



New Trends in
Qualitative
Research



VOLUME 21 | Nº 1

DOI:

<https://doi.org/10.36367/ntqr.21.1.2025.e1179>

Cristina Furtado Firmino

Catarina Botica Canoso

Tânia Filipa Soares

Leonor Carmo Vaz

Rafael Nogueira Costa

Maria João Fernandes

Data de submissão: Abril, 2024

Data de avaliação: Dezembro, 2024

Data de publicação: Março, 2025

OLHAR DO ALUNO SÊNIOR SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

RESUMO

A atividade física na pessoa idosa está associada a uma diminuição dos efeitos adversos do processo de envelhecimento, com benefícios diversos a nível físico, mental, social, psicológico e espiritual. O resultado da frequência de uma universidade sénior com atividade física é inquestionável, pela promoção do envelhecimento ativo. Com este estudo pretendeu-se compreender qual a perceção do aluno sénior sobre o papel da atividade física no seu processo de envelhecimento. A metodologia adotada foi um estudo de paradigma qualitativo, descritivo, com recurso ao método e técnica de Focus Group a sete alunas idosas que frequentam a universidade sénior. Seguiu-se o protocolo de Bardin para o tratamento e análise de dados. Todos os procedimentos éticos exigidos para este estudo foram cumpridos. Como principais resultados percebemos que existem representações relacionadas com a atividade física (satisfação, compromisso, importância e estimulação) que fazem estas alunas sentir que a atividade física melhora a sua capacidade funcional e promove o seu bem-estar. Relativamente ao desenvolvimento pessoal, a atividade física melhora a confiança e consciencializa-as para as fragilidades relacionadas com a velhice. Salienta-se, ainda, que as motivações para frequentar a universidade sénior emergem da vivência de novas experiências, novas aprendizagens e conhecimentos, que as atividades oferecidas são adequadas às necessidades de cada aluno, tal como a prática da atividade física ser adaptada a cada condição física, sendo indiscutível uma grande motivação para continuarem a frequentar este espaço. Esta investigação vai ao encontro da literatura e evidência científica atuais, contribuindo para uma tomada de decisão consciente na prática clínica de enfermagem no que diz respeito à pessoa idosa, que deve ser vista como ativa, com objetivos e projetos de vida.

Palavras-Chave

Academia Sénior; Atividade Física; Enfermagem; Idoso; Pesquisa Qualitativa.

THE SENIOR STUDENT'S VIEW OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE AGEING PROCESS

ABSTRACT

Physical activity in the elderly is associated with a reduction in the adverse effects of the ageing process, with various physical, mental, social, psychological, and spiritual benefits. The results of attending a senior university with physical activity are unquestionable in terms of promoting active ageing. The aim of this study was to understand how senior students perceive the role of physical activity in their ageing process. The methodology adopted was a qualitative, descriptive study, using the Focus Group method and technique with seven elderly students who attend senior university. The Bardin protocol was followed for data processing and analysis. All the ethical procedures required for this study were complied with. The main results show that there are representations related to physical activity (satisfaction, commitment, importance, and stimulation) that make these students feel that physical activity improves their functional capacity and promotes their well-being. In terms of personal development, physical activity improves their confidence and makes them aware of the frailties of old age. It should also be noted that the motivations for attending senior university emerge from the experience of new experiences, new learning, and knowledge, that the activities offered are suited to the needs of each student, as well as the practice of physical activity being adapted to each physical condition, which is undoubtedly a great motivation to continue attending this space. This research is in line with current literature and scientific evidence, contributing to conscious decision-making in clinical nursing practice about the elderly, who should be seen as active, with goals and life projects.

Keywords

Elderly Academy; Physical Activities; Nursing; Aged; Qualitative Research.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define, nos países desenvolvidos, pessoa idosa com idade igual ou superior a 65 anos; e em países em desenvolvimento, com idade igual ou superior a 60 anos (OMS, 2020). O declínio gradual do estado de saúde é o fator que mais se associa à idade e, potencialmente, o que mais condiciona o processo de envelhecimento, afetando a sua autonomia e independência tanto a nível físico, como a nível psicológico (Adamo et al., 2017). O processo de envelhecimento é inerente a todos os seres humanos, sendo caracterizado por uma experiência heterogénea que se sucede de várias formas, dependendo do ambiente onde o indivíduo se encontra inserido (Adamo et al., 2017). Este começa no momento da conceção humana e continua ao longo da vida até à morte (Guerra, 2021). O envelhecimento acompanha todo o ciclo de vida de cada pessoa e, por isso, é essencial que seja vivido da forma mais independente e autonomamente possível.

