

ATIVIDADE FÍSICA COMO INFLUÊNCIA POSITIVA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: REVISÃO SISTEMÁTICA

Mikael Ferreira Costa (1)

(1) Faculdade Estácio de Sergipe, e-mail: leakim-fre@hotmail.com

Resumo: A vida do homem vem tendo um aumento em sua expectativa, com este aumento também aumenta a preocupação com a qualidade de vida (QV) na velhice. A OMS acredita que a participação em atividades físicas de níveis leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. O objetivo geral deste é evidenciar a atividade física como fator positivo na QV do idoso. Para atingir tal objetivo utilizou-se da pesquisa de revisão sistemática, exploratória e de abordagem qualitativa, baseada nas produções científicas nacionais. Como resultado obteve um total de 18 artigos, analisando de acordo com a distribuição por ano de publicação do período de 2012 a 2017: 4 artigos no ano de 2012, 2 no ano de 2013; 7 em 2014 e 5 no ano de 2015, já nos anos de 2016 não foram encontrados artigos no perfil da pesquisa e em 2017 não houve publicação que adentrasse na até o presente momento. Considerando os indexes na base de dados da BVS, têm-se um perfil de 5 no index psicologia, 9 no LILACS, 2 no MEDLINE e 2 na BDNF. Após, estes foram inseridos em uma tabela para análise das suas conclusões. Podendo concluir que a atividade física, em idosos de qualquer faixa etária, seja residentes de ILPS, moradores da zona urbana ou rural, portador de alguma deficiência, traz uma melhora significativa não somente na QV do idoso, mais também em outros aspectos biopsicossociais, sendo um fator positivo para a vida.

Palavras-chave: saúde do idoso, atividade física, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A vida do homem vem tendo um aumento em sua expectativa, com este aumento de expectativa de vida da população em geral também aumenta a preocupação com a qualidade de vida (QV) na velhice. Este fenômeno pode ser observado pela busca dos idosos por programas e grupo que ofertam atividades de ensino, lazer e saúde, o que auxilia na manutenção da QV. Os pesquisadores têm dado bastante atenção para esta área, com vista que a expectativa de vida no Brasil está crescendo de forma acelerada (1).

Nos tempos atuais o Brasil possui aproximadamente 15 milhões de idosos com idades acima dos 65 anos, onde 67,7% destes possuem algum tipo e grau de deficiência, com prevalência da visual e a motora (2). Como o envelhecimento é um fenômeno mundial e natural da do processo da vida, é importante que sejam estruturados ações de acolhimento, que garantam condições para se oferecer uma boa QV (3).

A OMS (4) define QV como a visão do indivíduo sobre sua posição na vida do contexto cultural, assim como a percepção sobre o sistema de valores envolvido em suas metas, expectativas, normas e preocupações da vida. É entendido que a QV é um conceito multidimensional e complexo

que inclui aspectos bastante pessoais como a autonomia, independência, saúde, satisfação com a vida e aspectos ambientais. A saúde e a QV estão diretamente ligadas e a saúde é vista pela OMS não apenas como a ausência de doenças, mas como situação de bem-estar mental, físico e social.

QV também pode ser considerada como a percepção do ser de sua atuação na vida, no sistema de cultura e valores, nos quais o mesmo vive em relação a seus desejos, padrões, expectativas e preocupações (5). Com o aumento dos números de anos, é visto a necessidade de buscar mecanismos que contribuam para que esses anos há mais sejam aproveitados com uma melhor QV, valendo uma ressalva que nós idosos a prática de atividade física pode contribuir significativamente para essa melhoria, pois, a atividade física previne o sedentarismo e doenças relacionadas ao processo do envelhecimento (6).

A OMS (7) acredita que a participação em atividades físicas de níveis leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Dessa forma uma vida ativa melhora a saúde mental (SM) e contribui na gerência de desordens como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos ativos fisicamente apresentam menos prevalência de doenças mentais daqueles que não são ativos. A prática de atividade física também traz benefícios na capacidade respiratória, cardíaca, muscular, memória, principalmente a recente, cognição e habilidades sociais, além da capacidade funcional. (8).

Uma boa sugestão de atividade física é o exercício físico funcional sistemático, onde possibilita uma dinâmica corporal ativa, a fim de evitar as perdas do condicionamento físico e o sedentarismo dando também sentido aos momentos de convivência. Outros benefícios apontados com a prática regular do exercício físico e a minimização do uso de medicamentos, possibilidade do idoso de realizar uma movimentação mais ampla no ambiente e ampliar o seu convívio com outras pessoas (3).

