

## Prática de atividade física na terceira idade

Practice of physical activity among elderly

Práctica de actividad física en la tercera edad

Isabel Pacheco dos Santos Mendes Coelho;<sup>1</sup> Laura Maria Feitosa Formiga;<sup>2</sup> Ana Larissa Gomes Machado;<sup>3</sup> Ana Klisse Silva Araújo;<sup>4</sup> Tamires Ferreira Mendes;<sup>5</sup> Fernanda Moura Borges<sup>6</sup>

### Como citar este artigo:

Coelho IPSM, Formiga LMF, Machado ALG, Araújo AKS, Mendes TF, Borges FM. Prática de atividade física na terceira idade. Rev Fund Care Online. 2017 out/dez; 9(4): 1107-1112. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar a prática de atividade física em idosos participantes de um grupo de promoção à saúde, assim como analisar os motivos que levaram à adesão e à permanência na prática. **Métodos:** Estudo exploratório-descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com 30 idosos. A coleta de dados deu-se por meio de um formulário estruturado contendo três tipos de variáveis. **Resultados:** A faixa etária que mais pratica atividade física é a de idosos entre 60–65 anos (78,6%). Entre os idosos ativos, 86,7% possuem alguma doença crônica não transmissível (DCNT). Quanto aos motivos que levaram à adesão e à permanência da prática de atividade física, 80,0% dos idosos do sexo feminino e 100% do sexo masculino referiram o bem-estar como motivo principal. **Conclusão:** Os integrantes do grupo praticam atividades físicas em frequência e duração adequadas, sendo necessário que mais estudos sejam desenvolvidos, a fim de que mais profissionais enfermeiros tenham conhecimento dos benefícios.

**Descritores:** Idoso, Atividade física, Enfermagem.

## ABSTRACT

**Objective:** To assess the practice of physical activity by elderly participants of a group of health promotion, as well as to analyze the reasons for adhesion and persistence of the practice. **Methods:** A descriptive exploratory study with a quantitative approach, conducted with 30 elderly people. Data collection was done through a structured form containing three types of variables. **Results:** The age group that practices physical activities the most is the one aged between 60-65 years (78.6%). Among the active elderly, 86.7% have some CNCD. Related to the reasons that led to adhesion and persistence of the practice of physical activity, 80.0% of elderly females and 100% males mentioned the well-being as the main reason. **Conclusion:** The group members practice physical activities in appropriate frequency and duration, and there is the necessity that more studies are developed, so that more nurse professionals are aware of the benefits.

**Descriptors:** Elderly, Physical activity, Nursing.

<sup>1</sup> Enfermeira. Universidade Federal do Piauí (UFPI). E-mail: <isabel19231@hotmail.com>.

<sup>2</sup> Enfermeira. Doutoranda na Universidade de São Paulo (USP). Professora mestra da UFPI. E-mail: <laurafeitosiformiga@hotmail.com>.

<sup>3</sup> Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora adjunta da UFPI. E-mail: <analarissa2001@yahoo.com.br>.

<sup>4</sup> Enfermeira. Especialista em Nefrologia e Urgência e Emergência. UFPI. E-mail: <klissearaujo@hotmail.com>.

<sup>5</sup> Acadêmica de Enfermagem na UFPI. E-mail: <tammi\_2604@hotmail.com>.

<sup>6</sup> Acadêmica de Enfermagem na UFPI. E-mail: <borges-fernanda1@hotmail.com>.

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar la actividad física en ancianos participantes de un grupo de promoción de la salud, así como analizar las razones para la adhesión y la permanencia en la práctica. **Métodos:** Um estudo exploratório descritivo com un enfoque cuantitativo, realizado con 30 personas de edad avanzada. La recolección de datos se realiza a través de un formulário estructurado que contiene tres tipos de variables.

**Resultados:** El grupo que más practica de la actividad física son los de edades comprendidas entre 60-65 años (78,6%). Entre los ancianos más activos, 86,7% tienen alguna de las ECNT. Encuanto a los motivos que llevaron a la adhesión y la permanencia de la practica de actividad física, 80,0% de las mujeres y 100% de los hombres ancianos mencionaron el bienestar como la razón principal. **Conclusión:** Los miembros del grupo practican actividades físicas em la frecuencia y en la duración adecuada, sin embargo, si requieren que más estudios sean desarrollados, por lo que um mayor número de enfermeros profesionales sean conscientes de los beneficios de la practica de actividades físicas.

