

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOSÉ FELIPE DA COSTA NETO

**QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS PRATICANTES DE
TREINAMENTO FORÇA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

MOSSORÓ – RN
2022

JOSÉ FELIPE DA COSTA NETO

**QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS PRATICANTES DE
TREINAMENTO FORÇA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia apresentada à Faculdade de
Enfermagem Nova Esperança de
Mossoró – FACENE/RN – como requisito
obrigatório para a obtenção do título de
bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Esp. Alberto Assis
Magalhães

MOSSORÓ-RN

2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

C838q Costa Neto, José Felipe da.

Qualidade de vida em idosos fisicamente ativos praticantes de treinamento força: uma revisão integrativa / José Felipe da Costa Neto. – Mossoró, 2022.

33 f. : il.

Orientador: Prof. Me. Alberto Assis Magalhães.
Monografia (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Idoso. 2. Treinamento de força. 3. Qualidade de vida. I. Magalhães, Alberto Assis. II. Título.

CDU 796.015.52-053.9

JOSÉ FELIPE DA COSTA NETO

**QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS PRATICANTES DE
TREINAMENTO FORÇA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia apresentada à Faculdade de
Enfermagem Nova Esperança de Mossoró –
FACENE/RN – como requisito obrigatório para a
obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Alberto Assis Magalhães

Aprovado em 08/06/2022.

Banca Examinadora

Alberto Assis Magalhães – Orientador

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró-FACENE/RN

Prof. José Garcia de Brito Neto

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró-FACENE/RN

Prof^a. Lidiane Pinto de Mendonça

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró-FACENE/RN

Dedico este trabalho à minha família,
amigos e aos professores orientadores.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, pela sua graça e sustento sobre minha vida.

A meus familiares, que me apoiaram durante toda a graduação, em especial à minha mãe por tudo que faz por mim.

A todos os meus amigos que me estimularam na caminhada, que sempre me ajudaram quando precisei.

Agradeço também aos meus dois orientadores, André Matos e Alberto Assis, que foram primordiais para que este trabalho fosse concluído.

Aos colegas de sala que contribuíram de alguma forma durante todo o curso.

RESUMO

A população idosa vem crescendo significativamente no mundo todo nos últimos anos. O processo de envelhecimento é irreversível e inevitável, onde acontecem diversas mudanças nas estruturas do corpo, limitando o indivíduo de realizar diversas tarefas da sua vida. O Treinamento de Força (TF) tem-se mostrado forte aliado pensando em retardar processos ocorridos pelo envelhecimento, como a diminuição da capacidade funcional, que ocasiona grandes limitações na vida de um sujeito na terceira idade. Estudos nos mostram que o TF pode promover melhora da composição corporal, ganho de massa muscular, aumento dos níveis de força máxima e nos níveis de potência muscular. Esses são benefícios que estão diretamente ligados a capacidade funcional do indivíduo, promovendo para ele uma independência física e conseqüentemente, uma melhor percepção da Qualidade de vida (QV). Portanto, o objetivo desse estudo é analisar as evidências temáticas na literatura científica sobre os fatores associados a qualidade de vida em idosos fisicamente ativos praticantes de treinamento de força. Este estudo trata-se de uma revisão integrativa. Foi recorrido para a busca dos artigos, as bases de dados do Portal Capes, SciElo e LiLacs, utilizando os descritores Qualidade de Vida, Idoso e Treinamento de Força, operacionalizados pelos booleanos em inglês, *AND* e *OR*. Com isso, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e extraídas informações relevantes para se discutir posteriormente. Feita de forma criteriosa as análises dos artigos selecionados, os resultados evidenciam que a prática do TF está diretamente relacionada à melhora dos índices de QV em idosos, promovendo saúde e bem-estar para esse público.

Palavras chaves: Idoso. Treinamento de força. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The elderly population has been growing significantly worldwide in recent years. The aging process is irreversible and unavoidable, leading to several changes in the body, which limits the individuals of performing various tasks in their lives. Strength Training (ST) has proved to be a strong ally in retardation of courses that occur due to aging, such as the decrease of functional capacity, which causes great limitations in the life of a senior citizen. Some studies showed that ST can promote the improvement of body composition, muscle mass gain, and increase the maximum strength levels and muscle power levels. These benefits are directly linked to the individual's functional capacity, which gives them a physical independence and, consequently, a better perception of Quality of Life (QoL). Therefore, the aim of this study is to analyze the thematic evidences in the scientific literature on factors associated with quality of life in physically active elderly practitioners of strength training. This study is an integrative review. The databases of Portal Capes, SciELO and LiLacs were used to search for articles, using the descriptors Quality of Life, Elderly and Strength Training, operationalized by the Booleans in English, AND and OR. Thus, the selected articles were fully read and relevant informations were culled for further discussion. After a careful analysis of the selected articles, the results show that the practice of ST is directly related to the improvement of QoL indices in the elderly, promoting health and well-being for this public.

Keywords: Elderly. Strength Training. Quality of life.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma explicativo sobre o processo de seleção dos artigos para a pesquisa.....	21
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Combinações dos descritores	20
Tabela 2 - Organização das principais informações retiradas dos artigos selecionados.	22

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1	QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS	14
2.2	CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS	14
2.3	IDOSOS ATIVOS	16
2.3.1	Capacidade funcional dos idosos ativos	16
2.4	QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS	17
2.5	TREINAMENTO DE FORÇA	18
3	METODOLOGIA	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	20
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), estabelece o título de pessoa idosa de acordo com o nível socioeconômico de cada nação. Países em desenvolvimento, caracterizam idoso como, um indivíduo com 60 anos de idade ou mais, nos países desenvolvidos, considera-se idoso a partir de 65 anos. De acordo com o Art. 1º do Estatuto do Idoso do Brasil, é considerado oficialmente idoso o indivíduo que possuir 60 anos ou mais (BRASIL, 2004).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa, com 60 anos ou mais, triplicou nos últimos 50 anos, passando de 5,8% na década de 70 para 18,8 % em 2020. O aumento da taxa de envelhecimento está diretamente ligado à diminuição da taxa de nascimentos no país, que vem caindo ao longo dos últimos anos.

