2018), por utilizarem uma amostra de idosos não unatianos.

Ao final, 11 estudos foram incluídos na revisão, sendo 10 da busca sistematizada e 1 estudo da lista de referências destes artigos. Obtiveram avaliação variando de 14 a 20 pontos (conforme o check list Downs & Black ou STROBE). Destes, 2 são estudos de intervenção (18,2%) e 9 são estudos transversais (81,8%). Das pesquisas encontradas, 1 (9,2%) foi realizado na Espanha, 4 (36,3%) na Polônia, e 6 estudos (54,5%) no Brasil. Esses dados ajudam a observar que há uma preocupação, pela academia brasileira e polonesa, sobre os aspectos do envelhecimento relacionados à atividade física com a qualidade de vida, principalmente em participantes da UNATI.

A maioria dos estudos (81,8 %) envolveu indivíduos de ambos os gêneros, e 2 (18,2%) incluíram apenas mulheres. Das amostras inicialmente tratadas nos artigos, 100% não eram institucionalizadas e não apresentavam comprometimento cognitivo. Como observado na literatura, a participação de idosos do sexo masculino é menor do que as idosas, indicando a baixa procura por parte dos homens nas atividades oferecidas pelas UNATIs.

Avaliação da Qualidade de Vida: esta variável foi discutida em todos os estudos, porém o estudo de Sanchez-Gonzalez, Calvo-Arenillas e Sanchez-Rodriguez (2018) não utilizou um instrumento específico para avaliação desta variável, no entanto, apresenta a qualidade de vida como desfecho de realizar a prática da atividade física. Dos demais estudos, todos avaliaram a qualidade de vida em idosos na UNATI. Foram utilizados os questionários Whoqol-Bref, Whoqol-Old, Whoqol-100 e o SF-36. Um estudo utilizou o Whoqol-Bref e Old (SILVA; NETO, 2019), 7 estudos utilizaram o Whoqol-Bref e 2 usaram o SF-36 para a avaliação da qualidade de vida.

Avaliação da Atividade Física: dos artigos incluídos nesta revisão, apenas 6 estudos (54,5%) usaram instrumentos para avaliar a atividade física. Observa-se que 2 estudos que envolveram atividade física utilizaram esta variável como fator de intervenção, com força para variável de desfecho qualidade de vida. O Instrumento IPAQ foi o mais utilizado para reportar o tempo estimado de atividade física. Alguns estudos adotaram testes físicos para avaliação da amostra, visando identificar as capacidades físicas dos Unatianos. Entre os estudos, 90,9% indicam ação da atividade física em corroborar para uma boa percepção de qualidade de vida. Apenas um estudo recente (ALVES et al., 2020) investigou

a relação da qualidade de vida e aspectos sociodemográficos em idosas ativas, não identificando a relação da atividade física para a qualidade de vida geral, apenas no domínio psicológico do instrumento Whoqol-bref. As demais informações sobre esta revisão sistemática e os artigos selecionados encontram-se no Quadro 1, a seguir.

**Quadro 1** - Síntese dos estudos encontrados sobre a temática atividade física relacionada à qualidade de vida em participantes de UNATIs, de 2010 até fevereiro de 2020.

<b>Autor /Local/ Avaliação</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Amostra/Tipo de estudo/ Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
Alves et al. (2020) Brasil. <sup>18ST</sup>	Verificar as relações entre variáveis sociodemográfica, psicológicas, nível de atividade física e qualidade de vida em idosos frequentadores da Unati de Campinas, São Paulo.	116 idosos/ Transversal - Escala de Autoestima de Rosenberg <sup>1</sup> - Escala de Resiliência de Wagnild & Young <sup>2</sup> - Escala de autoeficácia geral percebida <sup>3</sup> - Whoqol-Bref <sup>4</sup> - Mini Exame do estado mental <sup>5</sup> - SRQ20 <sup>6</sup> - IPAQ <sup>7</sup>	O nível de atividade física não se associou com os aspectos psicológicos e as variáveis sociodemográficas estudadas (p > 0,05), tendo apenas associação com o domínio psicológico da qualidade de vida.
Pieczynska et al. (2019) Polônia. <sup>20ST</sup>	Avaliar a atividade física declarada dos estudantes das Universidades da Terceira Idade (U3A) e examinar a relação entre o nível de atividade física, desempenho físico e qualidade de vida nessa população.	99 idosos/ Transversal - IPAQ <sup>7</sup> - SF-36 <sup>8</sup> - SPPB <sup>9</sup> - ADL <sup>10</sup> - AIVD <sup>11</sup> - GDS <sup>12</sup> - Força de preensão manual <sup>13</sup>	Foram apresentadas correlações positivas entre atividade física e o resultado das AVD, AIVD, SPPB, HS e resumo do componente físico do questionário SF-36. Isso se traduz em alta aptidão funcional e física, músculos mais fortes e uma boa qualidade de vida.
Silva e Neto (2019) Brasil. <sup>18ST</sup>	Investigar a relação entre qualidade de vida e capacidade funcional de idosas brasileiras participantes da Universidade Aberta para Idosos (UATI) no estado da Bahia, Brasil.	51 mulheres idosas/ Transversal - Sociodemográficos <sup>29</sup> - Whoqol-bref <sup>4</sup> - Whoqol-old <sup>14</sup> - Teste de capacidade funcional <sup>15</sup>	Este estudo destaca a relação entre atividade física regular, melhoria da capacidade funcional e qualidade de vida, como demonstrado por melhores desempenhos nos testes de capacidade funcional, resultando em uma percepção mais ampla da qualidade de vida para a maioria das mulheres idosas envolvidas.