**Descriptores:** Edad avanzada, Actividad física, Enfermería.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, antes exclusivo de países desenvolvidos, é um fenômeno que ocorre atualmente em escala global. O constante aumento da expectativa de vida, que acontece em decorrência da melhoria das condições sanitárias, dos avanços nas práticas médicas e tecnologias, aliado à queda nas taxas de fecundidade e mortalidade, tem proporcionado uma transição demográfica, alterando a forma da pirâmide etária. Em consequência disso, o processo de envelhecimento vem se tornando cada vez mais acentuado.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil de 2000 a 2015 o Índice de Envelhecimento (IE) aumentou de 18,66% para 34,05%, sendo que, em 2030, o esperado é que este seja de 76,39%. Já no Piauí, o índice passou de 16,23%, em 2000, para 26,31%, em 2015, e o que se espera para o ano de 2030 é que este grupo represente aproximadamente 59,06% de toda a população do estado.<sup>1</sup>

O envelhecimento pode ser entendido como uma condição natural (senescência), o que, em situações habituais, não ocasiona problema algum. Entretanto, em episódios de sobrecarga, como, por exemplo, doenças, entre outros, pode estabelecer uma condição patológica que necessite de cuidados (senilidade). Vale destacar que certas modificações resultantes do processo de senescência podem ser minimizadas por meio da adoção de um estilo de vida mais ativo.<sup>2</sup>

Dessa forma, o envelhecimento ativo e saudável, que é caracterizado como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, e que tem por finalidade promover a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, pode ser conseguido mediante a realização de práticas de atividades físicas.<sup>3</sup>

Essas, quando realizadas de forma regular e sistemática, podem proporcionar inúmeros benefícios à saúde, como: um bom desempenho físico, melhor funcionalidade de órgãos e sistemas, maior controle e menor risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas e melhor controle emocional,

proporcionando ao idoso mais independência e autonomia para realizar suas atividades de vida diárias (AVDs), e apresentando boas condições de saúde.<sup>4</sup>

Diante do exposto, a realização deste estudo mostra-se de grande relevância, pois se percebe que, mesmo diante do quantitativo de informações atualmente disponíveis acerca dos benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas, ainda existe um percentual significativo de idosos sedentários.

Dentro desse contexto, a assistência do profissional enfermeiro torna-se fundamental, pois a partir dela é possível identificar pessoas que se encontram em situação de risco, podendo, dessa forma, subsidiar a formulação de políticas públicas que promovam a execução de atividades físicas segundo critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a população idosa, visando promover a qualidade de vida dessas pessoas. Assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar a prática de atividade física em idosos participantes de um grupo de promoção à saúde, assim como analisar os motivos que levaram à adesão e à permanência na prática.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, transversal com abordagem quantitativa. O estudo foi realizado no período de março a dezembro de 2015, na cidade de Picos, estado do Piauí, Brasil, com o Grupo Promoção ao Envelhecimento Ativo, um projeto de extensão existente na Universidade Federal do Piauí (UFPI), *Campus* Senador Helvídio Nunes de Barros (CSHNB), vinculado à Caritas Diocesana do município, tendo por unidade física uma sala localizada nas dependências do *campus* para os encontros realizados semanalmente.

A população dessa pesquisa foi estimada em 47 idosos de ambos os sexos que integravam o Grupo Promoção ao Envelhecimento Ativo. Entretanto, devido ao período de greve dos docentes das universidades federais, alguns desses idosos acabaram desistindo, deixando de comparecer aos encontros do grupo, sendo possível contemplar um quantitativo de 30 idosos. Nesse caso, a amostra foi equivalente à população. Para seleção dos participantes foram considerados os seguintes critérios de inclusão: frequentar regularmente o grupo e não apresentar comprometimento da fala ou comunicação verbal. O critério de exclusão estabelecido foi faltar aos encontros do grupo por mais de três vezes consecutivas em um mês.

A coleta de dados foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2015, na UFPI, na sala em que eram realizadas as atividades do grupo. Os dados foram coletados ao final de cada encontro, após convidar o idoso a participar da pesquisa, a por meio de um formulário estruturado, o qual tinha como propósito investigar dados da população-alvo para que o perfil da amostra fosse traçado, sendo necessários quatro encontros para finalizar a coleta de dados. Os dados coletados foram digitados no programa Microsoft Office Excel 2013, e analisados por intermédio do programa estatístico IBM Statistical Package for Social

Sciences (SPSS), versão 20.0. Tal programa também foi usado para o tratamento dos dados, sendo a análise efetuada por meio de estatística descritiva. Posteriormente foi feito um cruzamento entre as variáveis utilizando alguns testes estatísticos como o qui-quadrado de Pearson, *likelihood ratio*, teste exato de Fisher. Os achados foram apresentados por meio de tabelas, para que houvesse melhor compreensão deles, e analisados conforme a literatura pertinente à temática.