No estado do Rio Grande do Norte em 2018 foi divulgado pelo IBGE (2018) que 7,08 % da população feminina tem 60 anos ou mais (246.314), já a população masculina de mesma idade representa 5,32 % dos homens (185.083), totalizando uma população idosa de 7,61 % dos potiguares (264.897).

É comum verificar na literatura que os idosos apresentam certas limitações e dificuldades, em decorrência da idade. Uma dessas dificuldades é a perda da capacidade funcional (CF), que seria a incapacidade de realizar tarefas básicas da vida diária. Essa dificuldade tem relação multifatorial, estando ligada a fatores genéticos e por condições experimentadas ao longo da vida (ZANESCO *et al.*, 2020).

A perda dessa capacidade funcional, afeta não só o idoso, mas também seus familiares e toda a comunidade. Além disso, a perda da capacidade funcional está associada a um maior risco de morte, aumento da chance de hospitalização e de gastos para o Sistema Único de Saúde (SUS), como para os seus cuidadores (NUNES *et al.*, 2017).

A QV é considerada como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL, 1994), já Simeão *et al.* (2018), define que o conceito de QV não é tão simples, visto que abrange diversos aspectos, como a capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, entre outros.

Tendo em perspectiva a importância da QV das pessoas em geral, um grupo, dentro dos pesquisadores da OMS, aponta que vários outros pesquisadores buscam conceituar a qualidade de vida para poder mensurá-la no impacto de doenças, do comportamento habitual e na percepção da saúde. O crescente entendimento sobre a saúde já não entende mais que somente a falta da doença pode explicá-la (WHO, 1998).

O WHOQOL-BREF, instrumento de coleta de dados, criado pela OMS, é uma importante ferramenta, quando se quer avaliar essa QV, de forma subjetiva, de um certo grupo de indivíduos. Se trata de uma versão abreviada do WHOQOL-100, contendo 26 questões, que abrangem os seguintes domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Se trata de um instrumento difundido e recomendado pela OMS, com proporção mundial (FLECK *et al.*, 2000).

Tendo em vista o crescimento populacional dos idosos no mundo, se fez necessário a criação de um instrumento para mensuração da QV dos mesmos, então, foi desenvolvido o WHOQOL- Old, que é composto por 24 itens divididos em seis facetas: funcionamento dos sentidos, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer, e intimidade (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006).

Em suma, o exercício físico é de fundamental importância para o indivíduo idoso, visto que diminui os riscos de doenças, como, hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, além de prevenir quedas e fraturas, tendo em vista que, o exercício físico promove ganho de força e massa muscular (CIVINSKI, 2011).

Os benefícios do exercício físico na terceira idade, não estão apenas ligados à aspectos físicos, mas também, a melhora dos aspectos sociais e psicológicos, dentre outros benefícios, são eles: aumento da sensibilidade à insulina, redução da gordura corporal, diminuição da perda mineral óssea, dentre outros (CIVINSKI, 2011).

É importante promover QV a todas as pessoas, dessa forma, não sendo diferente com idosos. Conhecer então a situação desse público, nos traria respostas de como se encontra cada domínio da vida dessas pessoas, se um idoso ativo fisicamente apresenta ou não uma boa qualidade de vida, segundo os parâmetros de avaliação existentes, como questionários que diagnosticam de forma individual o idoso.

Academicamente, essa obra contribuirá com resultados relevantes, que agregarão informações sobre a relevância do TF para a QV dos idosos, população que vem crescendo bastante e precisa ser cada vez mais explorada, academicamente falando. Além disso, mais pesquisas sobre certo tema, estimulam cada vez mais outros pesquisadores a desenvolver novos trabalhos da mesma relevância ou até maiores, beneficiando assim, todo o público com inovações que surgirão através desses estudos.

O presente trabalho justifica-se socialmente por trazer informações relevantes sobre o exercício físico associado a qualidade de vida de idosos fisicamente ativos, ressaltando assim, a importância do exercício físico para a promoção e manutenção da saúde para a população pesquisada. Sendo que, possibilita aos profissionais de educação física e demais profissionais que atuam diretamente com idosos, informações relevantes no que se refere a qualidade de vida e bem estar dos idosos, possibilitando a compreensão das necessidades específicas dessa população. A sua relevância dar-se também pelo fato de trazer a tona os estudos realizados sobre o tema em questão, possibilitando assim aos pesquisadores fazer um levantamento dos mesmos.

A escolha desse tema, deu-se após ter conhecimento em sala de aula, sobre o tema qualidade de vida de pessoas no geral, então, resolveu-se especificar e delimitar a pesquisa para o público idoso, por entender que é um público que merece uma atenção à mais, pois o seu crescimento contínuo é um fator determinante para que os idosos ganhem destaque no mundo das pesquisas.

Portanto, o objetivo dessa pesquisa é analisar as evidências temáticas na literatura científica sobre os fatores associados a qualidade de vida em idosos fisicamente ativos praticantes de musculação/treinamento de força, tendo como objetivos específicos, verificar estratégia de busca através de fluxograma em base de dados escolhidos; identificar através do levantamento quais as principais evidências na literatura que apontam sobre a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação; observar a metodologia, resultados e conclusões dos estudos selecionados; verificar se a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação está associado as atividades de vida cotidiana.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

O crescimento populacional dos idosos no mundo todo é bastante notório e, tem-se feito necessário uma maior atenção a esse fato importante. Por isso, tem se tornado mais comum, tanto em países da Europa, América Latina, América do Norte, Ásia, e Oceania, serem realizados estudos com essa população como amostra (FERREIRA, MEIRELES, FERREIRA, 2018); (FERREIRA *et al.*, 2020).