<p>Sánchez-González; Calvo-Arenillas; Sánchez-Rodríguez (2018) Espanha <sup>18DB</sup></p>	<p>Testar a hipótese de que o exercício físico é capaz de produzir mudanças nas funções cognitivas de idosos saudáveis sem comprometimento cognitivo, melhorando sua qualidade de vida.</p>	<p>44 idosos/ Intervenção                  - Mini Exame do Estado Mental<sup>5</sup>                  - Teste de retenção visual de Benton<sup>16</sup>                  - Aprendizagem auditivo-verbal de Rey<sup>17</sup>                  - Teste de Stroop<sup>18</sup>                  - Teste del Trazo ou Trail Making Test (A e B)<sup>19</sup></p>	<p>Os resultados indicaram que, quanto maior o tempo de atividade física, mais relacionado está o melhor desempenho cognitivo, refletindo na qualidade da pessoa idosa.</p>
<p>Valdevite et al. (2018) Brasil. <sup>19DB</sup></p>	<p>Verificar os efeitos da atividade física na força muscular respiratória, função motora, sintomas depressivos, qualidade de vida e imagem corporal em idosos do projeto de extensão Vida Ativa/UNATI.</p>	<p>7 idosos/ Intervenção                  - PiMáx<sup>20</sup>                  - PeMáx<sup>21</sup>                  - FPP-D/E<sup>22</sup>                  - TUG<sup>23</sup>                  - SPPB<sup>9</sup>                  - EEB<sup>24</sup>                  - GDS<sup>12</sup>                  - SF-36<sup>8</sup>                  - IMP<sup>25</sup></p>	<p>Houve aumento em alguns domínios da qualidade de vida, como: Capacidade Funcional, Estado Geral de Saúde, Vitalidade e Saúde Mental, manutenção em Aspectos Emocionais, e diminuição em Aspectos Físicos, Dor e Aspectos Sociais. Foi observada manutenção ou melhora de quase todos os aspectos analisados.</p>
<p>Skwiot e Juskiewicz-Swaczyna (2017) Polônia. <sup>18ST</sup></p>	<p>Examinar os efeitos da atividade física na qualidade de vida de estudantes da Universidade da Terceira Idade (UTA).</p>	<p>138 idosos/ Transversal                  - Questionário próprio sobre atividade física<sup>26</sup>                  - Whoqol-Bref<sup>4</sup></p>	<p>Não foram observadas diferenças significativas entre os níveis de atividade física em uma idade jovem e no momento da pesquisa. A autoavaliação da qualidade de vida e do estado de saúde foi significativamente maior nos indivíduos envolvidos em atividade física vigorosa e moderada do que no outro grupo.</p>



ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM PARTICIPANTES DE UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