A proposta de estudo foi submetida à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFPI, com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 47990015.2.0000.5214, atendendo aos critérios determinados pela Resolução nº 466, de 10 de dezembro de 2012, do

Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos.<sup>5</sup> Todos os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e receberam uma cópia assinada pelos pesquisadores.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa foi realizada com 30 idosos integrantes de um grupo de promoção à saúde. Foi utilizado um tratamento estatístico para a análise dos dados para descrever variáveis relacionadas aos dados socioeconômicos e clínicos destes idosos, correlacionados à prática de atividade física e aos motivos de adesão e permanência na prática.

**Tabela 1** - Relação entre os dados socioeconômicos e a prática de atividade física: Picos-PI (2016)

	Prática atividade física				p valor
	Sim		Não		
	n	%	n	%	
<b>Faixa etária</b>					<b>0,053<sup>†</sup></b>
60-65	11	78,6	03	21,4	-
66-70	06	75,0	02	25,0	-
71-85	06	75,0	02	25,0	-
<b>Escolaridade</b>					<b>0,186<sup>‡</sup></b>
Até Fundamental	11	73,3	04	26,7	-
Médio/Superior	12	80,0	03	20,0	-
<b>Estado civil</b>					<b>1,677<sup>‡</sup></b>
Sem companheiro(a)	13	86,7	02	13,3	-
Com companheiro(a)	10	66,7	05	33,3	-
<b>Quantidade de filhos</b>					<b>2,242<sup>†</sup></b>
Até 2	10	90,9	01	9,1	-
3	05	71,4	02	28,6	-
≥ 4	08	66,7	04	33,3	-
<b>Possui trabalho ou ocupação</b>					<b>1,969<sup>‡</sup></b>
Sim	10	90,9	01	9,1	-
Não	13	68,4	06	31,6	-
<b>Renda familiar</b>					<b>0,186<sup>‡</sup></b>
Até 2 salários mínimos	11	73,3	04	26,7	-
≥ 3 salários mínimos	12	80,0	03	20,0	-
<b>Classe econômica</b>					<b>1,201<sup>‡</sup></b>
Até C1	11	68,8	05	31,2	-
C2/D	12	85,7	02	14,3	-
<b>Com quem mora</b>					<b>0,849<sup>†</sup></b>
Sozinho	06	85,7	01	14,3	-
Cônjuge/companheiro	06	66,7	03	33,3	-
Outros	11	78,6	03	21,4	-

Fonte: Dados da pesquisa.

Obs.: 1. (n = 30).

2. ‡ – qui-quadrado de Pearson; † – *likelihood ratio*.

Em relação ao cruzamento efetuado entre os dados socioeconômicos e a prática de atividade física, observou-se que a faixa etária que mais faz uso da prática são os idosos entre 60-65 anos, perfazendo um total de 11 idosos (78,6%). Os que não praticam atividade física correspondem a sete idosos, distribuídos entre as faixas etárias apresentadas na tabela 1.

Dos idosos que praticam atividade física, 80% possuem nível superior, seguidos de 73,3% que possuem apenas o Ensino Fundamental. Entre eles, 86,7% vivem sem o companheiro e 90,9% possuem até dois filhos. Entretanto, dos que não praticam atividade física, a maioria convive com o companheiro e possui quatro ou mais filhos (ambos com 33,3%).

Quando questionados sobre trabalho ou ocupação, 90,9% dos idosos que praticam atividade física referiram possuir algum tipo de ocupação, além de possuir renda familiar de três ou mais salários mínimos (80,0%). Apenas um idoso (9,1%), do quantitativo que não pratica atividade física, referiu trabalhar.

Em relação à classe econômica, 85,7% dos idosos praticantes de atividade física pertencem ao grupo C2/D, e a

maioria mora com outra pessoa que não seja o companheiro, representando 78,6% dos idosos. Dos não praticantes, apenas dois idosos (14,3%) pertencem a essa classe e apenas um idoso (14,3%) mora sozinho.

A tabela 2 mostra a relação entre a prática de atividade física e a existência de alguma doença crônica não transmissível (DCNT), se o idoso possui orientação quanto à prática e que tipo de profissional realiza essa orientação.