A saúde e a funcionalidade das pessoas são impactadas pelas adversidades socioeconómicas vivenciadas durante as suas vidas e pela heterogeneidade cultural do meio em que vivem (Guerra, 2021; Pinheiro, 2021). Devido a essas influências, observam-se diferenças significativas entre grupos populacionais em termos de desfechos de saúde e níveis de desempenho físico e capacidade funcional (Pinheiro, 2021; Adamo et al., 2017). Como tal, o processo de envelhecimento envolve não só uma evolução cronológica, mas também fatores biológicos, psicológicos e sociais, influenciando a forma como a pessoa perspetiva o seu envelhecimento. Para um processo de envelhecimento ser bem-sucedido, ativo e saudável, existem alicerces que assentam em comportamentos e estilos de vida que possam manter o corpo e cérebro saudável, através de atividade e exercício físico, hábitos alimentares adequados, participando de forma ativa na vida social, cultural, cívica e espiritual, tendo em conta os seus sistemas de valores, objetivos e expetativas (Faustino & Neves, 2022; Maia & Rached, 2017).

Nesta linha de orientação, surgiram as Universidades Sêniores (US). Criadas a partir do envolvimento da sociedade civil, de organizações não governamentais e do setor terciário, são espaços com princípios base de ensino informal, que promovem dinâmicas de atividades na área cultural, social, de atividade física, do conhecimento e do saber, para pessoas com 50 anos e mais – promovendo um distanciamento dos estereótipos habitualmente associados ao envelhecimento e velhice – e contribuindo positivamente para a sua qualidade de vida e envelhecimento ativo (Páscoa & Gil, 2019; Jacob, et al., 2023).

O aluno sénior é visto na US como uma mais-valia, privilegiando a sabedoria ao longo da vida e o processo educativo oferecido não coloca restrições, disponibilizando atividades desportivas, culturais, artísticas, lazer e educativas, levando em consideração as restrições e também as potencialidades de quem as procura (Jacob et al, 2023).

Neste contexto, saliente-se que faz parte das funções da Enfermagem promover a saúde da pessoa idosa, com uma abordagem sistémica, com base no desenvolvimento de recursos que preservam ou aumentam o bem-estar e qualidade de vida, esclarecendo, orientando e motivando a procura de recursos que respondam às necessidades de saúde da pessoa idosa (Dehi Aroogh, & Mohammadi Shahboulaghi, 2020; Maia & Rached, 2017).

Como docentes numa Escola Superior de Saúde na área da Enfermagem, corroboramos com Einarsen & Giske (2019) quando referem que a investigação é uma área primordial no processo de formação dos estudantes de Enfermagem, com impacto tanto a nível da sua aprendizagem, como da melhoria dos cuidados prestados (Einarsen & Giske, 2019). Partindo deste princípio, foi solicitado aos estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem (na Unidade Curricular de Investigação) o desenvolvimento de um trabalho de investigação de paradigma qualitativo, com o seguinte objetivo: Conhecer a perceção do aluno que frequenta a universidade sénior sobre o papel da atividade física no seu processo de envelhecimento. A escolha deste tema gerou vasto contentamento no grupo: por um lado, pelo intercâmbio geracional que se iria proporcionar; e, por outro lado, porque permitiria dar resposta a uma temática de investigação primordial para a profissão de enfermagem, fornecendo uma base para a sua prática clínica.

2. Método

A investigação qualitativa tem como fim compreender, prescrever, e ou descrever a complexidade dos fenómenos sociais e humanos, ao invés de simplesmente medir ou quantificar variáveis.

Na área da saúde, a investigação qualitativa, preconiza a valorização do poder argumentativo dos indivíduos. Este método baseia-se numa perspetiva naturalista, pela qual a realidade é múltipla e revela-se através de um processo dinâmico de interação com o ambiente, através da descoberta, da descrição, da explicação e da indução, que tem por finalidade tornar claro o fenómeno em estudo (Fortin, 2009). Os focos de interesses, vão-se definindo à medida que a pesquisa se desenvolve, envolvendo os dados descritivos das pessoas, locais e os procedimentos interativos pelo contacto direto do pesquisador com a situação estudada, procurando compreender os fenómenos segundo a perspetiva dos participantes (Bardin, 2011). Uma das vantagens da investigação qualitativa é a sua flexibilidade, permitindo aos pesquisadores adaptarem-se às situações em constante mudança, mas, também, a possibilidade deste tipo de investigação ser utilizada para explorar questões complexas e difíceis de medir por meio de métodos quantitativos, como a experiência subjetiva ou as interações sociais (Bardin, 2011).