*Fabio Ricardo Hilgenberg Gomes et al.*

Krzepota, Biernat e Florkiewicz (2015) Polônia <sup>19ST</sup>	Investigar a relação entre o nível de atividade física entre os estudantes da Universidade da Terceira Idade (U3A) e sua autoavaliação em relação à qualidade de vida.	131 idosos/ Transversal - IPAQ <sup>7</sup> - Whoqol-bref <sup>4</sup>	O presente estudo mostrou que estudantes altamente ativos da U3A declaram alta qualidade de vida nos domínios psicológico e social com mais frequência do que outros respondentes. O nível de atividade física recomendado pela OMS tem um impacto positivo na qualidade física percebida.
Modeneze et al. (2013) Brasil <sup>19ST</sup>	Determinar a associação entre qualidade de vida e os aspectos sócioeconômicos e de saúde de idosos ativos.	82 idosos/ Transversal - Whoqol-bref <sup>4</sup> - RCQ <sup>27</sup> - IMC <sup>28</sup>	O perfil epidemiológico e social interfere na qualidade de vida de idosos ativos.
Sonati et al. (2011) Brasil <sup>20ST</sup>	Verificar a composição corporal e a qualidade de vida de mulheres idosas que participam do programa da UTA em Piracicaba e sugerir estratégias que possam ajudar essas mulheres a ter um envelhecimento bem-sucedido.	81 idosas/ Transversal - Sociodemográfico <sup>29</sup> - IPAQ <sup>7</sup> - Antropometria <sup>30</sup> - Composição Corporal <sup>31</sup> - Whoqol-bref <sup>4</sup>	Os níveis médios dos escores gerais de qualidade de vida e dos domínios físico, psicológico e ambiental diminuíram nas faixas etárias mais altas, mas os domínios sociais mostraram o resultado oposto. Esse fato pode ser uma característica particular do grupo UTA, e os fatores que influenciam esse comportamento ainda não foram estudados.
Zielinska- Wiczowska, Kedezdra- Kornatowska e Ciemnoczolowski (2011) Polônia <sup>20ST</sup>	Avaliar a qualidade de vida de estudantes da U3A com base em fatores sociodemográficos, doenças subjetivamente relatadas e/ou desconforto e bem-estar.	257 idosos/ Transversal - Whoqol-bref <sup>4</sup> - Sociodemográfico <sup>29</sup> - GDS <sup>12</sup>	O nível de qualidade de vida dos estudantes da U3A denota significativamente o nível de educação dos entrevistados, doenças e aflições existentes e os presentes de depressão. Atividade física previne e controla doenças, contribuindo diretamente na qualidade de vida.

Vitorino e Silva/ 2010/ Brasil <sup>14ST</sup>	Verificar o nível de qualidade de vida de idosos do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade – UnATI da Universidade Católica de Brasília - UCB.	30 idosos/ Transversal - Whoqol-100 <sup>32</sup>	A qualidade de vida, para a maioria dos idosos, pode ser considerada bastante positiva, sendo que uma minoria apresentou redução elevada da cognição e um certo grau de dependência. Por fim, este trabalho concluiu que a prática regular de atividade física pode ser um elemento importante para gerar qualidade de vida, desde que esteja associada ao prazer.
--	--	---	--

Fonte: Os Autores.

No Quadro 2, a seguir, são apresentados os instrumentos utilizados nos artigos da revisão sistemática e suas funções nas pesquisas. São apresentados na ordem em que são numerados no Quadro 1.

**Quadro 2** – Instrumentos utilizados nas pesquisas apresentadas na revisão sistemática e suas funções.

<b>Instrumento</b>	<b>Função</b>
1. Escala de Autoestima de Rosenberg	Avaliar a autoestima global por meio de 10 questões relacionadas aos sentimentos de autoestima e autoaceitação.
2. Escala de Resiliência de Wagnild & Young	Medir níveis de adaptação psicossocial em eventos de vida.
3. Escala de autoeficácia geral percebida	Avaliar a autoeficácia geral por meio de 10 itens de estrutura unidimensional.
4. Whoqol-Bref	Versão abreviada do Whoqol-110, utilizado para avaliar a percepção da qualidade de vida.
5. Mini Exame do Estado Mental	Instrumento de rastreio para avaliar a função cognitiva.
6. SRQ20 – Self-Reporting Questionnaire	Rastreamento de transtornos mentais não psicóticos.
7. IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física	Analisar o nível de atividade física dos indivíduos.