**Tabela 2** - Relação entre presença de DCNT, orientação, tipo de profissional que a realiza e prática de atividade física: Picos-PI (2016)

	Prática atividade física				p valor
	Sim		Não		
	n	%	n	%	
<b>É portador de DCNT e possui orientação quanto à prática de atividade física?</b>					<b>0,530€</b>
Sim	13	86,7	02	13,3	-
Não	03	75,0	01	25,0	-
<b>Tipo de profissional que realiza a orientação</b>					<b>1,000€</b>
Enfermeiro/outra	04	80,0	01	20,0	-
Médico	09	90,0	01	10,0	-

Fonte: Dados da pesquisa.

Obs.: 1. (n = 30).

2. € – teste exato de Fisher.

Dos idosos praticantes de atividade física, 86,7% possuem alguma DCNT e recebem orientação quanto à prática. Ainda desse mesmo grupo, 75,0% referiram não possuir DCNT e não receber orientação. Dos que não praticam atividade física, 13,3% referiram ser portador de DCNT e receber orientação, enquanto apenas um idoso (25,0%) do mesmo grupo disse não possuir nenhuma doença crônica e não receber orientação quanto à prática.

Em relação ao tipo de profissional que realiza a orientação, 90,0% dos idosos que praticam atividade

física responderam que essa orientação é fornecida pelo profissional médico, ao mesmo tempo em que 80,0% referiram ser orientados pelo profissional enfermeiro ou outro profissional. Dos idosos que não praticam atividade física, 20,0% referiram receber orientação do profissional médico e 10,0% do profissional enfermeiro/outra.

A tabela 3 explana a relação existente entre os dados socioeconômicos e os motivos que levaram à adesão e à permanência na prática de atividade física entre os idosos.

**Tabela 3** - Relação entre os dados socioeconômicos e os motivos que levaram à adesão e à permanência da prática de atividade física: Picos-PI (2016)

	Motivos levaram à adesão e à permanência da prática de atividade física				p valor
	Outro		Bem-estar		
	N	%	N	%	
<b>Sexo</b>					<b>1,000€</b>
Feminino	04	20,0	16	80,0	-
Masculino	-	-	03	100,0	-
<b>Faixa etária</b>					<b>0,009<sup>1</sup></b>
60-65	02	18,2	09	81,8	-
66-70	01	16,7	05	83,3	-
71-85	01	16,7	05	83,3	-
<b>Escolaridade</b>					<b>0,317€</b>
Até Fundamental	03	27,3	08	72,7	-
Médio/Superior	01	8,3	11	91,7	-
<b>Estado civil</b>					<b>1,000€</b>
Sem companheiro(a)	02	15,4	11	84,6	-
Com companheiro(a)	02	20,0	08	80,0	-
<b>Possui trabalho ou ocupação</b>					<b>1,000€</b>
Sim	02	20,0	08	80,0	-
Não	02	15,4	11	84,6	-

(Continua)

(Continuação)

	Motivos levaram à adesão e à permanência da prática de atividade física				p valor
	Outro		Bem-estar		
	N	%	N	%	
<b>Renda familiar</b>					<b>0,317<sup>€</sup></b>
Até 2 salários mínimos	03	27,3	08	72,7	-
≥ 3 salários mínimos	01	8,3	11	91,7	-
<b>Classe econômica</b>					<b>0,590<sup>€</sup></b>
Até C1	01	9,1	10	90,9	-
C2/D	03	25,0	09	75,0	-
<b>Com quem mora</b>					<b>0,009<sup>†</sup></b>
Sozinho	01	16,7	05	83,3	-
Cônjuge/companheiro	01	16,7	05	83,3	-
Outros	02	18,2	09	81,8	-

Fonte: Dados da pesquisa.

Obs.: 1. (n = 30).

2. € – teste exato de Fisher; † - likelihood ratio.

Entre os dados socioeconômicos e os motivos que levaram à adesão e à permanência na prática de atividade física, os idosos do sexo feminino referiram bem-estar, representando 80,0%. Todos os idosos do sexo masculino também responderam bem-estar como motivo de adesão e permanência da prática, representando 100%.

No que diz respeito à faixa etária, 81,8% dos idosos que referiram o bem-estar como principal motivo de adesão estão entre a faixa etária de 60–65 anos, e 83,3% estão entre 66–70 e 71–85 anos. Em relação à escolaridade, 91,7% dos participantes que relataram o bem-estar como motivo de adesão possuem Ensino Médio/Superior e 72,7% possuem até o Ensino Fundamental.