Foi utilizado o Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ), para a descrição do desenho metodológico, com o objetivo de dar resposta aos critérios de qualidade internacional para a metodologia qualitativa, com manutenção dos critérios de credibilidade e transparência (Raskind et al., 2019).

A evidência com base em metodologia qualitativa possibilita uma humanização dos processos de tomada de decisão, pois garante uma perspetiva subjetiva dos diversos atores sociais envolvidos (Baixinho et al., 2022).

Desenvolvemos um estudo de abordagem qualitativa, exploratório e descritivo, com o objetivo de conhecer a perceção do aluno que frequenta a universidade sénior sobre o papel da atividade física no seu processo de envelhecimento, através do relato das suas opiniões, reações e sentimentos. Foi desenvolvido numa Universidade Sénior, da Região de Lisboa e vale do Tejo, Portugal, que se enquadra na resposta para a temática em estudo, por ter disponível a disciplina de saúde e movimento, com uma abordagem de um envelhecimento bem-sucedido, positivo e ativo, através da prática de exercício físico adaptado.

Dos 25 alunos inscritos nesta Universidade Sénior, foram selecionados sete por conveniência, através dos seguintes critérios de inclusão: Aceitar participar no estudo; Ser aluno da universidade sénior e realizar a disciplina de saúde e movimento; Idade igual ou superior a 65 anos; Frequência da universidade sénior há mais de um ano; Capacidade de deslocação para comparecer no local da universidade sénior no dia e hora marcada para a sessão de grupo focal; saber ler e escrever; e, por fim, ter capacidade de argumentação e exposição de ideias, garantindo desta forma a confiabilidade de resultados. A data foi previamente acordada de maneira a interferir o menos possível com o horário das alunas e da própria universidade.

O Focus Group (FG) é um método que facilita a obtenção de opiniões, valores e crenças num contexto coletivo. É, em simultâneo, uma técnica de recolha dados os quais são obtidos do que emerge da discussão entre os diferentes elementos do grupo sobre o assunto em estudo. A interação estabelecida entre as pessoas facilita a exploração e clarificação dos seus próprios pontos de vista e confronto com os demais elementos. Podem surgir novos conceitos sobre o fenómeno porque o debate conduz a consensos. Pode-se evidenciar novo conhecimento porque o assunto em discussão é rejeitado, confirmado e/ou reforçado ao longo do debate.

Acresce que os conteúdos que emergem do debate não são unicamente respostas às perguntas do moderador, mas também às que vão surgindo pelos participantes.

Neste sentido, como técnica para recolha de dados qualitativos foi selecionada o FG o qual, através da interação do grupo sobre a área de interesse, possibilita a discussão e interação entre os mesmos, permitindo aos investigadores identificar os pontos de vista dos participantes através da obtenção mais profunda e detalhada das suas manifestações (Kruger & Casey, 2009; Pontífice-Sousa & Ferrito, 2022).

A literatura refere que um FG deve ser constituído por um grupo entre seis e 15 participantes, propositadamente selecionados com base em características que partilham, que participam de uma discussão sobre a temática escolhida entre 60 e 120 minutos (Krueger, & Casey, 2009).

Foi elaborado um protocolo de guião de FG, de forma a conseguir reorientar a discussão (Krueger, & Casey, 2009), com inclusão de perguntas norteadoras como a relevância para a realização de atividade física no processo de envelhecimento bem-sucedido e, o que levou à inscrição na Universidade sénior? Neste caso não foi necessário pela participação ativa de todas as alunas, que foram discutindo e interagindo dando resposta ao objetivo desta investigação.

Na preparação do FG, os participantes foram informados sobre o estudo e os seus objetivos. A participação na investigação foi livre e voluntária e sem qualquer prejuízo com a decisão de não participar, garantindo o respeito, pela vida privada e pela confidencialidade das informações pessoais. Após esclarecimento de dúvidas relativamente à participação e após ser assegurada a confidencialidade e anonimato, cada participante assinou o consentimento livre e esclarecido.

A sessão de FG foi integralmente gravada com o consentimento de todos os participantes, e posteriormente, transcrita para análise. Na discussão de FG, para além das participantes e investigadores, também esteve presente a professora como facilitadora deste processo.