Ferreira, Meireles e Ferreira (2018) afirmam em seu estudo que, a qualidade de vida de idosos é dimensionada não apenas pelo seu estilo de vida, mas também, é influenciada pela idade, sexo, escolaridade, etnia, capacidade física, doenças, renda e a qualidade do sono.

Fatores como obesidade e doenças crônicas estão relacionados à uma má qualidade de vida em idosos, já fatores como intervenções que buscam melhorar a rede de apoio social e aumentar o nível de atividade física de idosos, relacionam-se com uma melhor percepção da qualidade de vida dos mesmos (FERREIRA, MEIRELES; FERREIRA, 2018; LEAL *et al.*, 2020).

Em uma pesquisa feita por PEREIRA *et al.* (2017), onde objetivou descrever a qualidade de vida de pacientes idosos com Doença renal crônica (DRC), através dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida, WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old, deixa claro que, idosos com DRC apresentam também, outras comorbidades como Hipertensão arterial sistêmica e a Diabetes mellitus, que associadas, levam a uma pior percepção individual da qualidade de vida.

A qualidade de vida dos idosos tem bastante relação com sua Capacidade Funcional (CF), que está diretamente ligada a capacidade de ser independente na sociedade. Quanto melhor for sua CF, tende a ter também uma melhor qualidade de vida. Já, idosos com CF comprometida, apresentam uma pior percepção de sua qualidade de vida, sendo um dos fatores que levam a essa percepção, o fato de se tornarem mais dependentes de outras pessoas, para realizar tarefas simples da vida cotidiana (DE SOUZA FEITOR *et al.*, 2018).

2.2 CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS

A CF pode ser definida como a habilidade do indivíduo para decidir e atuar em suas atividades da vida diária de forma independente. A manutenção da CF em idosos é muito importante, pois é através dela que o idoso consegue realizar atividades básicas da vida diária, como: tomar banho, vestir-se, se alimentar, usar o banheiro. Dessa forma, a redução da Capacidade Funcional de idosos pode ser prejudicial não só para ele, mas também para seus familiares e para o sistema de saúde, sendo fundamental, estratégias de prevenção e retardo dessa perda funcional, com o avançar da idade (MATOS *et al.*, 2018).

Em um estudo realizado por Uchoa *et al.* (2019), eles buscaram avaliar a CF e sua relação com sintomas depressivos de 100 idosos, assistidos na Unidade Municipal de Saúde do Guamá (UMS-Guamá), localizado no município de Belém-PA. Quanto a avaliação da CF, eles utilizaram as escalas de Katz e a de Lawton e Brody, que dimensionam o desempenho quanto as atividades básicas da vida diária (ABVD), como banho, vestir-se, ir ao banheiro, transferência, continência e alimentação e, quanto o desempenho funcional nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD), que estão relacionadas a tarefas mais complexas, relacionadas a vida independente em comunidade, respectivamente. Os resultados mostram que, idosos considerados independentes, se encontravam, predominantemente, entre as faixas etárias de 60 e 69 anos, enquanto idosos com dependência parcial ou total, estavam entre as faixas etárias de 70 a 79 anos, diferença considerada altamente significativa, evidenciando uma relação entre, quanto maior a idade, maior a perda funcional, gerando dependência ao idoso. O estudo também mostra que há maior limitação para as AIVD do que para as ABVD.

No estudo de Moreira *et al.* (2020), assim como Uchoa *et al.* (2019), eles buscavam avaliar a CF de idosos. A amostra utilizada no estudo se tratava de idosos adscritos na Estratégia Saúde da Família, do município de Alfenas – MG, Brasil. Os resultados de Moreira *et al.* (2020) corroboram com Uchoa *et al.* (2019), visto que no presente estudo, a idade avançada também foi um fator determinante para uma pior CF dos idosos. Além da idade, fatores como: sexo feminino, uso contínuo de medicamentos, sintomatologia depressiva, baixa força preensão manual e elevados níveis plasmáticos de sTNFR1, estão associados a piora na CF em indivíduos na terceira idade.

Em estudo realizado por Teixeira *et al.* (2019), no qual eles buscavam comparar a presença de sintomas depressivos, risco de quedas e a CF de idosos

ativos e sedentários, matriculados no Programa Saúde do Idoso da Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro da Marambaia, Belém/PA, os resultados mostraram que, comparado com os idosos sedentários, os idosos fisicamente ativos apresentaram melhores resultados na CF e nestas outras dimensões: aspectos sociais, saúde mental, vitalidade, estado geral de saúde, aspectos emocionais, dor e aspectos físicos.

2.3 IDOSOS ATIVOS

São considerados idosos ativos, aqueles que praticam alguma atividade física, que são definidas como, realizar movimentos que envolvam a musculatura esquelética, que promova algum gasto calórico, fazendo com que o indivíduo saia da condição de repouso. A atividade física é importante na prevenção da diminuição da CF e, no risco de doenças crônicas degenerativas (AGOSTINI *et al.*, 2018).

Moraes, Corrêa e Coelho (2018), realizaram um estudo comparativo, entre idosos ativos e sedentários, que tinha como objetivo avaliar a qualidade física desses idosos. Foi avaliada a percepção subjetiva da qualidade de vida dos três grupos, que eram divididos entre idosos sedentários entre 60 e 70 anos, idosos ativos entre 60 e 70 anos e, idosos ativos com 70 anos ou mais, os resultados mostram que a percepção de qualidade de vida dos idosos ativos com 70 anos ou mais foi classificada como “boa” e, a dos outros dois grupos tiveram classificação “regular”, segundo os *scores* do dispositivo WHOQOL-Bref. Os resultados evidenciam melhor percepção do domínio das relações sociais, para os indivíduos fisicamente ativos, possivelmente devido ao convívio social nos espaços onde praticam as atividades físicas.

2.3.1 Capacidade funcional dos idosos ativos

A CF é um forte fator para a dependência física nos idosos, visto que sua manutenção ao longo dos anos, permite com que o indivíduo consiga realizar suas tarefas do dia a dia, como tomar banho, agachar, sentar e andar (MATOS *et al.*, 2018).