O indivíduo fisicamente ativo diminui em até 40% risco de morte pelas doenças do sistema cardiovasculares, o que mostra que uma mudança no comportamento pode ocasionar melhora na saúde e QV (9). Os profissionais da saúde sinalizam a atividade física como uma prática essencial na manutenção da QV, pois, atualmente, o homem precisa cada dia realizar menos esforços para cumprir suas atividades diárias. Essa possibilitou que o homem se tornasse menos ativo, sendo relacionado também com o aumento dos números prevalentes de doenças crônico-degenerativas com uma decorrente queda acentuada na QV (10).

A atividade física é preconizada como um fator importante para a melhoria da QV seja em jovens, adultos ou idosos, atualmente a mesma é recomendada por especialista para os seus clientes,

principalmente idosos, para poder prevenir a perda de funções básicas. Com isso este estudo tem como objetivo geral evidenciar a atividade física como fator positivo na QV do idoso e os seus objetivos específicos pretendem justificar a importância da atividade física na saúde do idoso; identificar o apanhado científico em forma de artigo que abordem a atividade física como fator influente na QV.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de revisão sistemática, exploratória e de abordagem qualitativa, baseada nas produções científicas nacionais, que tem como objetivo proporcionar informações sobre o assunto que será investigado, possibilitando sua definição e delineamento. Este, busca evidenciar os fatores positivos da atividade física na qualidade de vida do idoso.

O estudo foi fundamentado adotando a sequência de seis etapas: a escolha do tema e seleção da hipótese ou da questão norteadora; imposição dos critérios de inclusão e exclusão e a procura na base de dados; definição do que será utilizado para a construção do estudo; avaliação do que incluiu para a revisão; compreensão dos resultados; exibição da revisão (11).

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos com no máximo 05 anos de publicação (entre os períodos de 2012 e 2017), em português, disponíveis online, textos completos, gratuitos e que retratem a temática da pesquisa. Estão excluídos artigos do tipo revisão para a construção desta pesquisa.

Para atingir os objetivos propostos neste estudo, foi realizada busca pela base de dados virtual da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), utilizando os descritores: saúde do idoso, atividade física, qualidade de vida. Na etapa de busca dos artigos, para ampliar o quantitativo, foi utilizado à associação dos três descritores com a utilização dos operadores booleanos AND.

Do material obtido, foi realizada a leitura dos artigos, destacando aqueles que responderam ao objetivo proposto por este estudo, a fim de organizar em tabela. Para a tabulação dos dados, foi elaborado um instrumento de coleta de dados, em forma de tabela, contendo: Autor/ano, o título do artigo e conclusão (ões) do (s) autor (es).

Para a análise dos resultados subjetivos, foi utilizada a descrição do conteúdo conforme os resultados dos artigos que foram inseridos em tabela, esta foi construída utilizando o programa Microsoft Office Word versão 2010, para análise estatística das literaturas encontradas na base de dados, foi utilizada o cálculo tendo como base a frequência absoluta e relativa.

A presente pesquisa obedeceu aos critérios de ética em pesquisa fundamentados nas normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas - ABNT 10.520 e 6023, que falam sobre as regras de citações e referências, onde se podem extrair as exigências necessárias para realização de citações e referências. E na lei nº 12.853/13 que regulamenta os direitos autorais dos autores analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da busca na base de dado da BVS utilizando os descritores associados juntamente ao operador boleano “saúde do idoso AND atividade física AND qualidade de vida” foram encontrados 2891 (100%) trabalhos científicos.

Ao aplicar os critérios de inclusão foram excluídos: 1158 (40,06%) textos incompletos; 39 (1,35%) por não estar na categoria de artigos; 682 (23,59%) por apresentar-se fora do ano de publicação de 2012 a 2017; 920 (31,82%) por estarem em idiomas estrangeiros, totalizando 92 (3,18%) artigos. Após, os 92 artigos foram submetidos à leitura do resumo e foram excluídos 59 (2,04%) por não apresentarem relevância na temática abordada; 3 (0,10%) por serem de revisão e 12 (0,42%) por estarem repetidos, totalizando 18 (0,62%) artigos para a construção dos resultados (tabela 1).