8. SF-36 – Short Form Health Survey-36	Avaliar a percepção de qualidade de vida.
9. SPPB – Short Physical Performance Battery	Avaliar a capacidade funcional.
10. ADL – Avaliação do Desenvolvimento da Linguagem	Identificar alterações no desenvolvimento da linguagem.
11. AIVD – Escala de Atividades Instrumentais e Vida Diária	Avaliar atividades instrumentais da vida diária do idoso.
12. GDS – Geriatric Depression Scale	Favorecer a identificação do estado depressivo da pessoa idosa.
13. Força de preensão manual	Avaliar a força de preensão manual.
14. Whoqol-Old	Avaliar a percepção da qualidade de vida da pessoa idosa.
15. Teste de capacidade funcional	Avaliar a capacidade funcional.
16. Teste de retenção visual de Benton	Avaliar o processamento perceptivo, da memória visual e habilidades visoconstrutivas.
17. RAVLT – Aprendizagem auditivo-verbal de Rey	Avaliar processos de memória episódica e da aprendizagem aditivo-verbal.
18. Teste de Stroop	Avaliar a concentração e rastrear a disfunção cognitiva.
19. Teste del Trazo u Trail Making Test (A e B)	Avaliar aspectos da atenção.
20. PiMáx	Avaliar capacidade de força de músculos inspiratórios
21. PeMáx	Avaliar capacidade de força de músculos expiratórios
22. FPP-D/E – Força de preensão palmar Direita e Esquerda	Avaliar a preensão palmar.
23. TUG – Timed up and go	Avaliar mobilidade funcional e equilíbrio dinâmico.
24. EEB – Escala de Equilíbrio de Berg	Avaliar o equilíbrio em situações cotidianas.
25. IMP – Image Marking Procedure	Avaliar a percepção da imagem corporal.
26. Questionário próprio sobre atividade física	Avaliar o nível de atividade física.
27. RCQ – Relação cintura-quadril	Identificar a medida entre cintura e quadril.
28. IMC – Índice de Massa Corpórea	Identificar a relação entre peso e altura.
29. Sociodemográfico	Identificar características sociodemográficas de um indivíduo
30. Antropometria	Identificar as medidas físicas de um indivíduo.
31. Composição Corporal	Determinar a relação entre quantidade e distribuição de gordura no organismo.
32. Whoqol-100	Avaliar a qualidade de vida.

Fonte: Os autores.

## **Discussão**

A proposta desta revisão foi investigar, na literatura, a relação da atividade física com a qualidade de vida em participantes de Universidade Aberta a terceira idade. Dos estudos encontrados, serão discutidos inicialmente os artigos de intervenção, seguido dos artigos transversais.

Dos estudos de intervenção, a atividade física foi a ação da intervenção entre os participantes das UNATIs, buscando seus benefícios em aspectos cognitivos e qualidade de vida. No estudo espanhol de Sánckez-Gonçalves, Calvo-Arenillas e Sanchez-Rodriguez (2018), o foco principal foi o efeito da atividade física nos aspectos cognitivos. Os autores fizeram menção à importância de aspectos positivos na cognição para a melhora da qualidade de vida, sendo esta advinda da prática contínua da atividade física, concluindo que, quanto maior o tempo da atividade física, melhor será o desempenho cognitivo, o qual reflete em uma melhor percepção de qualidade de vida. Melhorar aspectos cognitivos em idosos promovem a melhora da velocidade de processamento, habilidade de aprendizado, sua capacidade visual-espacial e flexibilidade mental, promovendo o melhoramento das funções executivas, o que reflete diretamente na qualidade de vida do idoso (ZAJAC-GAWLAK et al., 2016; BRITO et al., 2012). Portanto, parece que a atividade física, mesmo que indiretamente, está relacionada à boa percepção da qualidade de vida em unatianos.

No estudo de Valdevite et al. (2018), foi proposto um protocolo de intervenção da atividade física (mesmo já sendo praticado pelos participantes da UNATI), buscando identificar os benefícios desta prática com os idosos. Dentre os achados, foi possível identificar que a atividade física promoveu a manutenção e/ou melhora da percepção da qualidade de vida dos idosos na UNATI. A prática da atividade física, pela população idosa, promove desenvolvimento de aspectos biopsicossociais, em funções de capacidade física e funcional, de bem-estar, o que resulta em uma percepção positiva destes aspectos (GOMES; VAGETTI; OLIVEIRA, 2017).

Ambos os estudos de intervenção mostraram que a atividade física pode promover efeitos benéficos para a percepção de qualidade de vida em idosos, como o encontrado no estudo de Vagetti et al. (2015), em uma amostra de idosos da comunidade no sul do Brasil. Observa-se que a atividade física inserida no projeto de extensão como a UNATI pode ser reconhecida como aspecto educacional, servindo de espaço para a inserção do idoso, bem como sua integração no contexto social, o que promove diretamente a qualidade de vida, promovida por um ambiente educacional (SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2010; OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; SILVA, 2017).

Nesta revisão, 9 estudos transversais foram encontrados e apenas em um estudo a atividade física não esteve associada à percepção da qualidade de vida geral (ALVES et al., 2020), sendo apenas associado ao domínio psicológico da qualidade de vida do instrumento Whoqol-Bref. Na revisão da literatura de Forner e Alves (2020), os estudos

encontrados por estes autores apontam que o nível de atividade física corrobora para aspectos cognitivos e psicológicos, o que reflete em boa percepção de qualidade de vida.