A vida ativa na terceira idade resulta em uma melhor CF, manutenção e melhora de valências físicas como a força, resistência e a flexibilidade. Assim, Broch

et al. (2018), visando analisar a CF de idosos ativos participantes de Grupos de Danças Tradicionais e do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), fizeram um estudo comparativo, e evidenciou que o grupo do Centro de Tradições Gaúchas (CTG) apresentou melhor desempenho no teste de sentar e levantar, no teste de flexão de antebraço, no teste de sentar e caminhar 2,44 m e voltar a sentar, no teste de alcançar atrás das costas, teste de caminhada de 6 minutos e no teste de marcha local. Já os participantes do CRAS, obtiveram apenas um resultado superior ao CTG, que foi no teste de sentar e alcançar. Percebeu-se então que esses idosos, fisicamente ativos, mostraram ótimos níveis de flexibilidade, força, agilidade e resistência, que juntos resultam numa boa CF.

2.4 QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS

Corroborando o estudo de Moraes, Corrêa e Coelho (2018), Caporicci e Oliveira Neto (2011) realizaram uma pesquisa, compararam idosos ativos e inativos, através da avaliação das atividades da vida diária e medição da QV. Os resultados apresentaram que os dois grupos não tiveram diferença significativa na avaliação da QV, que foi realizada através da ferramenta SF-36, porém, os idosos ativos tiveram *scores* mais altos, com exceção do domínio Dor Corporal, em todos os domínios, comparado ao grupo de idosos inativos, considerando assim uma melhor percepção da QV pelos idosos que praticam atividades físicas.

A percepção sobre QV em idosos é diretamente influenciada pelo exercício físico, visto que ele pode promover impacto positivo na saúde mental e capacidade funcional dos mesmos. Costa *et al.* (2018) trazem um importante estudo acerca da QV em idosos, onde eles comparam a QV de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos, os dados sobre a QV foram coletados através dos instrumentos WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old, ambos desenvolvidos pela OMS e com validação brasileira. Corroborando com Moraes, Corrêa e Coelho (2018) e Caporicci e Oliveira Neto (2011), os resultados da pesquisa feita por Costa *et al.* (2018), trazem resultados semelhantes, na percepção sobre qualidade de vida, os idosos que praticavam exercício físico, diferente do grupo de idosos inativos, apresentaram maior *score* nas duas primeiras perguntas do WHOQOL-Bref, que se trata de como o indivíduo avaliaria a sua qualidade de vida e satisfação com sua própria saúde. Além disso, o grupo dos idosos ativos,

apresentaram melhor qualidade de vida, comparado ao grupo de idosos inativos, em todos os domínios do WHOQOL-Bref e do WHOQOL-Old.

2.5 TREINAMENTO DE FORÇA

O Treinamento de força (TF), pode ser entendido como um treino no qual se utiliza pesos, onde o praticante precisará movimentar a musculatura, com a finalidade de vencer uma força ou resistência contrária (FLECK; KRAEMER, 2017).

O TF se mostra como um forte aliado para a melhora da CF de idosos, trazendo diversos benefícios para o praticante, como, melhora da coordenação motora, aumento dos níveis de força, QV, densidade mineral óssea, entre outros (KUSTER *et al.*, 2021). Então, o incentivo á prática do Treinamento de força para idosos se faz extremamente necessário, para que eles retardem a perda das suas capacidades físicas.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que, segundo Gil (2002), é uma pesquisa feita com base em material já existente, como artigos científicos e livros.

Trata-se também de uma revisão integrativa, a qual tem por características ser de ampla abordagem metodológica, contando com estudos experimentais e não-experimentais, com finalidade de identificar e analisar os resultados encontrados sobre uma temática (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Portanto surge a problemática: Quais as evidências científicas apontam sobre a relação do Treinamento de Força para a promoção de qualidade de vida de idosos fisicamente ativos?

Para a realização desta pesquisa, foi feita uma busca de artigos nas bases de dados Scielo, Lilacs e Portal capes, utilizando os descritores em ciência da saúde, indexados na biblioteca virtual de saúde, sendo eles, qualidade de vida, idoso e treinamento de força, operacionalizados pelos booleanos em inglês, *AND* e *OR*.

Estabelece-se como critério de inclusão artigos completos disponíveis gratuitamente, escritos em língua portuguesa, publicados entre os anos de 2017 a 2022. Serão excluídos, resenhas, resumos, panfletos, monografias, dissertações, teses, artigos em outro idioma além do estabelecido e, artigos de revisões.

A partir desse momento, deu-se início à procura nas bases de dados, sendo os artigos selecionados e descartados, primeiramente de acordo com o título, em seguida, pela leitura do resumo. Assim, os artigos selecionados partiram para sua leitura na íntegra, sendo devidamente analisados, de forma minuciosa, afim de expor se atendem aos critérios pré-estabelecidos e então, fazerem parte dessa revisão. Eles serão organizados em Fluxograma e posteriormente em uma tabela, sintetizando as informações mais relevantes para a construção dessa pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a pesquisa do material, que foram artigos, pesquisados nas plataformas digitais já estabelecidas, foi utilizado duas combinações de descritores, sendo elas “Idoso AND qualidade de vida AND treinamento força OR treinamento resistido” e “idoso AND qualidade de vida AND treinamento força”. Utilizando apenas essas combinações, foram encontrados 3129 artigos, nas três plataformas. A tabela abaixo detalha melhor esse processo.