Tabela 1: Perfil das literaturas encontradas após serem submetidas aos critérios de inclusão e exclusão – Brasil, 2017.

| Crítérios para seleção | Fi | fi % |
|-----------------------------|------|--------|
| Textos incompletos | 1158 | 40,06% |
| Fora da categoria de artigo | 39 | 1,35% |
| Fora do período 2012 a 2017 | 682 | 23,59% |
| Idiomas estrangeiros | 920 | 31,82% |
| Irrelevância na temática | 59 | 2,04% |
| Revisão | 3 | 0,10% |
| Repetidos | 12 | 0,42% |
| Total para análise (n)* | 18 | 0,62% |
| Total de literaturas** | 2891 | 100% |

FONTE: Próprio autor. Frequência Absoluta (Fi), Frequência Relativa % (fi %). *Tamanho da amostra (n): 18 artigos. **População composta por 2891 literaturas.

Esses 18 artigos foram analisados de acordo com alguns perfis, que foram: distribuição por ano de publicação compreendendo o período de 2012 a 2017: 4 artigos no ano de 2012, 2 no ano de 2013; 7 em 2014 e 5 no ano de 2015, já nos anos de 2016 não foram encontrados artigos que se

encaixava no perfil da pesquisa e em 2017, até o momento, não houve publicação que adentrasse na pesquisa de acordo com os critérios. Levando em consideração os indexes na base de dados da BVS, onde os artigos são indexados, têm-se um perfil de 5 no index psicologia, 9 no LILACS, 2 no MEDLINE e 2 na BDEF (tabela 2).

Tabela 2: Perfil da amostra (n= 18) de acordo com o ano de publicação e o indexo na base de dados da BVS – Brasil, 2017.

| Ano | Quant. (n= 18) | Indexo na BVS | Quant. (n= 18) |
|------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|
| 2012 | 4 | Index psicologia | 5 |
| 2013 | 2 | LILACS | 9 |
| 2014 | 7 | MEDLINE | 2 |
| 2015 | 5 | BDEF | 2 |
| 2016 | 0 | | |
| 2017 | 0 | | |

FONTE: Próprio autor. Quantidade (Quant.) de acordo com o tamanho da amostra (n= 18).

A partir desse levantamento, os 18 artigos, foram distribuídos em uma tabela para poder fazer-se a análise dos resultados apresentados. Podem-se evidenciar tais resultados na tabela 3, onde consta o Autor/ano, o título do artigo e conclusão (ões) do (s) autor (es) ao finalizar a construção de seus artigos.

A partir da tabela 3, podemos observar uma grande concordância nos artigos encontrados, onde a atividade física traz benefícios não somente para a saúde, mas também para a qualidade de vida dos idosos em vários aspectos biopsicossociais.

TABELA 3: Distribuição dos artigos após análise do resultado evidenciado – Brasil, 2017.

| Autor (es)/ano | Título | Conclusão (ões) |
|---------------------------------|---|--|
| Vitório, V. M. et., 2012. | Fatores associados ao nível de atividade física entre idosos asilares | Indivíduos ativos fisicamente apresentaram maior nível de independência e percepção positiva da qualidade de vida e do estado de saúde. (12) |
| Freitas, C. M. S. et al., 2012. | Identidade do idoso: representações no discurso do corpo que envelhece | Houve avaliação satisfatoriamente na saúde e capacidade funcional no que diz respeito à qualidade de vida, mesmo relatando a presença de dor e doença no seu cotidiano. (13) |
| Paulo, T. R. S. et al., 2012. | O exercício físico funcional para idosos institucionalizados: um novo olhar para as atividades da vida diária | Movimento orientado e trabalhado sistematicamente com os idosos é essencial e garantir uma qualidade de vida mais apropriada para idosos institucionalizados. (3) |

TABELA 3: Continuação...