A maioria dos idosos que relataram o bem-estar como resposta vive sem companheiro (84,6%), não possui trabalho ou ocupação (84,6%), possui renda familiar igual ou superior a três salários mínimos (91,7%), pertence à classe econômica até C1 (90,9%) e mora sozinho ou com o companheiro (83,3%).

O presente estudo mostrou que, entre os idosos praticantes de atividades físicas, 78,6% estão na faixa etária de 60-65 anos, corroborando com os resultados de um estudo realizado em Santa Catarina, em que se verificou que a média de idade dos idosos era de 64,75 anos.<sup>6</sup> No entanto, ao avaliar o grupo dos não praticantes, observou-se que a maioria está distribuída nas faixas etárias mais elevadas. Assim, percebe-se que a prática de atividades físicas diminui com o avançar da idade, estando associada ao declínio fisiológico e à presença de limitações funcionais decorrentes do processo de envelhecimento.

Em relação à escolaridade, pode-se observar que, entre os idosos fisicamente ativos, 80,0% possuem Ensino Médio e Superior completo. Em contrapartida, ao avaliar a escolaridade dos que não praticam atividades físicas, constatou-se que apenas 20,0% referiram possuir esse grau de instrução. Similarmente, em estudo realizado no município de Porto Alegre com 50 idosos, verificou-se que o grupo dos praticantes mostrou-se relacionado aos níveis de escolaridade mais elevados, enquanto, no grupo dos não praticantes, o nível de estudo estava associado ao Ensino Fundamental incompleto.<sup>7</sup>

Esses resultados justificam-se pelo fato de que a realização de atividades físicas sistemáticas requer uma escolaridade mínima para a participação e o entendimento da importância dessa prática, enquanto indivíduos com nível de escolaridade baixa optam pela realização de atividades lúdicas, artesanais, e de convivência, em vez de exercícios físicos, pois não requerem nível de instrução elevado e são de fácil entendimento.<sup>7</sup>

Com relação ao trabalho ou ocupação, entre os idosos praticantes de atividades físicas, tem sido verificado, na literatura, que a maioria declarou possuir alguma ocupação trabalhista, enquanto no grupo dos não praticantes prevaleceu um quantitativo de idosos que já haviam deixado suas atividades laborais, corroborando com os dados do presente estudo.<sup>8</sup>

A capacidade para a realização de atividades cotidianas está associada com a força muscular apresentada pelo idoso, a qual diminui consideravelmente na fase da velhice. Entretanto, a prática regular de atividades físicas fortalece a musculatura, melhorando a resistência muscular e a flexibilidade, contribuindo assim, para que o idoso desempenhe suas AVDs.<sup>9</sup>

A literatura científica destaca que a prática de atividades físicas pode estar associada à renda, visto que indivíduos com poder aquisitivo mais elevado são mais ativos fisicamente quando comparados com aqueles de baixa renda, estando de acordo com a presente pesquisa. Estudos revelam que os grupos de praticantes que apresentam renda mais elevada possuem maior entendimento quanto à importância da realização dessas práticas, bem como de sua participação em programas de atividades físicas. Já os grupos com baixa renda podem ter a ociosidade reforçada, pois a probabilidade de serem relativamente desinformados quanto aos benefícios proporcionados por essa prática é maior nesse grupo.<sup>7</sup>

Verificou-se ainda que os idosos praticantes de atividades físicas apresentam um maior percentual de DCNT e são mais instruídos quanto à realização dessa prática, quando comparados a idosos não praticantes, estes dados estão de acordo com um estudo realizado em Porto Alegre com 50



idosos. Estima-se que os idosos fisicamente ativos realizam as atividades como complementação ao tratamento de patologias de base.<sup>7</sup>

Em relação ao tipo de profissional que presta orientações quanto à prática de atividades físicas, constatou-se que, entre os idosos praticantes, 90,0% afirmaram recebê-las de um profissional médico. Em concordância, um estudo realizado em municípios das cinco regiões brasileiras mostrou que a maioria dos idosos declarou receber orientações médicas para a adesão à prática de atividades físicas, visto que, ao receber o diagnóstico de sua condição clínica, este presta as instruções necessárias.<sup>10</sup>

