

ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS REALIZADA EM ESPAÇOS PÚBLICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Physical activity for elderly persons done in public spaces: an integrating review

Actividad física para personas idosas realizada en espacios públicos: una revisión integrativa

Hugo Costa Souto¹, Sandra Barbosa da Costa², Olivia Galvão Lucena Ferreira³

Como citar este artigo:

Souto HC, Costa SB, Ferreira OGL. Atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos: uma revisão integrativa. 2021 jan/dez; 13:342-348. DOI: <http://dx.doi.org/0.9789/2175-5361.rpcf.v13.8604>.

RESUMO

Objetivo: identificar as evidências disponíveis na literatura científica publicada sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos. **Método:** revisão integrativa, mediante 21 artigos na BDENF, Index Psicologia, LILACS e MEDLINE no período de 2008 a 2018. Emergiram as categorias: Benefícios da prática de atividade física realizada por idosos e Dificuldades de pessoas idosas para a realização de atividade física em espaços públicos. **Resultados:** pessoas idosas praticantes de atividade física em academias e em praças apresentaram melhor desempenho em teste de aptidão física e melhor capacidade funcional do que os idosos sedentários. Dentre as principais dificuldades encontradas pelos idosos: problemas de saúde e inviabilização de espaços públicos adequados para a prática de atividade física. **Conclusão:** mostrou-se a relevância da atividade física para idosos realizada em espaços públicos, a partir dos benefícios de sua realização e por se tratar de uma atividade de baixo custo, no entanto, ainda é preciso a implementação de ações e estratégias para diminuir as dificuldades encontradas pelos idosos para a realização da atividade física em espaços públicos.

Descritores: Atividade física; Idoso; Promoção da saúde; Espaços urbanos.

ABSTRACT

Objective: to analyze the scientific production on physical activity for the elderly in public spaces in online journals. **Method:** integrative review, through 21 articles in the BDENF, Index Psychology, LILACS and MEDLINE in the period from 2008 to 2018. The following categories emerged: Benefits of the practice of physical activity performed by the elderly; and Difficulties of elderly people to perform physical activity in public spaces. **Results:** elderly people practicing physical activity in gymnasiums and in squares presented better performance in physical fitness test and better functional capacity than the sedentary elderly. Among the main difficulties encountered by the elderly: health problems and unfeasibility of public spaces suitable for the practice of physical activity. **Conclusion:** it was shown the relevance of physical activity for the elderly in public spaces, from the benefits of its accomplishment and because it is a low cost

1 Educador Físico. Mestrando em Gerontologia. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-Paraíba-Brasil

2 Educadora Física. Doutora em Educação Física. Professora do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-Paraíba-Brasil

3 Fisioterapeuta. Doutora em Enfermagem. Professora do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-Paraíba-Brasil

activity, however, it is still necessary to implement actions and strategies to reduce difficulties encountered by the elderly to perform physical activity in public spaces.

Descriptors: Physical activity; Older; Health promotion; Urban spaces.

RESUMEN

Objetivo: analizar la producción científica sobre actividad física para personas ancianas realizada en espacios públicos en periódicos en línea. **Método:** revisión integrativa, mediante 21 artículos en la BDENF, Index Psicología, LILACS y MEDLINE en el período de 2008 a 2018. **Resultados:** personas mayores practicantes de actividad física en gimnasios y en plazas presentaron mejor desempeño en prueba de aptitud física y mejor capacidad funcional que los ancianos sedentarios. Entre las principales dificultades encontradas por los ancianos: problemas de salud e inviabilización de espacios públicos adecuados para la práctica de actividad física. **Conclusión:** se mostró la relevancia de la actividad física para ancianos realizada en espacios públicos, a partir de los beneficios de su realización y por tratarse de una actividad de bajo costo, sin embargo, todavía es necesaria la implementación de acciones y estrategias para disminuir las dificultades encontradas por los ancianos para la realización de la actividad física en espacios públicos.

Descriptor: Actividad física; personas de edad avanzada; Promoción de la salud; Espacios urbanos.

INTRODUÇÃO

A taxa de crescimento da população idosa mundial é de aproximadamente 3% ao ano.¹ Dados da Organização Mundial de Saúde indicam que entre os anos 2015 e 2050, a proporção de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos duplicará e passará de 12% para 22%. Em 2050, a população mundial atingirá o número de 2.000 milhões de idosos.²

No cenário nacional, as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística³ revelam que haverá um incremento no número da população idosa no cenário nacional. Dados estatísticos mostram que, até o ano de 2025, o número de pessoas idosas passará dos 32 milhões, o que ocupará o sexto lugar no mundo quanto ao contingente de idosos.

