



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL
CLARA AMABYLE PASSOS SOUZA
GABRIEL FURTADO
JULIA MARIA ABREU DE SOUZA
LÍVIA BITTENCOURT MARTINS

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS
SEDENTÁRIOS**

Tubarão
2023



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL
CLARA AMABYLE PASSOS SOUZA
GABRIEL FURTADO
JULIA MARIA ABREU DE SOUZA
LÍVIA BITTENCOURT MARTINS

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS
SEDENTÁRIOS**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, como parte das exigências para obtenção do título de BACHARELADO em Educação Física

Orientador: Philipe Guedes Matos

Tubarão
2023

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - SSF (Systematic Search Flow).....	11
Figura 2 - Fluxograma dos artigos encontrados.....	12



LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Artigos selecionados.....	12
---	-----------

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
SSF	Systematic Search Flow
SF-36	Short Form Health Survey - 36 questões
SARS-CoV-2	Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO	8
RESUMO	8
INTRODUÇÃO	10
METODOLOGIA	11
RESULTADOS	12
DISCUSSÃO	14
CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS	18

ARTIGO

ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE O ENVELHECIMENTO
**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS
SEDENTÁRIOS**

Clara Amabyle Passos Souza, Gabriel Furtado, Julia Maria Abreu de Souza, Livia Bittencourt Martins

RESUMO

Esta pesquisa de natureza qualitativa envolveu uma abordagem de revisão sistemática integrativa das produções científicas relacionadas à área educacional. O principal foco era responder à seguinte pergunta: quais são os diversos impactos do exercício físico na qualidade de vida de idosos que se mantêm ativos em comparação com os idosos sedentários? O objetivo principal era examinar os efeitos do exercício físico em idosos, com especial ênfase na melhoria e promoção de um envelhecimento saudável entre os idosos sedentários. A coleta de dados foi realizada por meio da plataforma de periódicos da Capes. Inicialmente, foram identificados 158 artigos relevantes, mas, após a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, apenas 8 publicações foram consideradas para a análise final. A avaliação desses artigos revelou que todos eles destacaram a importância da prática de exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida e reduzir os riscos à saúde de idosos sedentários de diversas maneiras. Esses resultados destacam a importância de destacar e fomentar iniciativas e atividades comunitárias que possibilitem a participação dos idosos locais, com o objetivo de aprimorar sua qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de Vida. Educação Física. Exercício Físico. Envelhecimento.

ABSTRACT

This qualitative research involved an integrative systematic review approach to scientific productions related to the educational field. The main focus was to address the following question: What are the diverse impacts of physical exercise on the quality of life of active seniors compared to sedentary seniors? The primary objective was to examine the effects of physical exercise on seniors, with particular emphasis on improving and promoting healthy aging among sedentary seniors. Data collection was conducted through the Capes journal platform. Initially, 158 relevant articles were identified, but after applying inclusion and exclusion criteria, only 8 publications were considered for the final analysis. The evaluation of these articles revealed that all of them underscored the importance of engaging in physical exercise to enhance the quality of life and reduce health risks for sedentary seniors in various ways. These results highlight the need to emphasize and promote community programs and activities that enable the participation of local seniors, aiming to enhance their quality of life.

KEYWORDS: Quality of Life. Physical Education. Physical Exercise. Aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é amplamente reconhecido como um fenômeno natural que afeta todos os seres vivos. Ele se caracteriza pela gradual diminuição da capacidade de se ajustar ao ambiente e pela redução da funcionalidade. Esse processo é descrito como uma mudança contínua e progressiva, envolvendo alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que resultam na diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao seu entorno. Isso, por sua vez, aumenta a vulnerabilidade e a incidência de processos patológicos (CAMARGO; LEHNEN; CORTINAZ, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento é visto como um processo de crescimento e desenvolvimento contínuo que afeta todos os aspectos da vida das pessoas e deve ser abordado de forma a promover a saúde e o bem-estar ao longo de toda a vida. Para a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020), mais de 8% da população tinha mais 65 anos ou mais e estima-se que até o final do século esta população exceda 30%. A OMS também reconhece que até 2025 o Brasil será o sexto país no mundo com o maior número de pessoas idosas.