O período de recolha de dados foi presencial, em junho de 2023, com duração de 80 minutos. O estudo foi autorizado pelas Escolas e pela Comissão de Ética, e foram respeitados todos os procedimentos contidos na Declaração de Helsínquia e na Convenção de Oviedo e o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

A análise de dados do FG realizou-se através da técnica de análise de conteúdo, entendida como um conjunto de técnicas com a finalidade de analisar diferentes conteúdos de uma forma estruturada e sistematizada (Bardin, 2011). Seguiram-se as etapas de pré-análise (seleção do corpus, leitura flutuante e definição de estrutura de codificação), a exploração do material (definição das categorias de análise privilegiando os significados, pensamentos e pressupostos à luz dos objetivos do estudo) e o tratamento dos dados, inferência e interpretação (operação de descontextualização das unidades de análise, de acordo com as regras estabelecidas, relativamente ao discurso inicial, seguida de operação de contextualização das mesmas no interior dos temas, num processo recursivo de interpelação e de comparabilidade que deu, por fim, origem à matriz de análise definitiva (Bardin, 2011). A análise destes dados obedeceu aos princípios de exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência para a temática em estudo (Bardin, 2011). Foi feita uma transcrição literal e integral da gravação, com vários momentos de audição, de forma a garantir a qualidade das informações fornecidas por cada participante. De modo a serem respeitados todos os aspetos de confidencialidade, sigilo e anonimato, procedeu-se à codificação do nome de todas as participantes, colocando A (Aluna) seguida de um número atribuído de acordo com a sua disposição na sala.

A organização do conteúdo em categorias, possibilita agregar a informação pertinente e facilita a interpretação dos dados (Bardin, 2011). Neste sentido, das entrevistas foram extraídos extratos/verbatim codificados como unidades de registo, destes emergiram indicadores que pela sua similitude foram agrupados e fizeram surgir subcategorias e destas categorias.

Todo o processo de tratamento e análise de dados foi efetuado pelos investigadores iniciados e acompanhado pelo investigador Sénior. A validação interna foi efetuada pelos restantes investigadores Sénior. Cumpriu-se assim o preconizado por Creswell (2014) ao ser efetuada interpretação e análise de dados temática corroborando com o protocolo de Bardin (2011).

3. Resultados/Discussão

O presente estudo explora as perceções dos alunos de uma Universidade Sénior (US) sobre a atividade física no processo de Envelhecimento. A amostra é constituída por sete participantes do género feminino, com idades compreendidas entre os 67 e 71 anos, com atividade profissional anterior à reforma centrada em duas áreas: docência e administrativa (tabela1).

Tabela 1. Dados gerais sobre as participantes no Estudo

Aluna	Idade atual	Atividade profissional anterior	Anos a frequentar a US
A1	67	Professora do ensino secundário	1
A2	69	Professora do ensino básico	2
A3	71	Professora universitária	3
A4	68	Administrativa de vendas	1
A5	70	Administrativa de direção	3
A6	70	Professora do 1.º ciclo	2
A7	68	Técnica administrativa	2

Este predomínio do género feminino vai ao encontro daquilo que é descrito na literatura como a maior predisposição deste género para atividades coletivas e sociais e, também, um maior interesse nas ações de promoção da saúde e de projetos educativos (Machado & Medina, 2012; Sassaki & Santos, 2018).

A partir da análise de conteúdo ao FG, emergiram 80 unidades de registo (UR), quatro subcategorias, organizadas em três categorias: Representações relacionadas com a atividade física; Motivações para frequentar a universidade sénior e Desenvolvimento Pessoal; conforme apresentado no quadro 1.

Quadro 1. Estrutura dos discursos sobre a percepção do aluno da US sobre a atividade física no processo de envelhecimento.

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Unidades de registo
Representações relacionadas com a atividade física	Bem-estar	Satisfação	10
		Sentimento de Compromisso	9
		Estimulação	7
		Importância	9
Desenvolvimento Pessoal	Autoestima	Autoconsciência	8
		Autoconfiança	7
Motivações para frequentar a Universidade Sénior	Combate à Solidão	Ocupação do tempo livre	7
		Socialização	9
	Novas Experiências	Oferta de Ensino	14

Representações relacionadas com a atividade física

A primeira categoria que emergiu deste estudo adveio da reflexão, por parte das alunas séniores, sobre a sensação de bem-estar que a atividade física proporciona. Referem que se sentem satisfeitas e felizes quando conseguem ir às aulas de mobilidade, porque ficam com mais energia e os problemas desaparecem momentaneamente.