O envelhecimento é um processo natural e universal, portanto inerente a todos os seres vivos⁴. Do ponto de vista biológico, refere-se ao acúmulo progressivo de modificações ao nível molecular e celular, o que gera um declínio gradativo das capacidades físicas e mentais, além de um aumento de risco para o desenvolvimento de doenças.²

Em virtude do incremento de uma parcela maior de idosos na sociedade, houve aumento das doenças crônico-degenerativas⁵, que podem levar à dependência e às incapacidades. Logo, faz-se necessário promover a qualidade de vida das pessoas idosas mediante mudanças no estilo de vida e prática de atividade física, com vistas a ampliar a sobrevida. A atividade física regular diminui o risco de desenvolvimento de várias doenças crônicas.⁶

De forma ampla, a “atividade física” pode ser entendida como todo tipo de movimento que resulta em gasto calórico,

enquanto que o “exercício físico” está relacionado à sequência desses movimentos. Os exercícios podem ser classificados em aeróbicos e anaeróbicos (atividade metabólica); longo ou curto (tempo) e baixo, moderado ou alto (intensidade).⁷

Nesse contexto, a realização de atividades físicas ou exercícios devem ser incentivados, por permitirem o retardo, diminuição ou reversão da perda da capacidade funcional, a recuperação de componentes estruturais e da força física, proporcionar a autonomia do idoso no desenvolvimento das atividades diárias e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida deste grupo.⁸

Para que haja a possível manutenção da independência funcional, a atividade física deve estar presente na vida desses indivíduos, pois essa prática proporciona benefícios físicos, psicológicos e sociais.^{9,10}

Considerando as estratégias de promoção à saúde e prevenção de doenças, a prática da atividade física constitui uma ferramenta de grande importância para as mudanças de comportamento da população com vistas a tornarem-se pessoas fisicamente ativas com risco reduzido no desenvolvimento de patologias.¹¹

Atualmente, alguns municípios têm oferecidos programas de atividade física em praças e academias ao ar livre com o objetivo de promover a saúde das pessoas por meio de uma vida mais ativa e saudável. Portando, estudos que visam conhecer os impactos da atividade física para pessoas idosas, proporcionam informações que podem subsidiar políticas e planejamento urbano para construção e/ou manutenção de espaços públicos favoráveis a promoção da saúde.

Diante da relevância da prática da atividade física em espaços públicos para idosos, profissionais de saúde e comunidade, considerou-se oportuno explorar o assunto, a partir do método da revisão integrativa, na literatura nacional e internacional. Sendo assim, buscou-se nesta investigação responder à seguinte questão norteadora: Qual a produção científica sobre a prática de atividade física por pessoas idosas em espaços públicos?

Face às considerações apresentadas, este estudo teve como objetivo identificar as evidências disponíveis na literatura científica publicada sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, visando sintetizar os estudos publicados sobre atividade física para idosos em espaços públicos, possibilitando apresentar conclusões gerais, contribuindo para o aprofundamento acerca do tema, apontamento de lacunas e sugestão de novos estudos.

Para a realização deste estudo foram adotadas as seguintes etapas metodológicas: identificação do tema e elaboração da questão norteadora da pesquisa; estabelecimento de estratégias de busca na literatura; seleção de estudos com

base nos critérios de inclusão e exclusão; leitura crítica, avaliação e categorização dos estudos selecionados; análise, interpretação e discussão dos resultados, finalizando com a apresentação da revisão.

Portanto, foi realizada uma busca nas bases de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) e Index Psicologia – periódicos técnicos- científicos. Para seleção da amostra, foram elencados os seguintes critérios de inclusão: estudos na modalidade de artigos, disponíveis na íntegra, que abordem a atividade física em espaços públicos realizada por idosos, publicados no período compreendido entre 2008 a 2018, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos: artigos de revisão e as publicações que não estivessem no formato de artigo científico, como livros, teses, dissertações, resenhas, cartas e editoriais.

Os dados foram coletados no mês de janeiro de 2019, a partir da seguinte combinação de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH) nos idiomas português e inglês: “atividade física” e “idoso”, “physical activity” e “aged”, encontrando-se 39 artigos na LILACS, 23 na MEDLINE, 11 na BDENF e 9 na Index Psicologia, totalizando 82 títulos.