A prática de um estilo de vida sedentário, que é comumente observada entre a população idosa, agrava os efeitos prejudiciais nos sistemas fisiológicos e biomecânicos do corpo. Além disso, desempenha um papel crucial na redução da autonomia dos idosos e no aumento da dependência, estabelecendo um ciclo negativo. Isso ocorre porque a inatividade física diminui as capacidades do corpo, e está associada a problemas adicionais, como a diminuição da autoestima, aumento do estresse, ocorrência de depressão e o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas (MORAES; CORRÊA; COELHO, 2018). Estas, por sua vez, contribuem ainda mais para a inatividade, e por isso o papel da atividade e o exercício físico são essenciais para desenvolver a capacidade do corpo de realizar atividades do dia a dia de forma mais eficaz e segura. Essa abordagem visa melhorar a força, postura, equilíbrio, estabilidade, mobilidade, prevenir lesões e melhorar o desempenho e a saúde global. (RADCLIFFE, 2017) Além disso, prioriza exercícios que utilizam o peso corporal, ou seja, a produção de força é direcionada para sustentar ou mover o próprio peso do indivíduo, o que permite ajustar a

intensidade dos movimentos de forma proporcional à capacidade individual (HERNANDEZ; NOVACK, 2020).

A musculação é uma forma de exercício que utiliza a resistência e força. Além disso, a musculação é uma abordagem terapêutica não medicamentosa acessível, que oferece diversos benefícios já comprovados. Portanto, é cada vez mais comum que médicos recomendem a prática de exercícios, incluindo o treinamento de força, como parte do tratamento para uma variedade de condições de saúde. Isso tem levado ao aumento da aplicação do treinamento físico para idosos (MATOS et al., 2020).

Compreender os efeitos do exercício físico na qualidade de vida de idosos sedentários é fundamental, uma vez que o envelhecimento frequentemente está associado à sarcopenia e perda da flexibilidade. Essas mudanças podem resultar em uma baixa qualidade de vida e na predisposição a lesões e doenças relacionadas à não prática de atividade física.

O objetivo deste artigo é analisar os efeitos do exercício físico para idosos, caracterizando os efeitos sobre a qualidade de vida dos idosos sedentários com ênfase em melhorar e promover um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

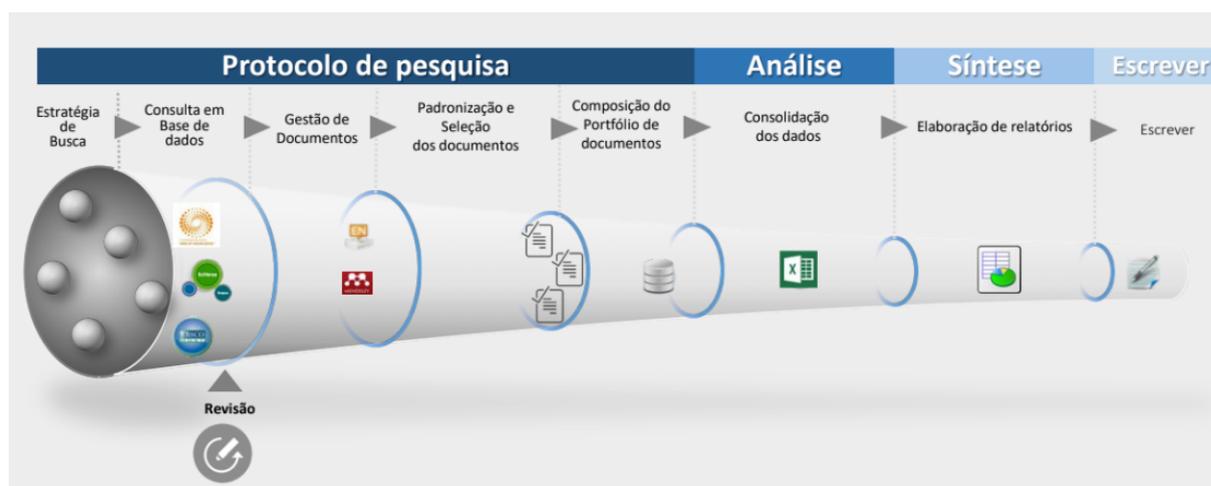
Este artigo refere-se a uma revisão integrativa da literatura em bases científicas da área da saúde e educação pela metodologia de pesquisa qualitativa. Os dados são apresentados de modo descritivo, de maneira clara e concisa, destacando as características essenciais dos estudos revisados.