No estudo de Vitorino e Silva (2010), a atividade física praticada de forma prazerosa mostrou estar associada a bons escores de qualidade de vida. A atividade física de lazer mostra-se como algo prazeroso ao idoso, diferente da determinação de praticar atividade física para combater doenças crônicas, no entanto, a busca de idosos por atividades físicas nas UNATIs parece refletir a questão do prazer, devido à gama de atividades físicas oferecidas, oportunizando a escolha daquilo que lhe traga satisfação, mesmo a indicação da atividade física de lazer estar condicionada a pessoas com alta renda (ALVES, et al., 2020; OLIZ; DUMITH; KNUTH, 2020). O fator renda, associado à atividade física de lazer na população idosa, é confirmado por Modeneze et al. (2013), que apontam em seu estudo que, em idosos ativos, o perfil epidemiológico e social interfere diretamente na qualidade de vida.

Com relação à prevenção de doenças crônicas em idosos, o estudo de Zielinska-wieczkowska, Kedzidra-Kornatowska e Ciemnoczowski (2011) afirma a ação da atividade física na manutenção da saúde e prevenção de doenças, a qual promove boa percepção da qualidade de vida, como também foi constatado no estudo de Skwiot e Jwskiewicz-Swaczyna (2017), de que a atividade física determina o estado de saúde e a qualidade de vida dos idosos. A autopercepção de saúde em idosos é de suma importância para nortear programas públicos de saúde, voltadas a esta população (CARNEIRO et al., 2020), e ao observar a atividade física diretamente ligada a esses fatores, e a função da UNATI na educação para a saúde, estar neste ambiente colabora para aspectos positivos na qualidade de vida (ASSIS et al., 2007).

Sonati et al. (2011) verificaram a relação da composição corporal com a qualidade de vida em faixas etárias de idosas unatianas ativas (praticantes de atividade física), verificando que a atividade física promove efeito protetor quanto a doenças crônicas e aumenta a capacidade funcional do idoso, favorecendo uma melhor percepção de qualidade de vida. A atividade física para o idoso colabora para a melhora da capacidade motora e funcional dos idosos, melhorando aspectos físicos e de mobilidade, promovendo boa percepção do constructo qualidade de vida (GUIMARÃES; ROCHA; BARBOSA, 2014; SACRAMENTO; CHARIGLIONE, 2019).

Já o estudo de Krezepota, Biernat e Florkiewicz (2015) avaliou diretamente a ação da atividade física na qualidade de vida, concluindo que, quanto mais ativo é o idoso, maiores serão os escores de qualidade de vida dos unatianos. Toscano e Oliveira (2009) evidenciaram, em seu estudo, que quanto mais ativo o idoso, melhores percepções de qualidade de vida se apresentam. A prática de atividade física pode proporcionar ganhos físicos, na capacidade funcional, principalmente realizada entre seus pares (grupo de idosos, com o que acontece em programas como a UNATI), fazendo com que isso seja refletido em uma melhor satisfação com a vida, que repercute em qualidade de vida (SANTOS; SIMÕES, 2012).

Nos estudos de Pieczynska et al. (2019) e Silva e Neto (2019), ambos apontam para a relação positiva da prática da atividade física na melhor percepção de qualidade de vida, em domínios específicos (Intimidade, Autonomia e Morte Morrer) e nas atividades da vida diária. Portanto, a literatura aponta para a associação positiva da atividade física, desenvolvida na UNATI, em colaborar para uma boa percepção da qualidade de vida de seus participantes.

A atividade física inserida na UNATI carrega o aspecto educacional, podendo ser considerada uma oficina com o intuito de educação não-formal (GOMES, 2016). Como visto nos estudos citados anteriormente, a atividade física pode contribuir diretamente na melhor percepção da qualidade de vida dos unatianos, e por ser um projeto de extensão, a UNATI colabora para a formação profissional dos extensionistas e modifica a vida da comunidade, aqui, no caso, a população idosa, promovendo a qualidade de vida (MUSSELIN et al., 2019).

No entanto, é possível dizer que a temática atividade física relacionada à qualidade de vida é pouco discutida na literatura quando a amostra é de idosos unatianos.

Este estudo apresenta limitação, o do corte temporal, pois algum estudo com essa temática pode ter ficado de fora, devido ao período estipulado na revisão. Contudo, o ponto forte deste estudo está em relatar a importância da extensão universitária por meio da UNATI, promovendo atividade física, a qual contribui para uma boa percepção de qualidade de vida, segundo a literatura encontrada.