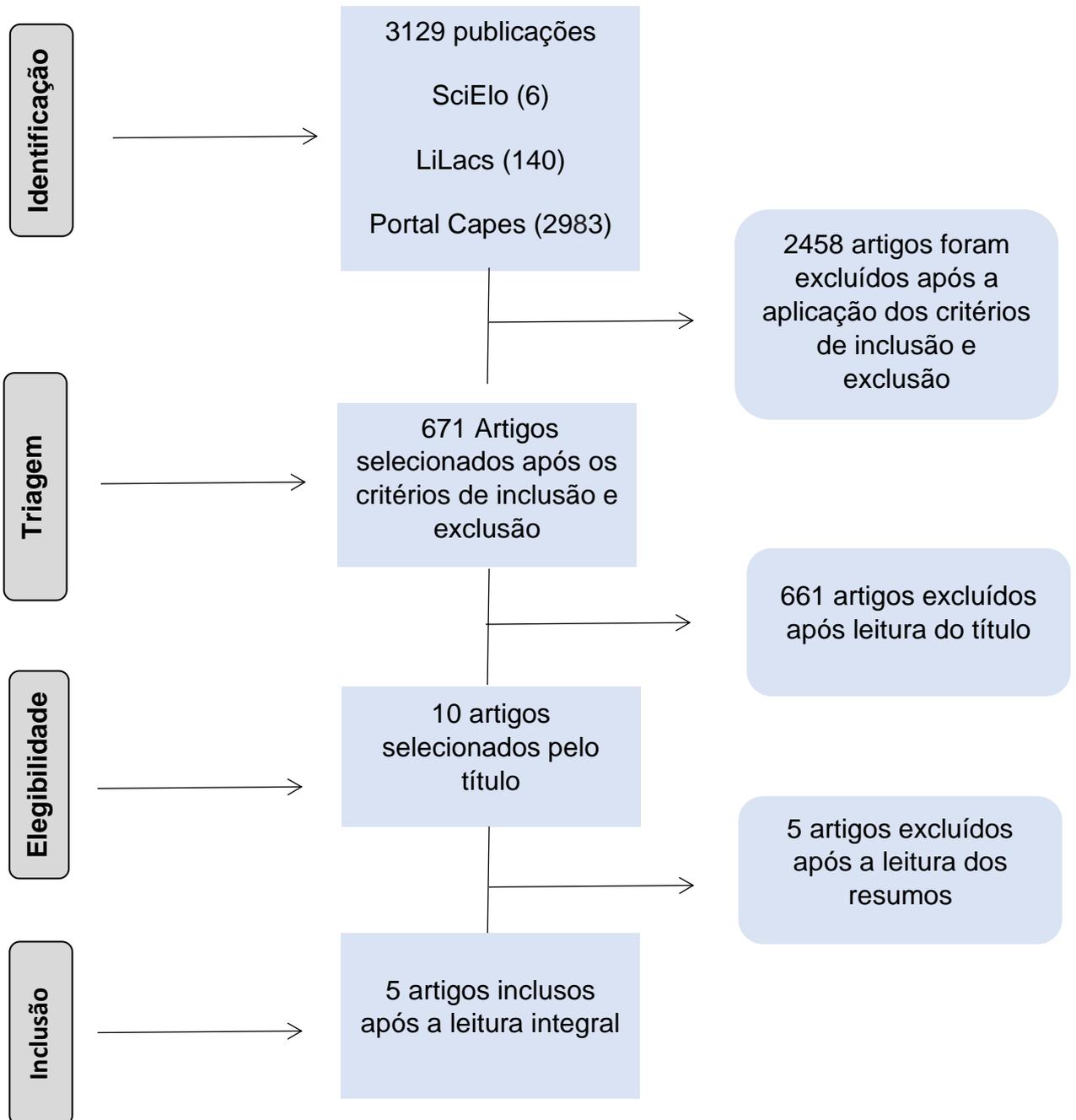
Tabela 1 - Combinações dos descritores

Descritores	SciElo		LiLacs		Portal Capes	
	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.
Idoso AND Qualidade de vida AND Treinamento de força	5	0	126	0	848	0
Idoso AND Qualidade de vida AND Treinamento de força OR Treinamento resistido	1	0	14	0	2135	5
Total	6	0	140	0	2983	5

Fonte: Elaboração do próprio autor (2022).

Após a realização da busca e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, feita a seleção, obteve-se o número final de cinco artigos. Estes lidos e analisados na íntegra, sendo extraído informações relevantes sobre o assunto estudado nessa pesquisa. Para melhor exemplificar o processo de busca e seleção dos artigos, apresentamos abaixo um fluxograma com essas informações.

Figura 1 - Fluxograma explicativo sobre o processo de seleção dos artigos para a pesquisa.



Fonte: Elaboração do próprio autor

Selecionados os artigos após sua leitura na íntegra, foram extraídos os seguintes dados dos artigos para uma melhor descrição dos mesmos: (a) autor e ano da publicação, (b) título do estudo, (c) Objetivo, (d) metodologia (e) principais resultados. Os dados foram organizados na tabela logo abaixo.

Tabela 2 - Organização das principais informações retiradas dos artigos selecionados.

Autor/ ano	Título	Objetivo	Metodologia	Resultados	Plataforma
SOUZA et al (2018)	Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida de idosos: estudo qualitativo	Avaliar qualitativamente os efeitos do treinamento de resistência sobre a qualidade de vida em idosos.	Foram incluídos idosos ($68,8 \pm 9,0$ anos) eutróficos ou com sobrepeso ($25,7 \pm 3,3$ IMC) de ambos os sexos. Todos os voluntários praticavam regularmente e exclusivamente os exercícios resistidos (acima de seis meses), com frequência de duas vezes por semana. Foram realizadas 10 perguntas abertas, baseadas no SF-36.	Os resultados do presente estudo indicam que os exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida de idosos, evidenciado através da análise qualitativa.	Portal Capes
MORAES; CORRÊA; COELHO (2018)	Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários	Este estudo objetivou avaliar a autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos engajados em atividades físicas nas academias da terceira idade.	A amostra foi composta por quarenta e cinco voluntárias do sexo feminino. Após anamnese sobre os hábitos de vida e histórico familiar, os indivíduos foram avaliados quanto as suas	Os resultados mostram uma auto percepção da QV pelos idosos entre regular e boa. As diferenças estatísticas encontradas revelam que os grupos de indivíduos	Portal Capes