Em seguida, foi realizada a leitura minuciosa dos artigos selecionados, a fim de localizar aqueles que abordavam a temática em questão. Nesta etapa foram excluídos os duplicados ou que não atendiam aos critérios de inclusão listados anteriormente. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra foi constituída por 21 artigos, que foram lidos e catalogados segundo uma ficha que resume seus atributos gerais.

Foram identificados os autores e dados referentes à publicação: ano, periódico, local da pesquisa, idioma, objetivo do estudo, método empregado (participantes do estudo, tipo do estudo, instrumento de coleta e análise dos dados) e principais resultados, facilitando a análise dos estudos. Vale ressaltar que os dados foram agrupados e destes emergiram duas categorias temáticas relacionadas ao enfoque das publicações: Benefícios para a prática de atividade física realizada por idosos; e Dificuldades de pessoas idosas para a realização de atividade física em espaços públicos.

Os resultados foram sistematizados de maneira a ressaltar os conteúdos acerca da atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos, sintetizando os principais achados das publicações em relação ao tema estudado, buscando delinear perspectivas de intervenção e pesquisas futuras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos selecionados para compor a amostra foram publicados entre os anos de 2008 a 2018. Os estudos foram realizados em diversos países, sendo estes: Brasil, Noruega, China, Austrália, Polônia, Alemanha e Portugal. As pesquisas tiveram a participação de pessoas idosas cujo número da amostra variou entre 11 a 1.555 indivíduos. Foram utilizados para a coleta dos dados, entrevistas e questionários, sendo o questionário o método em sua maioria.

Diante dos dados oriundos desta revisão, ressalta-se o ano de 2018 com o maior número de publicação (37,1%). Com relação aos cenários das pesquisas, predominaram os estudos realizados em programas de saúde para a pessoa idosa (65,8%) e academias para a pessoa idosa (14,2%). Os estudos quantitativos apresentaram destaque entre as abordagens de pesquisa das produções científicas com 81%, quando comparados aos qualitativos com 19% das publicações.

A abordagem quantitativa, estabelece padrões de comportamento e prova teorias, sendo pautada na corrente positivista, da lógica e que há muitos anos vem predominando nas publicações, embora se verifique, mesmo em menor proporção um crescimento das pesquisas qualitativas e mistas. Portanto, reconhecer a natureza mutável da ciência leva-nos à necessidade de continuar a empregar a pesquisa quantitativa, sempre que se fizer necessário, porém, outras abordagens poderão ser adotadas e somadas à pesquisa quantitativa, para proporcionar maior evidência científica contribuindo, desse modo, com a saúde da população alvo de investigação.¹²

Foi possível evidenciar que os estudos que envolvem a realização de atividade física em espaços públicos por pessoas idosas são elaborados por pesquisadores de diversas áreas do conhecimento da saúde, com destaque para a Educação Física, com 60,7% dos estudos. Além disso, observou-se que a Enfermagem também publicou uma boa proporção de estudos sobre a temática, com 24% das publicações.

No que concerne a titulação dos autores dos estudos, a maioria possui doutorado (60,7%), seguido de mestrado (34,6%). Com a exigência do mercado de trabalho, os profissionais têm buscado se qualificar cada vez mais. Assim não é diferente na área da saúde, principalmente porque a ciência traz constantes atualizações; conseqüentemente os profissionais de pós-graduação buscam aperfeiçoamento em sua área e publicam mais, especialmente os com doutorados.¹³

Observa-se maior predomínio, no cenário nacional, de publicações nos estados do Paraná (28,5%) e Santa Catarina (21,4%). Ambos são estados localizados na região sul e tratam-se de uma região que tem se destacado nas pesquisas sobre envelhecimento. No âmbito internacional, o país que

apresentou mais produções científicas foi a China com 28,5% das pesquisas. Salienta-se que Noruega, Portugal, Polônia, Austrália e Alemanha representaram 14,3% dos estudos cada.

A partir da análise dos objetivos e principais resultados dos estudos, foram identificados dois grupos temáticos a respeito da realização da atividade física em espaços públicos por pessoas idosas: (1) **Benefícios para a prática de atividade física realizada por idosos**; e (2) **Dificuldades de pessoas idosas para a realização de atividade física em espaços públicos**.