| | | |
|---|--|--|
| Grosso, H. S. et al., 2012. | Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer | Não houve demonstrações de melhoras significativas na QV de idosos com DA, porém, o impacto decorrente do avanço da doença sobre esta parece ocorrer de maneira menos acentuada quando fisicamente. (14) |
| Vagetti, G. C. et al., 2013. | Condições de saúde e variáveis sócio- demográficas associadas à qualidade de vida em idosas de um programa de atividade física de Curitiba, Paraná, Sul do Brasil | Fatores sociodemográficos bem como condições de saúde são fatores influentes na qualidade de vida em mulheres idosas que fazem parte do programa de atividade física. (15) |
| Vegatti, G. C. et al., 2013. | Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil | QV esta significativamente associada com a percepção da saúde e tem uma associação de maior magnitude com o tempo de atividade física semana, estado nutricional, classe econômica, domínios físico, psicológico e meio ambiente. (16) |
| Santos, A. C. C. et al., 2014 | Percepção dos usuários de um centro de saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa - Lian Gong: uma análise compreensiva | Profissionais de saúde devem despertar nos participantes da ginástica chinesa a necessidade de buscar qualidade de vida incentivando a prática rotineira de exercícios corporais contribuindo para a melhoria e a manutenção da saúde e da funcionalidade do indivíduo. (17) |
| Freitas, C. S; Meereis, E. C. W; Gonçalves, M. P., 2014. | Qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Santa Maria (RS) | A atividade física está altamente relacionada à qualidade de vida de idosos, visto que os idosos fisicamente ativos demonstraram melhor desempenho nos diferentes domínios da QV. (18) |
| Sousa, F. J. D; Silva, M. P. S. D. C; Andrade, F. S. S. D., 2014. | Atividade física em idosos no contexto amazônico | A prática de atividade física por idosos diabéticos e hipertensos propiciou melhora na qualidade de vida e na atividade de vida diária e pode ser utilizada como instrumento de promoção à saúde. (19) |
| Stival, M. M. et al., 2014. | Fatores associados à qualidade de vida de idosos que frequentam uma unidade de saúde do Distrito Federal | A atividade física é evidenciada como um fator significativamente associado à qualidade de vida do idoso. (20) |
| Gutierrez, P. J. B. F. et al., 2014 | Qualidade de vida de idosos com deficiência e prática de atividade física em instituições de longa permanência | Um estilo de vida ativo é uma estratégia eficaz de promoção da saúde, funcionalidade, autonomia e melhor qualidade de vida dos idosos. (21) |
| Gonçalves, A. K. et al., 2014. | Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física | A atividade física regular, bem como a participação em grupos de convivência voltados para idosos, trazem benefícios para diferentes faixas etárias nessa população aumentando a QV e diminuindo a presença de sintomas depressivos. (1) |

TABELA 3: Continuação...

| | | |
|--|--|---|
| Krabbe, S; Vargas, A. C. et al., 2014. | Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico | A QV é influenciada por vários fatores, dentre eles o físico. A prática do exercício físico desempenha um papel fundamental neste processo, sobretudo quando associada pela modificação de fatores associados ao estilo de vida. (22) |
| Pilger, C. et al., 2015. | Atividades de promoção à saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência | Ao final das atividades percebeu-se melhoria da autoestima e do conhecimento sobre saúde entre os idosos. Realizar atividades físicas e recreativas e incentivar a socialização são ferramentas de estudo e conhecimento para estudantes, família e comunidade. (23) |
| Ferratti, F. et al., 2015. | Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular | Praticantes de exercício físico (EF) regular apresentaram melhores índices de QV do que os não praticantes, promovendo maior preservação das funções físicas, psicológicas e sociais, o que leva a deduzindo que o EF é um determinante da melhor QV de idosos. (24) |
| Gomes Junior, V. F. F. et al., 2015. | Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física | Há uma melhora física e psicológica após se exercitarem, sugerindo que o exercício físico é indispensável para o controle da saúde. Sendo, o envelhecimento ativo, um fator primordial para o prolongamento da vida com qualidade. (25) |
| Pegorari, M. S. et al., 2015. | Prática de atividade física no lazer entre idosos da área rural condições de saúde e qualidade de vida | Idosos de área rural apresentaram elevado percentual de indivíduos inativos no lazer com maior número de morbidades, indicativo de depressão e percepção negativa de saúde; enquanto que nos ativos, foram observados maiores escores de QV nos domínios físico, psicológico e meio ambiente do WHOQOL-BREF. (26) |
| Rachadel, T. F. et al., 2015. | Institucionalização e atividade física em idosos e suas relações com medo de cair e qualidade de vida | A prática de atividade física associou-se à melhor pontuação no domínio capacidade funcional da qualidade de vida, assim como à menor preocupação com quedas. (27) |

FONTE: Próprio autor.