O sentido de compromisso está presente, ainda que a sua presença não seja obrigatória (uma vez que não têm faltas e a aprendizagem é informal). Contudo, referem que as aulas de movimento oferecem vários exercícios consoante a sua aptidão física e que todas as podem fazer porque são adaptadas às mesmas e que já conseguem ver melhorias da frequência regular nestas aulas quer a nível físico, quer a nível psicológico e espiritual. Durante este debate, foi salientada a influência da atividade física, tanto a nível físico, como a nível psicológico e de como a sua prática estimula as capacidades funcionais, e por fim, a importância da universidade para combater a inatividade e promover uma vida ativa. De seguida, apresentam-se alguns excertos representativos dos consensos obtidos através das suas experiências:

A (A1) menciona que “(...) é ótimo, estas aulas de mobilidade (...), obriga-nos a continuar a trabalhar cerebralmente e fisicamente, a mexer-mo-nos para não ficarmos perras (...)” e a (A7) apoia, declarando que “atividade física, quer seja na velhice quer seja antes, é imprescindível e é o melhor que há para continuarmos ativos e jovens”.

Já (A4) destaca ainda “Mesmo que haja um aluno que esteja diminuído a nível físico naquele dia, o professor estimula para se mexer, nem que seja para oscilar de um lado para o outro ou fazer aqueles exercícios de equilíbrio (...)”.

No que diz respeito ao compromisso, (A5) refere “(...) mesmo quando está mau tempo, ou quando estou sem vontade, faço um esforço e venho, porque já sei que depois me sinto melhor, seja fisicamente seja psicologicamente, melhora o meu equilíbrio, a minha respiração e saio mais leve da cabeça”.

A (A3) refere “As aulas de que mais gosto são as de ‘Tai-Chi-Chuan’, porque trabalha-se o equilíbrio, a força e a flexibilidade e depois da aula sinto-me bem”.

Nesta linha, (A2), salienta “Voltei à minha juventude, ando mais rápido, melhorei o dormir e até a tensão baixou. Venho sempre que posso nos dias destas aulas. Faço um esforço para não faltar. Sinto-me melhor depois”. Neste seguimento (A6) reflete sobre a sua experiência enquanto professora “os meus alunos eram muito motivados para as aulas de educação física (...) acompanhava-os e fazia o programa (...) no fim de cada ano letivo tínhamos o espetáculo e não queria fazer figuras tristes (...) aqui é igual, esforço-me para acompanhar e melhorar a minha destreza”.

A atividade física é referida como qualquer movimento corporal produzido através da contração muscular, resultando num gasto calórico, e está cada vez mais presente nas estratégias políticas, reforçando a necessidade da mesma em qualquer idade, nomeadamente na população idosa, com benefícios diretos na saúde mental, aptidão física, nível de independência e aumento da longevidade, promovendo uma perceção positiva no bem-estar, na diminuição de sintomatologia dolorosa, ansiosa, de stress e depressão (Faustino & Neves, 2022; Sassaki & Santos, 2018; Shinn et al., 2020).

Outros estudos consultados referem que a prática de atividade física regular contribui para a melhoria da função cardíaca, diminuição da pressão arterial, controlo do peso e facilita o controlo glicémico, atenuando o processo de declínio funcional observado no envelhecimento (como a osteoporose, a osteopenia, a sarcopenia) e no desempenho quotidiano, quando comparados com pessoas inativas ou sedentárias (Albuquerque et al., 2019; Faustino & Neves, 2022; OMS, 2011). O progressivo aumento da investigação sobre programas específicos de atividade física para pessoas idosas (com ou sem fragilidades) surge pelo benefício associado, mas ainda não existe hoje um consenso na comunidade científica sobre os métodos e linha orientadora. É sempre sugerida uma integração de avaliação de vários fatores associados à capacidade física da pessoa idosa, com particular atenção na capacitação para as atividades de vida diárias (Faustino & Neves, 2022; Rocha et al., 2019). Para a Enfermagem, a aprendizagem efetua-se ao longo de todo o ciclo de vida de uma pessoa. A capacidade de aprendizagem consoante as circunstâncias da vida apresenta uma associação entre os comportamentos e estilos de vida que um indivíduo adota no seu quotidiano, tendo em conta fatores como as circunstâncias em que as pessoas nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem e os sistemas dedicados a lidar com a saúde e doença (Henderson, 2007).