Por outro lado, ao avaliar o grupo dos não praticantes, constatou-se que a maior parte declarou receber instruções de outros profissionais da saúde, incluindo o enfermeiro. Assim, para que o indivíduo apresente boas condições de saúde durante o processo de envelhecimento, é necessário contar com as orientações dos profissionais da saúde. Nesse contexto, o enfermeiro, como parte integrante dessa equipe, tem espaço para contribuir, por meio do desenvolvimento de estratégias de atividade física orientada, as quais se mostram indispensáveis para alcance de uma melhor qualidade de vida.<sup>11</sup>

Com relação aos motivos que levaram à adesão e à permanência dos idosos na prática de atividade física, correlacionados com os dados socioeconômicos, todas as variáveis mostraram significância e relevância ao bem-estar, motivo mais relatado pelos participantes. A adesão e a manutenção da atividade física estão associadas ao bem-estar proporcionado por essa prática, tanto no domínio físico quanto no domínio psicológico ou emocional.<sup>12,13</sup>

Desse modo, observa-se que a promoção do bem-estar é amplamente mencionada pela população idosa como fator motivador para o ingresso e a permanência em programas de atividades físicas. O bem-estar físico, mental e social é visto pelos idosos como um dos fatores que possibilita o enfrentamento de vários obstáculos e sofrimentos da vida.<sup>14</sup>

## CONCLUSÃO

Mediante os resultados encontrados, conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados, pois foi possível avaliar de fato a prática de atividade física relatada pelos idosos integrantes do grupo.

Desse modo, vale ressaltar o importante papel desenvolvido pelos grupos de promoção à saúde integrados pelos idosos, pois se percebe claramente o quanto as atividades desenvolvidas no grupo contribuem para promover mudanças positivas na vida dos participantes, não apenas as relacionadas à prática de atividades físicas, mas modificações nos hábitos de vida como um todo.

Assim, sabendo-se do crescente aumento da população idosa no Brasil, faz-se necessário que mais estudos sobre a temática sejam desenvolvidos, a fim de que mais profissionais enfermeiros tenham conhecimento dos benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas e adotem como estratégia no seu cotidiano para com a população em estudo. Além disso, faz-se importante implementar estratégias de

incentivo à criação e à ampliação de grupos de promoção à saúde, tendo em vista o bom resultado que esses promovem na qualidade de vida dos idosos.

## REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2015. Rio de Janeiro: IBGE; 2015.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. 1. ed. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: MS; 2007. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).
3. Brasil. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 1. ed. Brasília: MS; Opas; 2005.
4. Santos RL. Relato de experiência: importância da atividade física na qualidade de vida de idosos do "Grupo Renascer". Graduação [Monografia] – Universidade Federal da Paraíba; 2014.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Resolução nº 466/2012 sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: MS; 2012.
6. Gil PR, Streit IA, Contreira AR, Naman M, Mazo GZ. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. *Revista Kairós Gerontologia* 2015;18(2):227-45.
7. Oliveira JGD, Stobaus CD, Moriguchi Y, Malezan WR, Filho AD, Pacheco MN, et al. Correlação socioeconômica e antropométrica em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde* 2013;18(1):121-131.
8. Silva RN, Pureza DY. Perfil dos praticantes de atividades físicas da academia da praça do município de Macapá. *Fiepbulletin* 2015;85:1-6.
9. Souza VC, Júnior AS. Características de pessoas idosas fisicamente ativas e sua relação com a independência física nas atividades de vida diária (AVDs). *BIUS* 2015;6(2):15-29.
10. Seus TLC, Siqueira FV, Silveira DS, Tomasi E, Thumé E, Silva SM, et al. Autorrelato de diabetes e atividade física no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde* 2012;17(6):520-531.
11. Torres AG, Silva HMP, Torres DFN, Firmo WCA, Chaves AS. Efeitos da prática de caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista. *Rev J. Manag Prim Health Care* 2013;4(1):19-26.
12. Lopes AL, Streit IA, Medeiros PA, Mazo GZ. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. *Rev. Educ. Fis* 2014;25(1):23-32.
13. Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Rev. Bras. Ciên. Esporte* 2010;31(2):75-89.
14. Dias DSG, Carvalho CS, Araújo CV. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol* 2013;16(1):127-138.

Recebido em: 15/07/2016

Revisões requeridas: Não houve

Aprovado em: 04/01/2017

Publicado em: 25/10/2017

**Autora responsável pela correspondência:**

Ana Klisse Silva Araújo

Junco, Picos-PI

CEP: 64600-000

E-mail: <klissearaujo@hotmail.com>