Envelhecer de forma ativa, se torna um fator primordial para o prolongamento da vida, principalmente com qualidade, sendo que ser ativo durante a terceira idade proporciona o afastamento de dependência funcional e de desarranjos do estado psicossocial de cada indivíduo, como depressão e isolamento, onde por muitas vezes este conduzem a uma vida sedentária, onde predispõe ao surgimento de doenças cardiovasculares dentre outras (25).

Pode-se considerar a inatividade física como todo e qualquer tipo de comportamento onde o indivíduo não pratica nenhum tipo de atividade física no lazer, que não realiza esforço físico intenso

no trabalho ou não se deslocam para trabalho ou afins a pé ou de bicicleta. Por isso se torna importante a formulação de programas e de intervenção direcionadas à mudanças de comportamento e estilo de vida, bem como ao incentivo de adoção do estilo de vida ativo melhorando a capacidade funcional, bem como percepção mais otimista quanto ao estado de saúde e qualidade de vida (12).

Há grandes desafios para realizar adaptações dos exercícios físicos para idosos, a exemplo do espaço geográfico, sendo desafiador e ao mesmo tempo adequado para se aprimorar habilidades motoras antes adormecidas. Nota-se que quando o idoso obter melhoras no seu condicionamento físico, ampliando o seu desempenho nas relações sociais e familiar, despertando também o interesse em compartilhar essa melhora (2).

Tais intervenções devem ser direcionadas quanto suas ações para a qualidade de vida, o grupos considerados vulneráveis devem ser priorizados quanto a estes programas que trabalham a qualidade de vida do idoso, combatendo problemas de saúde como a obesidade, hipertensão, diabetes, entre outras co-morbidades (15).

Tem sido observado que a atividade física está relacionado à QV do idoso, com isso, a prática de atividade física indica ser uma forma favorável para diminuir os efeitos das alterações fisiológicas que decorre do processo de envelhecimento. Dessa forma, é fundamental a importância para propor programas de promoção de atividades físicas voltados à população idosa, que incentiva a adoção a um estilo de vida fisicamente mais ativo (18).

Através de um bom projeto de atividade física pode-se perceber a adesão dos idosos nas atividades físicas e atividades educativas, onde são relatados de forma verbal vários benefícios como: melhoria do aspecto físico e biológico, diminuição de dores musculares, a melhora da pressão arterial e de dores nos membros inferiores, e a melhora para realizar atividades da vida diárias onde antes já não conseguiam mais realizar (19, 23).

É perceptível desta forma que a qualidade de vida é influenciada por vários fatores como o físico, psicológico, relações sociais e o meio ambiente, estando interligados de forma direta com todo processo do envelhecer (22).

CONCLUSÕES

É permissível através destes achados, concluir que a prática de atividade física, sejam em idosos de qualquer faixa etária, residentes de Instituição de Longa Permanência para Idoso (ILPI) ou não, moradores da zona urbana ou rural, portador de alguma deficiência ou doença aparente, traz

uma melhora significativa não somente na qualidade de vida do idoso, mais também em outros aspectos biopsicossociais, sendo um fator positivo a prática deste.

Podendo, a prática de atividade física realizado de forma regular e sendo acompanhada por profissionais responsáveis prevenir e/ou diminuir vários agravos que podem surgir com a idade avançada, sendo também um coadjuvante para uma melhor qualidade de vida e uma forma simples e muitas vezes grátis.

Sugere-se uma pesquisa onde aborde diretamente a ligação entre atividade e a influência deste na redução de co-morbidades, identificando esta ultima, e uma análise de qual tipo de atividade física seria o ideal para a terceira idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 Gonçalves AK, Griebler EM, Possamai VD, Teixeira AR. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. *Revista Kairós Gerontologia*. Set. 2014; 17(3):79-94.

2 IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Séries Estatísticas e Séries Históricas*. Brasília: IBGE; 2013.

3 Paulo TRS, Castellano SM, Santos WLM, Campos DR, Campos LAS. O exercício físico funcional para idosos institucionalizados: um novo olhar para as atividades da vida diária. *Estud. interdiscipl. Envelhec*. 2012; 17(2):413-427.

4 OMS, Organização Mundial da Saúde. *A atividade física*. 2011.

5 Maués CR, Paschoal SMP, Jaluul O, França CC, Jacob Filho W. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. *Revista Brasileira de Clínica Médica*. Set./out., 2010; 8(5):405-410.