			<p>características antropométricas incluindo o peso e altura, aferidos em balança e estadiômetro (Filizola®) para cálculo de IMC. Para avaliação da qualidade de vida foi aplicado o questionário de qualidade de vida da organização mundial de saúde abreviado e adaptado para o português e validado para a população brasileira (WHOQoL-Bref) (WHOQoL Group, 1998a).</p>	<p>fisicamente ativos apresentam melhores resultados na percepção do domínio das relações sociais. Dessa forma, a integração dos idosos em atividades na sua comunidade devem ser encorajadas e apoiadas pelas iniciativas públicas e privadas. Tiveram resultados ruins no domínio “meio ambiente”.</p>	
<p>DOS SANTOS et al (2020)</p>	<p>Avaliação da independência funcional e percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades físicas: um estudo piloto</p>	<p>Mensurar a importância da prática de atividade física e a sua influência na qualidade de vida diária de pessoas idosas praticantes de atividades físicas.</p>	<p>A avaliação foi aplicada em 09 idosas com idades entre 60 a 80 anos. A coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de dois questionários. Visando a avaliar os níveis de dependências funcional do indivíduo, aplicou-se o índice de</p>	<p>Os resultados obtidos a partir do questionário do WHOQOL-bref, e na análise dos dados é notável que 22% dos idosas apresentaram dor ou desconforto, 45% dos avaliados fazem o uso contínuo de medicamentos e 20% apresentaram</p>	<p>Portal Capes</p>

			<p>Barthel, que é uma escala notoriamente de fácil aplicação e com alto grau de confiabilidade e validade.</p>	<p>sentimentos negativos; os demais aspectos como relações sociais e meio-ambiente evidenciaram-se como elementos extremamente significativos entre os idosos analisados. Quanto à capacidade funcional avaliada a partir do Índice de Barthel, os resultados dos estudos indicaram a prevalência da independência nos idosos.</p>	
<p>PUCCI <i>et al</i> (2021)</p>	<p>Efeito do Treinamento resistido e do Pilates na qualidade de vida de idosas: um ensaio clínico randomizado</p>	<p>Comparar os efeitos do Treinamento Resistido e Pilates na qualidade de vida de idosas.</p>	<p>Foi realizado um ensaio clínico randomizado do tipo paralelo, pré (semana zero) e pós-teste (semana 12), com intervenção de 12 semanas. Foram incluídas no estudo mulheres idosas (≥ 60 anos) que estivessem sem fazer nenhum tipo de exercício físico regularmente há</p>	<p>Verificou-se que tanto o Pilates quanto o treinamento resistido mostraram-se eficazes para a melhora da qualidade de vida das idosas investigadas, devendo sua prática ser encorajada nessa população.</p>	<p>Portal Capes</p>

			<p>pelo menos três meses. A amostra foi composta por 41 idosas com idade entre 60-84 anos, ficando 13 alocadas no GP, 14 no GTR e 14 no GC.</p>		
<p>DA SILVEIRA; PORTUGUEZ (2017)</p>	<p>A influência da atividade física na qualidade de vida de idosas.</p>	<p>Verificar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosas.</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal e descritivo com amostra de conveniência com 107 idosas de idade igual ou superior a sessenta anos. Avaliaram-se os dados sociodemográficos, a atividade física e a qualidade de vida com escala WHOQOLBref, individualmente a cada idosa.</p>	<p>O domínio físico apresentou o maior escore ($70,9 \pm 16,3$) e o meio ambiente o menor ($67,2 \pm 13,9$). Houve correlação entre o domínio físico frequência e tempo de atividade física, além de escolaridade, renda e autopercepção de saúde. O tempo de atividade física ($\beta=0,188$; $p=0,026$) e a frequência ($\beta=0,191$; $p=0,023$) se associaram com a qualidade de vida no domínio físico.</p>	<p>Portal Capes</p>

Qualidade de vida é algo almejado durante toda a existência de um ser humano, no qual, geralmente, buscamos viver uma vida melhor. Iniciamos as discussões com o trabalho de Souza *et al.* (2018), que objetivou avaliar qualitativamente os efeitos do Treinamento resistido sobre a qualidade de vida em idosos.

Souza *et al.* (2018) usaram uma metodologia de pesquisa baseada em aplicação de questionário. Utilizaram um questionário inicial com 10 perguntas, com base no *Medical Outcomes Study 36 - Item Short - Form Health Survey (SF-36)*, que é de fácil compreensão e aplicabilidade. As perguntas serviram como roteiro para uma entrevista seguinte, que foi feita com os idosos, para que eles relatassem suas experiências. A pesquisa evidenciou, qualitativamente, que o treinamento resistido melhorou a qualidade de vida de idosos, visto que 100% dos idosos entrevistados relataram, através de depoimentos que, tiveram, pelo menos, um benefício proveniente da prática regular do treinamento resistido.

Para além da qualidade de vida, Moraes, Corrêa e Coelho (2018), trazem uma pesquisa intitulada “Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários”. Nesta obra, os autores buscaram avaliar diferentes qualidades físicas de idosos engajados nas atividades físicas oferecidas nas Academias da Terceira Idade. Esse estudo contou com uma amostra de 45 idosas, divididas em 3 grupos (Grupo controle composto por indivíduos sedentários entre 60 e 70 anos, grupo fisicamente ativo entre 60 e 70 anos e grupo fisicamente ativo acima de 70 anos) que frequentavam as Academias da Terceira Idade e que estavam aptas a realizar os testes propostos.