DISCUSSÃO

Benefícios para a prática de atividade física realizada por idosos

A maioria dos estudos apontaram que as pessoas idosas praticantes de treinamento de força em academias e exercícios físicos em praças apresentaram melhor desempenho em teste de aptidão física e maior satisfação com a vida do que os idosos sedentários. Também se constatou que a atividade física melhora capacidade funcional das pessoas idosas.

Além da manutenção da capacidade funcional, a atividade física pode trazer benefícios relacionados ao equilíbrio corporal de pessoas idosas. No entanto, foi observado que pode haver diferenças no ganho do equilíbrio corporal entre os gêneros e constatou-se em uma pesquisa desenvolvida em Academias da Terceira Idade (ATI) com 600 idosos de ambos os gêneros, que os homens apresentaram melhor equilíbrio do que as mulheres idosas.¹⁴

A diferença no ganho do equilíbrio entre os gêneros pode ser explicada a partir dos resultados de outro estudo que apontou que as mulheres apresentam um maior declínio funcional com o avançar da idade, tanto nos testes de força, como de flexibilidade e locomoção; por outro lado os homens somente apresentam diminuição mais significativa na força em membros superiores.¹⁵

Alguns estudos avaliaram a percepção de idosos sobre sua saúde e atividade física e foi observado que os que são ativos e muito ativos perceberam sua saúde como boa e muito boa e consideraram o exercício físico como importante para a manutenção da saúde.

Quanto a percepção da capacidade funcional para as pessoas idosas, alguns estudos apontaram que existe uma relação negativa entre a autoavaliação da capacidade funcional com a idade, ou seja, quanto mais avançada era a idade, menor era a capacidade funcional das participantes.¹⁶

A diminuição da capacidade funcional apresentada em algumas pessoas idosas pode ser proveniente da evolução de uma patologia de base, por sequelas ou pela inadequada assistência recebida, seja familiar, social ou institucional e pode ser considerada um indicador de saúde e um fator de risco à mortalidade em pessoas idosas, até mais do que as

próprias doenças que levaram à dependência, uma vez que nem todas as pessoas doentes tornam-se dependentes.¹⁷

A dependência não é um estado permanente, mas um processo dinâmico, cuja evolução pode se modificar e até ser prevenida ou reduzida se houver ambiente e assistência adequados.¹⁸ Com isso, destaca-se a prática da atividade física como variável relevante para auxiliar na manutenção da independência funcional de pessoas idosas.

Dentre os fatores que propiciavam a adoção da prática de atividade física entre as pessoas idosas, destaca-se: atenção e respeito, por parte do profissional de educação física; local e horários acessíveis para a realização da atividade física e escolha de exercícios voltados especificamente para a pessoa idosa.¹⁹ Mediante os fatores expressos pelos estudos, verifica-se a importância da atuação dos profissionais de saúde, especialmente do educador físico na prescrição dos exercícios físicos direcionados aos idosos respeitando suas capacidades e limitações, orientações para sua realização e entre outras ações de saúde que venham a promover a sua saúde e a qualidade de vida.

As pessoas idosas quando recebem atenção e orientação de um profissional de saúde, sentem-se mais acolhidas e aderem mais facilmente à uma mudança no estilo de vida, a exemplo da prática de exercícios físicos regulares.²⁰ Sendo assim, é importante a atuação do educador físico nos diversos espaços desde as academias a praças públicas para realizar a adequada orientação para a realização da atividade.

Portanto, os resultados dos artigos selecionados revelam que a atividade física regular proporciona benefícios para a saúde das pessoas idosas, favorecendo uma melhor qualidade de vida e bem estar.

Dificuldades de pessoas idosas para a realização de atividade física em espaços públicos

Quanto as dificuldades encontradas pelas pessoas idosas para a realização da atividade física, a maioria dos estudos apontaram: problemas de saúde - que podem levar à diminuição da capacidade funcional - especialmente visuais e dores em membros inferiores; falta de interesse, a baixa disposição para realização das atividades; presença de sintomas depressivos; baixa renda e escolaridade; inviabilização ou inexistência de espaços públicos adequados para a prática de atividade física regular; carência de recursos humanos e qualificação profissional; falta de apoio de gestores e de envolvimento dos profissionais.