A revisão integrativa permite abrangência de explicações de um mesmo assunto e possibilita a capacidade de estruturar o conhecimento científico, permitindo ao pesquisador se aproximar do problema que deseja investigar por meio de uma questão de pesquisa, fornecendo uma visão abrangente sobre a produção científica relacionada.

Para conduzir esta revisão integrativa, os processos seguidos foram: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos selecionados; análise e interpretação dos

resultados; e apresentação da síntese do conhecimento (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011). Será utilizado o método Systematic Search Flow (SSF), ilustrado na figura 1, que é um procedimento organizado e metódico para identificar, selecionar e coletar estudos relevantes. Tudo com o intuito de sistematizar o processo de busca à base de dados científicas.

Figura 1 - SSF (Systematic Search Flow)



Fonte: FERENHOF; FERNANDES, 2016.

Utilizaram-se os seguintes descritores - “*exercício AND físico AND idosos AND sedentários*” - a fim de buscar dados para responder à problemática: quais os diferentes efeitos do exercício físico na qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários?

As buscas dos dados de produções brasileiras foram feitas no portal de periódicos da capes¹, entre os meses de setembro e novembro de 2023, adotando os seguintes critérios para seleção: periódicos revisados por pares, somente artigos; idioma de produção na língua portuguesa; da área educacional; de qualquer nível de ensino e de publicação feita nos últimos cinco anos.