### **Considerações finais**

Este estudo investigou, na literatura, de 2010 até 2020, sobre a prática da atividade física relacionada/associada à percepção de qualidade de vida em participantes de Universidade Aberta à Terceira Idade. Foi possível identificar que a literatura (mesmo com poucos estudos) aponta para benefícios diretos da atividade física para com a boa percepção da qualidade de vida em unatianos. Mostra, também, o quanto a UNATI, como programa extensionista, desenvolve a sua contribuição para com os idosos das comunidades aonde está inserida, pois além das duas variáveis investigadas na revisão, os estudos também citaram temas como capacidade funcional, perfil socioeconômico, imagem corporal, estado cognitivo, doenças, composição corporal, bem-estar e envelhecimento bem-sucedido, fatores que podem influenciar a percepção da qualidade de vida.

No entanto, a literatura ainda necessita de mais estudos, com diferentes desenhos metodológicos sobre a relação destas variáveis (atividade física e qualidade de vida) no ambiente UNATI.

## Referências

- ALVES, V. M. C. *et al.* Sociodemographic and psychological variables, physical activity and quality of life in elderly at Unati Campinas, São Paulo. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.33, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ao10>. Acesso em: 10 mar. 2020.
- ASSIS, M. *et al.* Ações educativas em promoção da saúde no envelhecimento: a experiência do núcleo de atenção ao idoso da UNATI/UERJ. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.31, n.3, p.438-447, 2007. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/55/15\\_promocao\\_da\\_saude.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/55/15_promocao_da_saude.pdf). Acesso em: 10 mar. 2020.
- BALDIN, T.; MAGNABOSCO-MARTINS, C. R. Oficinas artísticas na universidade aberta para a terceira idade: contribuições para a qualidade de vida de idosos. **Revista Conexão**, Ponta Grossa, Paraná, v.11, n.1, jan-abr, p. 60-73, 2015. Disponível em: <https://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/6410>. Acesso em: 12 mar. 2020.
- BOTELHO, R. G.; OLIVEIRA, C. C. Literaturas branca e cinzenta: uma revisão conceitual. **Ciência da Informação**, Distrito Federal, v. 44, n. 3, p. 501-513, set./dez. 2015. Disponível em: <http://revista.ibict.br/ciinf/article/view/1804>. Acesso em: 1 mar. 2020.
- BRITO, I. L. *et al.* Avaliação das funções executivas em idosos acometidos por doenças crônico-degenerativas. **Cuadernos de neuropsicología**, v.6, n.1, p.46-62, 2012. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.7714/cnps/6.1.203>. Acesso em: 23 mar. 2020.
- BRUNELLI, A. V. *et al.* Universidade aberta à terceira idade: Uma estratégia de extensão universitária. **Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta**, Rio Grande do Sul, Ano 8, n.1, p. 258-268, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33053/cataventos.v8i1.4067>. Acesso em: 17 mar. 2020.
- CACHIONI, M. *et al.* Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 340-351, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>. Acesso em: 4 mar. 2020.
- CARNEIRO, J. A. *et al.* Autopercepção negativa da saúde: prevalência e fatores associados entre idosos assistidos em centro de referência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, n.3, p. 909-918, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.16402018>. Acesso em: 25 mar. 2020.

CLARKE, M.; HORTON, R. Bringing it all together: Lancet-Cochrane collaborate on systematic reviews. **Lancet**, v. 357, issue 9270, p. 1728, jun. 2001. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11403806>. Acesso em: 19 mar. 2020.

COSTA, T. R. A. *et. al.* Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 26, p. 261-269, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462x201800030393>. Acesso em: 13 mar. 2020.

DAWALIBI, N. W.; GOULART, R. M. M.; PREARO, L. C. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3505-3512, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.21242013>. Acesso em: 25 mar. 2020.

DOWNS, S. H.; BLACK, N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. **Journal of Epidemiology & Community Health**, London, 1998. Disponível em: <https://jech.bmj.com/content/52/6/377.abstract>. Acesso em: 10 fev. 2020.

FORNER, F. C.; ALVES, C. F. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista Universo Psi**, v. 1, n. 1, 2020. Disponível em: <http://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1344>. Acesso em: 25 mar. 2020.

GOMES, F. R. H. **Associação da cognição, escolaridade e atividade física com a qualidade de vida de uma amostra de idosas de Ponta Grossa-PR**. 158f. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2016. .

GOMES, F. R. H.; VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V. **Envelhecimento Humano: Cognição, qualidade de vida e atividade física**. Curitiba: Appris, 2017.