A diminuição da capacidade funcional e suas implicações para a saúde dos idosos, familiares e sistema de saúde deve ser sinal de alerta a ser enfrentado com o avanço do envelhecimento populacional.²¹ Desse modo, ressalta-se a relevância do estímulo, por parte dos profissionais de saúde, bem como gestores, à manutenção da capacidade funcional dos idosos. Logo, torna-se relevante a atenção das pessoas idosas para a manutenção da capacidade funcional com vistas

ao alcance da realização de atividades básicas e instrumentais de vida diária, além da realização de atividades físicas, a exemplo de uma caminhada. A capacidade funcional é considerada a capacidade de realizar as atividades da vida de forma independentemente.²²

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto energético, tais como caminhar, andar de bicicleta e praticar esportes, sendo a inatividade física identificada como quarto fator de risco para a mortalidade global.²³ Sendo assim, a prática regular de exercícios físicos diminui declínios funcionais e promove melhora na autonomia dos idosos, além de possibilitar a realização de movimentos de atividades da vida cotidiana.²⁴

No que se refere aos sintomas depressivos, estes podem interferir na capacidade funcional e gerar comprometimento do esforço necessário para manter a funcionalidade, assim como a disposição de executar uma atividade²¹. Dessa forma, torna-se importante a prática regular da atividade física para a melhoria das condições de saúde física e mental, principalmente para pessoas idosas.

Os estudos também apontaram que idosos que ainda realizavam alguma atividade laboral destinavam menor tempo para a prática de atividade física e conseqüentemente para o lazer. Logo, considerando a realidade nacional em que as pessoas idosas precisam continuar a trabalhar, mesmo após a aposentadoria, para fins de manutenção de uma renda familiar razoável e precisam continuar a proporcionar uma vida mais digna para si e para filhos e netos, percebe-se o trabalho como um fator que dificulta a prática de exercício físico por pessoas idosas.

Dados estatísticos mostram que o percentual de idosos brasileiros inseridos no mercado de trabalho no ano de 2013 era de 27,4% e houve um aumento para 29,1% em 2014.²⁵ A necessidade de ser provedor para a família, associada à perda do poder aquisitivo ocasionado pelos baixos valores dos benefícios previdenciários, podem explicar a permanência de idosos no mercado de trabalho.²⁶

Quanto a dificuldade para a realização das atividades físicas referente a ausência ou falta de envolvimento dos profissionais de saúde no acompanhamento destas atividades pelos idosos, é um fator não apenas de motivação para a realização da atividade, mas também de transmissão de segurança. Considerando que cada pessoa possui características e necessidades individuais, o profissional de saúde, especialmente o educador físico, poderá traçar estratégias para atingir os objetivos de maneira segura e saudável, correção de inadequações, prevenção de possíveis lesões e gerar motivação ao público-alvo para a participação das atividades.

Os idosos participantes de estudo referiram receber orientações da equipe de saúde, especialmente do médico, todavia, sem acompanhamento diário de um educador físico.²⁷

A falta de acompanhamento desse profissional realizando uma avaliação física prévia e uma avaliação final, aumenta a dificuldade na verificação dos impactos que a atividade física traz para a vida e saúde das pessoas idosas.²⁸

Foram identificados fatores considerados importantes para a adesão à prática de atividade física pelas pessoas idosas a saber: boa percepção de segurança nos locais de realização de atividade física, presença de quadras, tempo de caminhada de realização do exercício físico, a exemplo de uma caminhada até uma agência bancária ou a um posto de saúde, receber convite de amigos para fazer atividade física e presença de academias nas proximidades de casa. Contudo, em cenários que não ofereçam, por exemplo, segurança dificultam a adoção de uma prática regular de atividade física por idosos.

A prática da atividade física ao ar livre é considerada como uma das melhores estratégias de impacto positivo sobre a saúde da população. Ressalta-se que a acessibilidade, a percepção de segurança, a qualidade, a limpeza e a tranquilidade são fatores relevantes associados à utilização dos ambientes urbanos.^{29,6}

É possível perceber que a prática de atividade também pode proporcionar diversos benefícios que estão ligados às esferas sociais, haja vista que durante a realização do exercício físico em espaços públicos, as pessoas envolvidas, diretamente ou indiretamente, geralmente, interagem socialmente.³⁰

Portanto, salienta-se a relevância da implantação de programas de atividades físicas em espaços públicos, a exemplos de praças, para viabilizar o acesso à realização das atividades em áreas urbanas, de maneira gratuita e acessível a todos.