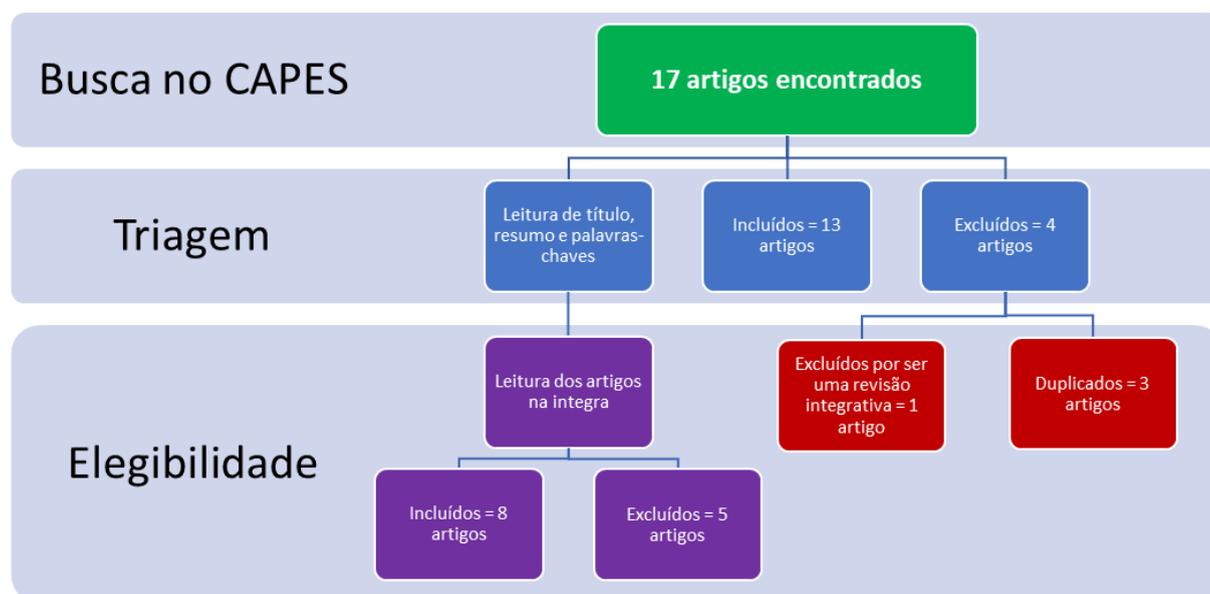
RESULTADOS

O fluxograma abaixo representa como foi realizada a busca e a seleção dos artigos, a base de dados escolhida foi CAPES, consultadas entre setembro e novembro de 2023. Foram encontrados 158 artigos que passaram pelo processo de

¹ Disponível em <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/>

inclusão e exclusão, resultando ao final em 17 artigos selecionados, conforme Figura 2, para o estudo.

Figura 2 - Fluxograma dos artigos encontrados



Quadro 1 - Artigos selecionados

Artigo	Autor/A no	Título	Objetivo	Resultado	Amostra
A	Mendes, C (2019)	Promoção Da Independência Funcional Em Idosos Institucionalizados	Comparar a independência funcional de dois grupos de idosos com características inicialmente semelhantes	No final do estudo o grupo experimental melhorou a sua independência funcional nos subníveis "banho", "banheira e ducha" e "escadas", mantendo todos os outros, enquanto o grupo controle manteve a independência funcional em todos os subníveis avaliados.	20 idosos sedentários sem apresentarem doenças, divididos em dois grupos semelhantes, experimental e controle, de dez elementos cada. Com idade média de 77,40.
B	Hortencio MNS, et al (2018)	Efeitos De Exercícios Físicos Sobre Fatores De Risco Cardiovascular Em Idosos Hipertensos	Avaliar os efeitos de um programa de exercícios na redução dos fatores de risco cardiovascular em idosos sedentários e hipertensos.	Após três meses, houve redução estatisticamente significativa do peso, índice de massa corpórea, pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) dos idosos avaliados.	34 pacientes idosos, previamente sedentários há pelo menos um ano, hipertensos em uso de medicação anti-hipertensiva.
C	Sousa, G. A. De; Santos, A. S. Dos; Salgado, J. V. V. (2022)	Avaliação da qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias de Araújos - MG	Avaliar a qualidade de vida de idosas ativas participantes do Programa Vem para o Esporte da prefeitura municipal de Araújos e idosas sedentárias.	As idosas ativas apresentam melhor qualidade de vida, além disso, elas se sentem melhor agora que comparado há um ano.	13 idosas sedentárias e 13 idosas ativas.
D	Gerald	Efeitos Da	Verificar os efeitos	Os resultados permitem concluir	43 participantes (37