GUIMARÃES, A. V.; ROCHA, S. V.; BARBOSA, A. R. Exercise and cognitive performance in older adults: a systematic review. **Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto e do Hospital das Clínicas da FMRPUSP**, v.47, n.4, p. 377-86, 2014. Disponível em: [10.11606/issn.2176-7262.v47i4p377-386](https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v47i4p377-386). Acesso em: 16 mar. 2020.

INOUE, K. *et al.* Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.44, p. 1-19, 2018. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/9764/98e21082806c6491b1aeacdaaf9f353e669f.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2020.



JIMENEZ, L. E. C. *et al.* Fuerza explosiva en adultas mayores, efectos del entrenamiento en fuerza máxima. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 36, p. 64-68, 2019. Disponível em:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770642>. Acesso em: 24 mar. 2020.

KRZEPOTA, J.; BIERNAT, E.; FLORKIEWICZ, B. The relationship between levels of physical activity of the university of the third age. **Central European Journal of Public Health**, v. 4, n. 23, p. 335-339, 2015. Disponível em: DOI: [10.21101/cejph.a4136](https://doi.org/10.21101/cejph.a4136). Acesso em: 3 mar. 2020.

LENHARDTOVÁ, M. *et al.* Organized physical activity as a means of the quality of life improvement in older adult women in Slovakia from the perspective of adult education theory. **AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research**, v. 8, 2 ed. p. 147-151, 2018. Disponível em: <http://www.magnanimitas.cz/08-02>. Acesso em: 21 mar. 2020.

MALTA, M. *et al.* Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.44, n.3, p. 559-565, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102010000300021](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000300021). Acesso em: 20 mar. 2020.

MELO, R. *et al.* Desempenho físico-funcional e nível de atividade física de participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (UnATI EACH-USP). **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 15, p. 129-154, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial14p129-154> Acesso em: 1 mar. 2020.

MENÉNDEZ, S.; PADILLA-PÉREZ, J.; MAYA, J. Empirical research of university programs for older people in Europe: systematic review. **Educational Gerontology**, England, 2018. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/loi/uedg20>. Acesso em: 12 mar. 2020.

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um centro de referência à pessoa idosa. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3533-3544, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152111.21352015>. Acesso em: 5 mar. 2020.

MODENEZE, D. M. *et al.* Perfil epidemiológico e socioeconômico de idosos ativos: qualidade de vida associada com renda, escolaridade e morbidades. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 18, n.2, p. 387-399, 2013. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/35868>. Acesso em: 12 mar. 2020.

MOON, S.Y.; BARRETO, P. S., CESARI, M. Physical Activity and Changes in White Matter Hyperintensities over Three Years. **The Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 22, p. 425–430, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12603-017-0959-3>. Acesso em: 15 mar. 2020.

MUSSELIN, L. *et al.* Ação extensionista de cuidado à saúde: a influência na formação profissional dos estudantes diplomados. **Revista Diálogos**, Universidade Católica de Brasília, Brasília, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RDL/article/view/9952>. Acesso em: 10 mar. 2020.

NOWAK, M. *et al.* Chosen aspects of lifestyles of physically active women aged 45-59 and 60-74. **Health Problems of Civilization**, v. 10, n. 3, p. 30-37, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5114/hpc.2016.61364>. Acesso em: 25 mar. 2020.

OLIVEIRA, R.C.S.; SCORTEGAGNA, P.A.; DA SILVA, F.O.A. A Educação permanente protagonizada pelo idoso na universidade aberta para a terceira idade/UEPG. **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 14, n. 27, p. 19-33, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2017v14n27p19>. Acesso em: 10 mar. 2020.

OLIZ, M. M.; DUMITH, S. C.; KNUTH, A. G. Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 2, p. 541-552, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.14692018>. Acesso em: 25 mar. 2020.

ORDONEZ, T. N.; CACHIONI, M. A boa velhice entre os participantes de um programa de educação permanente. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 15, n. 7, p. 181-194, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial14p181-194>. Acesso em: 1 mar. 2020.

PIECZYNSKA, A. *et al.* Physical activity, physical fitness and quality of life of the university of third age students. **Medical Science Pulse**, University of Medical Sciences, Poland, v. 3, n. 13, p. 10-15, 2019. Disponível em: DOI 10.5604/01.3001.0013.5540. Acesso em: 5 mar. 2020.

PRISMA, T. G. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. Traduzido por: Taís Freire Galvão e Thais de Souza Andrade Pansani; retro-traduzido por: David Harrad. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 2, n. 24, p. 335-342, 2015. Disponível em: [www.prisma.statement.org](http://www.prisma.statement.org). Acesso em: 13 mar. 2020.