Diante do exposto, verifica-se a grande importância também da oferta e atenção, por parte dos governantes, de segurança pública, locais apropriados, equipamentos adequados e manutenção destes para que haja melhor adesão a prática da atividade física por parte dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou analisar a produção científica sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos em periódicos online de 2008 a 2018. Foi possível verificar o crescente interesse de pesquisadores em disseminar suas pesquisas relacionadas ao idoso que realiza atividade física, com ênfase em espaços públicos a partir de artigos oriundos de pesquisas originais em periódicos de circulação nacional e internacional, especialmente na área da educação física.

Entre os benefícios da atividade física para os idosos foram achados: melhoria das condições de saúde, manutenção da capacidade funcional e conseqüentemente melhor qualidade de vida. Quanto as dificuldades encontradas pelos idosos para a realização da atividade física: foram apontados aspectos individuais como limitações físicas, psicológicas, falta de local apropriado e acessível ao idoso e ausência de profissional adequado para oferecer orientações. Destaca-se,

portanto, a importância do profissional de educação física no acompanhamento e orientações as pessoas idosas que realizam a atividade física em espaços públicos.

A partir dos achados desta pesquisa, sugere-se que sejam realizados novos estudos que busquem ampliar o conhecimento sobre a prática de atividade física para idosos nos cenários de espaços públicos e que sejam traçadas ações e estratégias que favoreçam a acessibilidade e a adesão de um maior número de pessoas idosas em programas de promoção da saúde, para que estes se mantenham ativos, proporcionando qualidade de vida e bem estar aos anos que foram acrescentados.