Desenvolvimento Pessoal

Na segunda categoria que emergiu, e de acordo com o testemunho das participantes, as aulas de mobilidade e a frequência da Universidade Sénior melhoraram a sua autoestima, não só pela consciência do benefício da atividade física no seu organismo, mas também pela aceitação do processo de envelhecimento. Referem que estão sempre a aprender e que na Universidade são consideradas todas iguais, independentemente da profissão desempenhada anteriormente. Também referem que desempenham papéis de aluna e de professora, pela sabedoria e experiências que a idade lhes confere.

A participante (A5) destaca os exercícios na sua autoimagem: “(...) desde que comecei a fazer ginástica sinto-me muito melhor, portanto, menos redonda, mais direita e mais jovem”.

Reforçando este pensamento, (A2) “eu já tinha dificuldade em conseguir apanhar alguma coisa do chão, agora recuperei um pouco a flexibilidade, mas o corpo já não é como era antes e temos de aceitar (...)”.

Sobre o confronto com o processo de envelhecimento diz-nos a (A3) “esqueço-me muitas vezes da idade que tenho, o corpo envelhece, mas o meu espírito não”. As restantes alunas falam sobre a melhoria da autoimagem e a consciência de fragilidades associadas ao equilíbrio. (A7) “custei a habituar-me a andar de ténis, porque o meu equilíbrio já não é o mesmo, agora não quero outra coisa”; enquanto a (A4) diz “Já só ponho salto alto quando vou a alguma festa, está na moda agora andar de ténis e sinto-me bem assim”.

A aluna (A1) destaca as suas experiências no que diz respeito às vertentes que assume na US “(...) existem vezes em que somos alunas e outras vezes professoras. Como sou de artes, ensino técnicas de pintura e moldagem (...). Já aqui a minha colega é de línguas e dá aulas de inglês a todos, a mim também”. Na mesma linha de orientação, a (A6) refere “(...) nunca tive jeito para pintar e trabalho de mãos, agora estou melhor e já faço os presentes que ofereço (...) gosto de ensinar, o bichinho ficou comigo, sinto-me novamente útil e o inglês continua a ser fundamental”.

Neste contexto, as universidades séniores têm-se destacado por oferecer um excelente exemplo ao responder às necessidades da população idosa, promovendo a sua valorização social. Isto representa um passo significativo em direção a uma geração cada vez mais ativa e preocupada em diminuir as consequências menos positivas associadas ao envelhecimento (Páscoa & Gil, 2019). O desempenho de novos papéis (seja como estudante, como docente, ou ambos em simultâneo), juntamente com a assunção de compromissos e/ou cumprimento de objetivos, proporciona um sentimento mais profundo de utilidade, valorização e crescimento pessoal (Adamo et al., 2017; Guerra, 2021; Páscoa & Gil, 2019). Na perspetiva da Enfermagem, os cuidados de enfermagem consistem no apoio ao indivíduo que mostre incapacidade, força ou conhecimento para executar qualquer uma das atividades básicas. A natureza do papel da Enfermagem é ter a capacidade de se imaginar colocar no lugar da pessoa e aumentar a sua força de vontade ou conhecimento de acordo com as suas necessidades, fazendo com que a pessoa recupere a sua independência (Henderson, 2007).

Motivações para frequentar a Universidade Sénior

Da última categoria que emergiu deste estudo, e ao refletirem sobre o motivo de ingressar nestes espaços, a questão da solidão foi debatida. Depois de passarem por uma pandemia que as levou a um isolamento social, quiseram aumentar a sua rede de contactos, laços e novas amizades, assim como permitirem-se de realizar objetivos ainda não cumpridos.

As alunas salientam o facto de a US diferenciar a oferta das atividades, nomeadamente as voltadas para a aquisição de novos saberes, que são diferentes das realizadas por outras instituições para esta faixa etária, tais como a oferta dos centros de dia. Referem, também, que a sua maior motivação foi a importância de realizar vários dias durante a semana uma atividade física adequada para a idade em que se encontram, sem grandes custos associados.

A aluna (A5) sobre esta temática refere que “tive que me ocupar, estava habituada a trabalhar muito e de repente passava os dias em casa sozinha (...) algumas amigas falaram sobre a universidade, experimentei, gostei e fiquei.”