- ROQUE, F. P. *et al.* Perfil socioeconômico-cultural de uma universidade aberta à terceira idade: reflexo da realidade brasileira? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 97-108, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000100011>. Acesso em: 14 mar. 2020.
- SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Revista Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n.1, p.181-192, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2020.
- SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J.L.; CALVO-ARENILLAS, J.I.; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ, J.L. Efectos del ejercicio físico moderado sobre la cognición en adultos mayores de años. **Revista de Neurología**, Universidad de La Rioja, Espanha, v. 7, n.66, p. 230-236, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.33588/rn.6607.2017449>. Acesso em: 15 mar. 2020.
- SCORTEGAGNA, P. A.; OLIVEIRA, R. C. S. Educação: Integração, inserção e reconhecimento social para o idoso. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 1, n.13, p.53-72, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2010v13i1p%25p>. Acesso em: 5 mar. 2020.
- SACRAMENTO, A. M.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. Intervenções físicas e cognitivas combinadas para melhora cognitiva no envelhecimento: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.9, n.1, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v9i1.9965>. Acesso em: 7 mar. 2020.
- SILVA, N. L.; VERGARA, M. A.; SILVA, R. E. As memórias e saberes de pessoas idosas no espaço universitário: estudo sobre o Núcleo de Pesquisas e Ações da Terceira Idade. São Cristóvão: Ed. UFS, 2015.
- SILVA, A. A. Projeto de ação extensionista: a formação de professores a partir de atividade de impacto social. **Pedagogia em Ação**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pedagogiacao/article/view/17782>. Acesso em: 10 mar. 2020.
- SILVA, G.C.; NETO, J.L.C. Quality of life and functional capability of elderly Brazilian women. **Research and Extension in Special Education and Adapted Physical Education (GEPEFA)**, Jacobina, Bahia, Universidade do Estado da Bahia – UNEB, 2019. Disponível em: DOI [10.3233/WOR-182844](https://doi.org/10.3233/WOR-182844). Acesso em: 15 mar. 2020.
- SKWIOT, M.; JU'SKIEWICZ-SWACZYNA, B. Physical activity and quality of life according to students of the university of third age. **Postepy Rehabilitacji**, Poland, v. 4, p. 45-56, 2017. Disponível em: [10.1515/rehab-2015-0078](https://doi.org/10.1515/rehab-2015-0078). Acesso em: 9 mar. 2020.

SONATI, J. G. *et al.* Body composition and quality of life (QoL) of the elderly offered by the University Third Age (UTA) in Brazil. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, EUA, n. 52, p. E31-e35, 2011. Disponível em: [www.elsevier.com/locate/archger](http://www.elsevier.com/locate/archger). Acesso em: 9 mar. 2020.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.15, n.3, p.169-173, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922009000300001>. Acesso em: 10 mar. 2020.

VAGETTI, G.C. *et al.* The association between physical activity and quality of life domains among older women. **Journal of Aging and Physical Activity**. Inglaterra, v. 23, n. 4, p. 524-533, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25415389>. Acesso em: 10 mar. 2020.

VALDEVITE, P.B. *et al.* Benefícios da atividade física em idosos do projeto de extensão Vida Ativa/UNATI. **Fisioterapia Brasil**, v.4, n.19, p.572-479, 2018. Disponível em: DOI [10.33233/fb.v19i4.1284](https://doi.org/10.33233/fb.v19i4.1284). Acesso em: 10 mar. 2020.

VITORINO, A. P. B.; SILVA, F. M. Nível de qualidade de vida em idosos da UnATI-UCB. **Educação Física em Revista**, Brasília, v.4, n.3, p. 1-12, 2010. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1984>. Acesso em: 15 mar. 2020.

ZAJAC-GAWLAK, I., et al. Physical activity, body composition and general health status of physically active students of the University of the Third Age (U3A). **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Polônia, n. 64, p. 66–74, 2016. Disponível em: [10.1016/j.archger.2016.01.008](https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.01.008). Acesso em: 5 mar. 2020.

ZIELINSKA-WIECZKOWSKA, H. Z.; KEDZIDRA-KORNATOWSKA, K. K.; CIEMNOCZOŁOWSKI, W. Evaluation of quality of life (QoL) of students of the University of Third Age (U3A) on the basis of socio-demographic factors and health status. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Polônia, v. 53, n. 2, p.198-202, 2011. Disponível em: DOI [10.1016/j.archger.2010.09.003](https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.09.003). Acesso em: 9 mar. 2020.