REFERÊNCIAS

1. United Nations. World population prospects: key findings and advance tables. The 2017 revision. New York: United Nations; 2017.
2. World Health Organization (WHO). Ageing and health; 2018 [acesso em 03 jun 2018]. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) Departamento de População e Indicadores Sociais. [internet] 2010 [acesso em 15 jan 2019]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.
4. Aguiar BV, Camargo BV, Bousfield ABS. Representações sociais do envelhecimento e rejuvenescimento. *Psicol Ciên Prof.* [internet] 2018 [acesso em 15 jan];38(3):494-506. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psico/v47n4/08.pdf>
5. Salcher EBG, Dellani MP, Portella MR, Doring M. Fatores associados ao uso de medicamentos potencialmente inapropriados em idosos urbanos e rurais. *Rev Saúde Pesq.* [internet] 2018 [acesso em 15 jan 2019];11(1):139-149. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6129/3172>
6. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk, PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* [internet] 2012 [acesso em 20 jan 2019];380(9838):219-29. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext)
7. Almeida MF. Efeito do exercício físico moderado [dissertação]. São Paulo; 2015.
8. Balbé GP, Biesdorf M, Souza JC, Santos LC, Schlemper CDS, Wathier CA. O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos. *Licere.* 2018;21(2).
9. Lopes CDC, Magalhães RA, Hunger MS, Martelli A. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. *Arch Health Invest.* [internet] 2015 [acesso em 03 jun 2018];4(1):37-44. Disponível em: <http://www.archhealth-investigation.com.br/ArchI/article/view/876>
10. Cavalli AS, Pogorzelski LV, Domingues MR, Afonso MR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [internet] 2014 [acesso em 20 fev 2019];17(2):255-264. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n2/1809-9823-rbgg-17-02-00255.pdf>
11. Streit IA, Virtuoso JF, Menezes EC, Cristina E, Gonçalves E. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. *RBAFS.* [internet] 2011 [acesso em 03 jun 2018];16(4):346-52. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/632>
12. Da Silva, FC, Hernandez SS, Arancibia BA, Castro TL, Gutierrez Filho PJB, Da Silva R. Health-related quality of life and related factors of military police officers. *Health Qual Life Out.* [internet] 2014 [acesso em 20 fev 2019];27(12):60. Disponível em: <https://hql.o.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-12-60>
13. Esperón, JMT. Pesquisa quantitativa na ciência da enfermagem. *Esc Anna Nery.* [internet] 2017 [acesso 22 abr 2018];21(1). Disponível em: www.scielo.br/pdf/ean/v21n1/1414-8145-ean-21-01-e20170027.pdf
14. Rodrigues GGF, Duarte MCS, Mamede RSM, Simões KM, Santos JS, Oliveira TC. Cuidados paliativos direcionados ao cliente oncológico: estudo bibliométrico. *Rev enferm UFPE online.* [internet] 2017 [acesso em 22 abr 2018]; 11Supl3:1349-56. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13976>
15. Gozzi DS, Marques GB, Sonia M, Franklin R, Lucena T. Impacto das academias da terceira idade: comparação da capacidade motora e cognitiva entre praticantes e não praticantes. *ConScientiae Saúde.* [internet] 2016 [acesso em 20 fev 2019];15(1):15-23. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=5775&path%5B%5D=3220>
16. Pinheiros PA, Passos Td'el - Rei O, Coqueiro RS, Fernandes MG, Barbosa AR. Desempenho motor de idosos do nordeste brasileiro: diferenças entre idade e sexo. *Rev Esc Enferm USP.* [internet] 2013 [acesso em 20 fev 2019];47(1):128-36. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n1/a16v47n1.pdf>
17. Oliveira DV. Capacidade funcional e percepção do bem-estar de idosos das academias da terceira idade. *Estud Interdiscipl Envelhec.* [internet] 2016 [acesso em 20 fev 2019];21(1):91-106. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/59734/40714>
18. Veras R. Population aging today: demands, challenges and innovations. *Rev Saúde Públ.* [internet] 2009 [acesso em 20 fev 2019];43(3):548-554. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>
19. Ferreira OGL, Maciel S C; Silva AO, Santos WS, Moreira MASP. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Rev Esc Enferm USP.* [internet] 2010 [acesso em 18 mar 2019];44(4):1065-1069. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/30.pdf>
20. Lopes MA. Aspectos pedagógicos relevantes de uma aula para a adoção e a permanência em programas de atividade física percebidos por idosos longevos. *Estud Interdiscipl Envelhec.* [internet] 2016 [acesso em 18 mar 2019];21(1):55-70. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/50486/40712>
21. Bazzanella NAN. Qualidade de vida percebida e atividade física: um estudo em idosos acima de 80 anos participantes de um programa municipal de saúde da terceira idade na serra gaúcha. *Estud Interdiscipl Envelhec.* [internet] 2015 [acesso em 18 mar 2019];20(1):249-270. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/48949/34933>
22. Matos FS, Jesus CS, Carneiro JAO, Coqueiro RS, Fernandes MH, Brito TA. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. *Ciênc Saúde Colet.* [internet] 2018 [acesso em 18 mar 2019]; 23(10):3393-3401. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n10/1413-8123-csc-23-10-3393.pdf>
23. Abellan A, Esparza C, Castejon P, Pérez J. Epidemiology of disability and dependency in old age in Spain. *Gaceta Sanitaria/SESPAS.* [internet] 2011 [acesso em: 15 jan 2016];25(5-11).
24. World Health Organization (WHO). Physical activity. Geneva; 2016. [acesso 15 jan 2016]. Disponível em: <https://goo.gl/NhGtP>
25. Mendes GDSO. A influência do treinamento de força sobre as capacidades funcionais de indivíduos idosos: uma revisão sistemática. Trabalho de conclusão de curso de educação física da Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil. 2014. [acesso em 21 març 2016]. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/123456789/10259/1/DamarisCristinaDeCarvalhoTCCGRADUACAO2014.pdf>

26. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Estudos e pesquisas: informação demográfica e socioeconômica. Rio de Janeiro: IBGE; 2015 [acesso em 02 fev 2016]. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv95011.pdf>
27. Ribeiro PCC, Almada DSQ, Souto JF, Lourenço RA. Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. *Ciênc Saúde Colet*. [internet] 2018 [acesso em 02 fev 2019];23(8):2683-2692. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000802683&lng=en.
28. Carvalho DA. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. *R Bras Ci e Mov*. [internet] 2017 [acesso em 18 mar 2019];25(1):29-40. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6467/pdf>
29. Silva AC, Neves R. Os olhares dos profissionais sobre os programas de atividade física para pessoas idosas. *Rev Kairós*. [internet] 2016 [acesso em 18 mar 2019];19(2):23-39. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/29990/20788>
30. Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med*. [internet] 2013 [acesso em 18 mar 2019];2(1):3. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3710158/pdf/2046-7648-2-3.pdf>.

Recebido em: 18/03/2019

Revisões requeridas: 13/08/2019

Aprovado em: 22/08/2019

Publicado em: 15/03/2021

Autor correspondente

Hugo Costa Souto

Endereço: Rua Ana de Fátima Gama Cabral, 701

João Pessoa /PB, Brasil

CEP: 58033-455

**Divulgação: Os autores afirmam
não ter conflito de interesses.**