Neste registo (A7) “queria tempo para mim, para aprender a falar inglês, passear e conhecer outros sítios, que não tive oportunidade antes.” Já (A1) refere “têm cuidado connosco, fazem pausas porque já sabem que precisamos de ir comer, à casa de banho. (...) perguntam o que gostaríamos de fazer, querem saber o que nos faz feliz.”

(A3) “demos a ideia de aprender trapilhos, tocar um instrumento e fazermos passeios mais longos, já confirmaram que para o próximo ano o farão”. Já no discurso de (A4) “os professores estão sempre a dizer que temos que aumentar o nosso potencial, otimizar o que fazemos, melhorar a nossa funcionalidade.”

No que toca à atividade física, fazem a seguinte referência (A6) “(...) eu não gosto de caminhadas longas porque não aguento, fico pelo percurso pequeno e vou-me embora.” (A2) “todos os dias temos atividades para fazer, mas as aulas de mobilidade são as que estão sempre cheias, fazem por blocos de minutos, todos conseguem os primeiros, mas lá mais para o fim já só alguns conseguem fazer (...), às vezes consigo outras não (...) dão muita importância à atividade física e à estimulação mental.”

As Universidades Sêiores possibilitam aos seus alunos tornarem-se protagonistas ativos, conquistando novas experiências, sentirem-se valorizados, com novos focos de interesse e reforço pessoal, onde o papel que agora desempenham também é satisfatório e significativo (Machado & Medina, 2012). Além disso, as atividades realizadas nestes espaços abrangem uma variedade de temas e abordagens distintas, alinhadas aos motivos que levam os participantes a procurarem e permanecerem nesses programas, permitindo preservar e estimular a atividade intelectual dos alunos seniores (Jacob et al., 2023), contribuindo para a diminuição da deterioração das atividades cognitivas, o aumento da mobilidade e a melhoria do bem-estar e da capacidade de desempenhar tarefas quotidianas (Adamo et al., 2017; Guerra, 2021; Páscoa & Gil, 2019). Numa perspetiva motivacional ao longo da vida, o papel do enfermeiro tem sido cada vez mais significativo, pela promoção da autonomia, independência e empoderamento como estratégias facilitadoras nesta etapa de vida (Henderson, 2007).

4. Considerações Finais

A atividade física na pessoa idosa tem vindo a ser alvo de diversas pesquisas, tendo por objetivo principal trazer uma melhor qualidade de vida e proporcionar bem-estar às pessoas na última fase da sua vida. A população continua a envelhecer, embora atualmente a visão deste envelhecimento seja diferente, baseado em percursos de aprendizagem da crescente investigação que tem sido feita sobre a forma como podemos diminuir os efeitos do processo de envelhecimento no organismo, permitindo a mobilização de saberes e experiências que nos oferecem *insights* sobre a importância da estimulação da saúde, quer física, quer mental, da pessoa idosa, com associação direta a uma redução dos efeitos adversos característicos do processo de envelhecimento e promotora de um envelhecimento ativo participativo, saudável e inclusivo de todos.

Este estudo de natureza qualitativa e com análise de conteúdo foi realizado com o objetivo de ouvir a voz do aluno sénior sobre a atividade física no processo de envelhecimento, tendo permitido desocultar a importância de a pessoa idosa ser vista como pessoa ativa, com objetivos e projetos de vida constantes, com consciência das suas fragilidades, mas, também, da sua potencialidade. Demonstrar a vivência e as estratégias de ouvir o que o outro tem para nos dizer, contribuí, para melhorar o conhecimento da Enfermagem e melhorar as estratégias de intervenção. Esta abordagem só é possível pela contribuição inigualável que a Investigação Qualitativa nos dá.

Para além do objetivo que foi cumprido, foi-nos possível compreender que estes alunos séniores valorizam as diferentes perspetivas que lhes são oferecidas pela universidade sénior que frequentam, com atividades que vão ao encontro às suas necessidades e desejos de maior conhecimento, saberes, autonomia, ocupação dos tempos livres e valorização pessoal.