Ainda de acordo com o autor acima, foi aplicado o questionário sobre qualidade de vida da OMS, o WHOQoL-Bref, o qual é validado e adaptado para o português, além de testes físicos e avaliações antropométricas. Os resultados mostram que o grupo fisicamente ativo acima de 70 anos, teve uma percepção da qualidade de vida melhor do que os outros dois grupos, sendo avaliada em “boa” para o grupo mais velho e como “regular” para os outros grupos, segundo os dados estatísticos do WHOQoL-Bref. Uma faceta que se destaca é a de capacidade de locomoção, onde todos os grupos apresentaram resultados satisfatórios. O estudo revela ainda uma correlação entre o domínio físico e os demais, indicando que a percepção motora é proporcional a melhor percepção dos outros domínios da qualidade de vida.

O estudo de Santos *et al.* (2020) traz uma temática parecida com o trabalho de Moraes, Corrêa e Coelho (2018), intitulado de “Avaliação da interdependência funcional e

percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades físicas: um estudo piloto”. Os autores usaram dois questionários para coleta de dados. A amostra foi composta por 09 idosas entre 60 e 80 anos, que praticavam no mínimo duas modalidades de atividades físicas, como dança, treinamento funcional, ginástica aeróbica, musculação, entre outras, com experiência de 03 meses e frequência de pelo menos 3x por semana. O objetivo do estudo é mensurar a importância da prática de atividade física e sua influência na qualidade de vida diária de pessoas idosas praticantes de atividades físicas. Concluiu-se com o presente estudo que, se faz muito importante a prática de atividades físicas para uma melhor percepção da qualidade de vida de pessoas idosas. Os testes para quantificar a capacidade funcional, indicaram prevalência da independência, ou seja, os idosos não necessitam de ajuda nas tarefas do cotidiano. Além de contribuir diretamente para uma melhora da autonomia e independência, locomoção satisfatória, relações pessoais salutaras, entre outros aspectos.

Pucci *et al.* (2021), através de uma pesquisa bem recente, que tem por título “Efeito do Treinamento resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado”, traz forte contribuição para nossa discussão, visto que combina mais uma modalidade com o Treinamento resistido, sendo um potencial de novos achados. A pesquisa objetivou comparar os efeitos do Treinamento resistido e do Pilates na Qualidade de vida. Os autores fizeram uma intervenção de 12 semanas com idosas. As idosas foram divididas em 3 grupos, grupo Pilates (GP), grupo treinamento resistido (GTR) e grupo controle (GC). A amostra final foi composta por 41 idosas. Além da intervenção nas modalidades pilates e Treinamento resistido, foi realizado também coleta de dados através de questionários com o intuito de mensurar a qualidade de vida das idosas, os questionários foram o Whoqol-old, Whoqol-Bref e o SF-36.

Os resultados de Pucci et al. (2021) mostraram que 12 semanas de intervenção foram suficientes para alterações significativas na parte psicológica, mas não na física, sugerindo que talvez seja necessário um maior tempo de intervenção ou maior intensidade nos exercícios. No aspecto geral de qualidade de vida, as idosas já apresentavam um *score* bom, sendo ele mantido durante a intervenção. Então o estudo concluiu que tanto o Pilates quanto o Treinamento resistido se mostram eficazes para a melhora da qualidade de vida de das idosas investigadas, sendo necessário uma continuidade na prática para melhores resultados.

Os autores Silveira e Portuguez (2017) contribuem na nossa pesquisa com o estudo

intitulado como “A influência da atividade física na qualidade de vida de idosas”, que tem como objetivo verificar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosas. O estudo contou com uma amostra de 107 idosas, de dois grupos de convivência no município de Passo Fundo/RS. O instrumento avaliativo da qualidade de vida utilizado nesse estudo foi o Whoqol-Bref. A autopercepção de saúde das idosas investigadas nessa pesquisa foi avaliada como “boa”, revelou-se também uma relação entre a condição de fisicamente ativas e uma boa qualidade de vida. O domínio físico apresentou a maior média, sugerindo uma boa condição referente a mobilidade, disposição, independência nas atividades do cotidiano e capacidade funcional. Concluiu-se então que a qualidade de vida de idosas participantes de grupos de convivência, está diretamente ligada a condição de serem fisicamente ativas e uma maior frequência e tempo de atividades físicas está ligada a uma melhor qualidade de vida.

Analisando criteriosamente os artigos que foram selecionados, consegue-se notar grande relevância nos seus resultados e algumas semelhanças entre os trabalhos. Todos os artigos, independentemente de suas diferentes metodologias, mostraram resultados positivos na correlação entre exercício físico e qualidade de vida.

Dos cinco artigos analisados, apenas um deles contou com amostra de ambos os sexos, contando com cinco homens e dezessete mulheres. Ao todo, as cinco obras analisaram um total de 224 idosos, entre 60 e 80 anos de idade.

Na obra de Souza *et al.* (2018) que, metodologicamente, foi analisado a influência do TF em relação á QV dos idosos estudados, o qual se mostrou positivo à melhora da qualidade de vida, corroborando com a obra de Pucci *et al.* (2021), no qual, eles observaram que tanto o treino resistido, quanto o Pilates favoreceram para uma melhora considerável da QV dos indivíduos participantes do estudo, trazendo assim diferentes modalidades e opções para serem observadas e implantadas na rotina de alguém que busca melhorar sua saúde.

Sabe-se que a CF é reduzida com o passar dos anos, a qual tem relação direta com a capacidade de realizar atividades do cotidiano por conta própria, sem ajuda de terceiros (BESS *et al.*, 2017). Nesse contexto, as obras de Santos *et al.* (2020) e Moraes, Corrêa e Coelho (2018), intituladas “Avaliação da independência funcional e percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades físicas: um estudo piloto” e “Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários”, respectivamente, nos trazem achados interessantes acerca da CF. Os dois

estudos contaram apenas com amostras de idosas. Ambos analisaram o nível de independência das idosas, através de testes realizados. Santos *et al.* (2020) encontraram resultados que indicavam independência, significando que as idosas conseguiam realizar suas atividades do cotidiano sem precisar de auxílio, condicionando assim para uma melhor percepção da QV e menores níveis de mortalidade.