6 Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*. Jan., 2010; 15(1):115-120.

7 OMS, Organização Mundial de Saúde. *Population aging: a public health challenge*. Geneva: WHO Press Office, 1998.

8 VIDMAR MF, Potulski AP, Sachetti A, Silveira MM, Wibelinger LM. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Saúde e Pesquisa*. 2011; 4(3):417-424.

- 9 Mazini Filho ML, Zanella AL, Aidar FJ, Silva AMS, Salgueiro RS, Matos DG. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. Jan./abr., 2011; 7(1):97-106.
- 10 Santos EF, Okano AH, Santos CF, Altimari LR, Fortes VM, Cyrino ES. Comparação de indicadores do tecido ósseo entre dois grupos de adultos jovens praticantes de treinamento com pesos e sedentários. *Rev. Bra. Med.* 2006; 63(8):371-376.
- 11 Mendes KS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto Enferm. Out./dez.*, 2008; 17(4).
- 12 Vitória VM, Gil CCN, Rocha SV, Cardoso JP, Carneiro LRV, Amorim CR. Fatores associados ao nível de atividade física entre idosos asilares. *Estud. interdiscipl. envelhec.* 2012; 17(1):75-89.
- 13 Freitas CMSM, Moura PV, Silva EAPC, Cartaxo HGO, Silva PPC, Caminha IO, et al. Identidade do idoso: representações no discurso do corpo que envelhece. *Estud. interdiscipl. envelhec.* 2012; 17(1):19-35.
- 14 Groppo HS, Nascimento CMC, Stella F, Gobbi S, Oliani MM. Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte. Out./dez.*, 2012; 26(4):543-51.
- 15 Vagetti GC, Barbosa Filho VC, Moreira NB, Oliveira V, Mazzardo O, Campos W. Condições de saúde e variáveis sociodemográficas associadas à qualidade de vida em idosas de um programa de atividade física de Curitiba, Paraná, Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública. Mai.*, 2013; 29(5):955-969.
- 16 Vagetti GC, Moreira NB, Barbosa Filho VC, Oliveira V, Cancian CF, et al. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2013; 18(12):3483-3493.
- 17 Santos ACC, Andrade GN, Faria AA, Nunes MG, Madeira AMF. Percepção dos usuários de um centro de saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa - Lian Gong: uma análise compreensiva. *Rev Min Enferm. Jan/mar.*, 2014; 18(1): 94-99
- 18 Freitas CS, Meereis ECW, Gonçalves MP. Qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Santa Maria (RS). *Revista Kairós Gerontologia. Mar.*, 2014; 17(1):57-68.
- 19 Sousa FJDS, Silva MPSDC, Andrade FSSD. Atividade física em idosos no contexto amazônico. *Rev Cuid.* 2014; 5(2):792-8.

20 Stival MM, Lima LR, Funghetto SS, Silva AO, Pinho DLM, Karnikowski MGO. Fatores associados à qualidade de vida de idosos que frequentam uma unidade de saúde do Distrito Federal. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2014; 17(2):395-405.

21 Gutierrez Filho PJB, Geraldo TL, Bento GG, Silva FC, Arancibia BAV, Silva R. Qualidade de vida de idosos com deficiência e prática de atividade física em instituições de longa permanência. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2014; 17(1):141-151.

22 Krabbe S, Vargas AC. Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. Revista Kairós Gerontologia. Jun., 2014; 17(2):193-204.

23 Pilger C, Prezotto KH, Ottoni JDS, Lima DCR, Zanelatto R, Xavier AMI. Atividades de promoção à saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência. Rev Enferm Atenção Saúde [Online]. Ago/dez., 2015; 4(2):93-99.

24 Ferratti F, Beskow GCT, Slaviero RC, Ribeiro CG. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. Estud. interdiscipl. Envelhec. 2015; 20(3):729-743.

25 Júnior Gomes VFF, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física R bras ci Saúde. 2015; 19(3):193-198.

26 Pegorari MS, Dias FA, Santos NMF, Tavares DMS. Prática de atividade física no lazer entre idosos da área rural condições de saúde e qualidade de vida. Rev. Educ. Fís/UEM. 2. Trim., 2015; 26(2):233-241.

27 Rachadel TF, Broering J, Luza M, Piazza L. Institucionalização e atividade física em idosos e suas relações com medo de cair e qualidade de vida. Sci Med. 2015; 25(2).