5. Referências

Adamo, E., Bastos, S., & Almeida, P. (2017). University of the Third Age: the impact of continuing education on the quality of life of the elderly. *Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(4).
<https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160192>

Albuquerque, C., Ferreira, N., & Andrade, A. (2019). Impacto de um programa de exercício físico na aptidão física de seniores portugueses. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 5(1), 205–214.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1585>

Baixinho, C., Ferreira, Óscar, Marques, F., Ellen Synthia de Oliveira, Presado, M. H., Mário Cardoso, Sousa, A. D., & Nascimento, T. (2022). Síntese, transferência e implementação de evidência qualitativa para a melhoria das práticas e da decisão clínica. *New Trends in Qualitative Research*, 13, e568.
<https://doi.org/10.36367/ntqr.13.2022.e568>

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (4^a ed.). Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Dehi Aroogh, M., & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2020). Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis. *International journal of community-based nursing and midwifery*, 8(1), 55–72. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055>
- Einarsen, K. A., & Giske, T. (2019). Nursing students' longitudinal learning outcomes after participation in a research project in a hospital. *IPDJ.*, 9(1), 1-4. <https://doi.org/10.19043/ipdj.91.004>
- Faustino, A. M., & Neves, R. (2022). Atividade física e envelhecimento ativo: Diálogos Brasil – Portugal. *Revista Contexto & Saúde*, 22(46), e13323. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2022.46.13323>
- Guerra, R. O. (2021). Modos de viver a velhice: lições do Estudo Fibra. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25, e220089.
- Henderson, V. (2007). *Princípios Básicos dos Cuidados de Enfermagem do CIE*. Lusodidacta. Loures.
- Jacob, L., Flauzino, K., & Cachioni, M. (2023). O Educador na Universidade Sénior em Portugal. *Educação & Realidade*, 48. <https://doi.org/10.1590/2175-6236123514vs01>
- Krueger, R. A. & Casey, M. A. (2009) *Focus Groups: A practical guide for applied research* (4th Ed.). Thousand Oaks, California: Sage.
- Machado, F., & Medina, T. (2012). As Universidades Seniores: Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Educação, Sociedade & Culturas*, 37, 151-167.
- Maia, R. R., & Rached, C. D. A. (2017). Atividade física: a atuação do enfermeiro para a promoção da saúde na terceira idade – uma revisão de literatura. *International Journal of Health Management Review*, 3(1). <https://doi.org/10.37497/ijhmreview.v3i1.112>
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2020). *Década do Envelhecimento Saudável*. In Organização Mundial da Saúde. <https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing>
- Páscoa, G. M. G., & Gil, H. M. P. T. (2019). As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal. *Revista Kairós: Gerontologia*, 22(1), 41-58.
- Pinheiro, J. (Coord.) (2021). *Olhares sobre o envelhecimento: Estudos interdisciplinares*. Vol I. UMa – Universidade da Madeira.
- Pontífice-Sousa, P; Ferrito, C. (2022). Metodologia qualitativa aplicada à investigação em cuidados de saúde, In Sequeira, Carlos; Néne, Manuela (Coord.) *Investigação em enfermagem: teoria e prática*. Lidel. Lisboa.
- Rocha, R. S., Freitas, J., Ramalho, F., Couto, F., & Apóstolo, J. (2019). *Programa de exercício físico para o idoso com fragilidade–manual de apoio*, Ed. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem–Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Sasaki, L. M., & dos Santos, J. C. (2018). Diferença do equilíbrio corporal entre idosos praticantes de atividade física com idosos sedentários: uma revisão de literatura. *Revista Pesquisa e Ação*, 4(3).
- Shinn, C., Salgado, R., & Rodrigues, D. (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 1339-1348.

Cristina Furtado Firmino

Escola Superior de Enfermagem Lisboa (ESEL), Portugal

 <https://orcid.org/0000-0003-0328-7804>

✉ furtado.cristy@gmail.com

Catarina Botica Canoso

Escola Superior Ribeiro Sanches (ERISA), Portugal

 <https://orcid.org/0009-0000-2806-4813>

✉ catarinacanos75@gmail.com

Tânia Filipa Soares

Escola Superior Ribeiro Sanches (ERISA), Portugal

 <https://orcid.org/0009-0001-1345-0110>

✉ tania-soares09072002@gmail.com

Leonor Carmo Vaz

Escola Superior Ribeiro Sanches (ERISA), Portugal

 <https://orcid.org/0009-0009-8298-8609>

✉ leonorvaz1402@gmail.com

Rafael Nogueira Costa

Escola Superior Ribeiro Sanches (ERISA), Portugal

 <https://orcid.org/0009-0006-7790-4763>

✉ rafacosta3102@gmail.com

Maria João Fernandes

Escola Superior Ribeiro Sanches (ERISA), Portugal

 <https://orcid.org/0000-0002-8350-8656>

✉ maria.fernandes@erisa.pt