Outro aspecto importante para os idosos é a relação social, a necessidade de estar socializando com outras pessoas. Assim, três dos cinco artigos retratam bem essa necessidade, Souza *et al.* (2020), Silveira e Portuguez (2017) e Moraes, Corrêa e Coelho (2018), onde eles utilizaram amostra de centros de convivência ou projetos que contavam com atividades coletivas, onde os idosos se encontravam frequentemente. Nos resultados de Moraes, Corrêa e Coelho (2018), os idosos ativos apresentaram resultados positivos no aspecto relações sociais, nos sugerindo que a atividades dos centros de convivência reforçam e promovem laços afetivos entre esses indivíduos.

Observa-se então que, realizar alguma atividade física pode ser extremamente importante para a vida do idoso, seja de forma individual ou em grupos de convivência, academias públicas, projetos para a terceira idade, se faz necessário estar fisicamente ativo, independente da prática escolhida, Treinamento de Força, dança, Pilates, o que vai importar é a regularidade e o prazer em realizá-la, para se ter mais saúde e uma vida com mais qualidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o conhecimento das evidências sobre o Treinamento de Força e a qualidade de vida, sugere-se que a prática dessa modalidade de treino é positivamente impactante na melhora da qualidade de vida de idosos, mostrando que é necessário o fomento da prática à essa população, visto os inúmeros benefícios que ela proporciona.

Enfim, destaca-se também a grande importância que a capacidade funcional tem na vida do idoso e, a grande necessidade de cada vez mais existir a inclusão dessa população nas academias, nos programas que ofertam a prática da atividade física, para que essa capacidade funcional seja mantida durante os anos mais longevos de vida da pessoa, proporcionando-a melhor qualidade de vida.

Sabendo que, a maioria dos estudos encontrados contavam apenas com amostra de pessoas do sexo feminino, é de grande importância que novos estudos sejam produzidos, para que novas investigações aconteçam e envolvam cada vez mais a participação de integrantes do sexo masculino, enriquecendo ainda mais essa temática importantíssima.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGOSTINI, Camila Monteiro *et al.* Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. **Revista de Atenção à Saúde (ISSN 2359-4330)**, v. 16, n. 55, p. 29-35, 2018.

BESS, Roseli; COLUSSI, Eliane Lucia; DE MARCHI, Ana Carolina Bertoletti. Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

BRASIL. Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

BROCH, Daiane *et al.* Capacidade funcional entre idosos ativos: um estudo comparativo. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 74, p. 766-775, 2018.

CAPORICCI, Sarah; NETO, Manoel Freire de Oliveira. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motricidade**, v. 7, n. 2, p. 15-24, 2011.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEPE**, v. 1, n. 09, 2011.

COSTA, Fabrício Ramalho da *et al.* Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 24-34, 2018.

DA SILVEIRA, Michele Marinho; PORTUGUEZ, Mirna Wetters. A influência da atividade física na qualidade de vida de idosos. **Ciência & Saúde**, v. 10, n. 4, p. 220-225, 2017.

DE MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **RBPFE-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 297-307, 2018.

DE MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 297-307, 2018.

DE SOUSA FEITOR, Cleonice *et al.* Qualidade de vida e capacidade funcional de idosos residentes em uma instituição de longa permanência. **Rev Uniabeu**, v. 10, n. 26, p. 260-73, 2018.

DE SOUSA, Evitom Corrêa *et al.* Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 73, p. 205-212, 2018.

DOS SANTOS, Jorge Rollemberg et al. Avaliação da independência funcional e percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades físicas: um estudo piloto. **Motricidade**, v. 16, n. S1, p. 64-71, 2020.

FERREIRA, Luana Karoline; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 616-627, 2018.

FERREIRA, Rúbia Silene Alegre *et al.* Mutações demográficas: considerações relacionadas ao crescimento da população idosa nas mesorregiões do Estado do Amazonas. Research, **Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e63691110326-e63691110326, 2020.

FLECK, Marcelo *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.

FLECK, Marcelo P.; CHACHAMOVICH, Eduardo; TRENTINI, Clarissa. Development and validation of the Portuguese version of the WHOQOL-OLD module. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, p. 785-791, 2006.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 184p.

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2018. População.

Disponível em:

https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock. Acesso em: 09/10/2021.

KUSTER, Leonardo Majeski et al. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: Uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9851-9867, 2021.

LEAL, Rebeca Cavalcanti *et al.* Percepção de saúde e comorbidades do idoso: perspectivas para o cuidado de enfermagem. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 53994-54004, 2020.

MATOS, Fernanda Souza *et al.* Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3393-3401, 2018.

MOREIRA, Lorrane Brunelle *et al.* Fatores associados a capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2041-2050, 2020.

NUNES, Juliana Damasceno *et al.* Indicadores de incapacidade funcional e fatores associados em idosos: estudo de base populacional em Bagé, Rio Grande do Sul. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 26, p. 295-304, 2017.

PEREIRA, Roberta Maria de Pina *et al.* Qualidade de vida de idosos com doença renal crônica em tratamento conservador. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 851-859, 2017.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes *et al.* Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2021.

SIMEÃO, Sandra Fiorelli de Almeida Penteado *et al.* Estudo comparativo da qualidade de vida de idosos asilados e frequentadores do centro dia. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3923-3934, 2018.

TEIXEIRA, Jéssica de Nazaré Barbosa *et al.* Exercício físico na atenção primária: comparação da presença de sintomas depressivos, risco de quedas e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 11, n. 1, 2019.

UCHOA, Verediana Sousa *et al.* Fatores associados a sintomas depressivos e capacidade funcional em idosos. **Cogitare Enfermagem**, v. 24, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* **Programme on mental health: WHOQOL user manual**. World Health Organization, 1998.

WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). **Quality of life assessment: international perspectives**. Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60.

ZANESCO, Camila *et al.* Dificuldade funcional em idosos brasileiros: um estudo com base na Pesquisa Nacional de Saúde (PNS-2013). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1103-1118, 2020.