	es, A. A. R. Et Al.	Caminhada Sobre O Estado De Humor De Idosos Fisicamente Ativos	agudos de 30 minutos de caminhada, com intensidade entre leve e moderada, sobre o estado de humor de idosos fisicamente ativos.	que 30 minutos de caminhada, tempo mínimo recomendado pelas diretrizes médicas para a obtenção de benefícios para a saúde geral, pode ser uma forma efetiva de promover alterações positivas no estado de humor de idosos aparentemente saudáveis e fisicamente ativos.	mulheres e seis homens) maiores que 60 anos que participavam de um programa de caminhadas e palestras, denominado: "Saúde na Praça", ofertado pelo NASF.
E	Silva, Fabiana Medeiros de Almeida e Safons, Mariset e Peralta (2022)	Exposição ao nível insuficiente de exercício físico entre pessoas idosas durante o distanciamento físico decorrente da pandemia por covid-19	Determinar a prevalência da exposição ao nível insuficiente de exercícios físicos entre as pessoas idosas durante o período de distanciamento físico decorrente da covid-19 e analisar os fatores associados, no Distrito Federal, Brasil.	Conclui-se que o distanciamento físico resultou em mudanças significativas no estilo de vida das pessoas idosas, principalmente, no que se refere à exposição ao baixo nível de exercícios físicos, o que pode acarretar efeitos deletérios à saúde no futuro próximo.	745 pessoas idosas (sendo 74,9% do sexo feminino e 25,1% do sexo masculino), com idade a partir de 60 anos, sendo mais frequente entre 60 e 69 anos de idade (60,9%).
F	Bobbo, Vanessa Cristina Dias et al. (2018)	Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários	Avaliar a presença de dor crônica em idosos atendidos em uma unidade de atenção primária do interior do estado de São Paulo, comparando os praticantes da ginástica chinesa (Lian Gong) e os idosos sedentários.	A prática do Lian Gong esteve relacionada com a percepção positiva da própria saúde, o menor uso de medicamentos, a adoção de práticas de autonomia no próprio cuidado e a sensação de menor impedimento para realizar atividades de vida diária.	60 idosos, sendo 30 integrantes de um grupo de Lian Gong e 30 sedentários.
G	Costa, Fabrício Ramalho da et al. (2018)	Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos	Comparar a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos.	Os idosos participantes dos programas públicos apresentaram melhor qualidade de vida, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social e intimidade.	108 idosos participantes de programas públicos de exercícios (GE) e 126 não participantes (GC), do município de Goiânia, GO, Brasil.
H	Bento-Torres, Natáli Valim Oliver et al. (2019)	Hidroginástica E Treinamento Resistido Melhoram A Cognição De Idosos	O presente estudo investigou as possíveis influências da hidroginástica e musculação no desempenho cognitivo dos adultos idosos saudáveis.	O grupo de hidroginástica apresentou melhor capacidade funcional ao exercício e melhor desempenho na avaliação do tempo de reação. Os praticantes de musculação apresentaram menor latência de movimento do que os sedentários. A mobilidade funcional foi positivamente correlacionada às latências de resposta e de movimento.	47 idosos saudáveis, residentes na comunidade, praticantes de hidroginástica, musculação ou sedentários.

DISCUSSÃO

A pesquisa realizada neste artigo pelo método SSF para examinar os efeitos do exercício físico em idosos, visando promover um envelhecimento saudável,

integrou oito artigos que apresentaram resultados de melhora na independência e qualidade de vida dos idosos.

O estudo apresenta, em sua maioria, comparações entre idosos sedentários e ativos fisicamente, abrangendo os artigos C, D, F, G e H. Nos artigos A e B analisaram somente idosos sedentários. Já no artigo E não foram analisados se eram ativos ou sedentários.

No artigo A, o estudo demonstrou que a participação em programas de exercícios físicos em grupo é benéfica para idosos institucionalizados, preservando ou aprimorando elementos cruciais para a independência funcional. A prática regular de exercícios não só promove contatos sociais, de acordo com Bentancourt (2008), mas também melhora a capacidade de comunicação, beneficiando a compreensão e expressão. Pesquisas, como a de Fernandez-Mayoralas et al (2015), destacam que idosos moderadamente ativos, mesmo com algum grau de deterioração da saúde, são os que mais se beneficiam de programas de atividade física, retardando o declínio físico e cognitivo. Embora o estudo em questão não tenha revelado melhorias cognitivas, sugeriu que a prática de exercícios pode ser uma estratégia eficaz para combater o sedentarismo comum em instituições para idosos, além de aprimorar a independência funcional.

Já no artigo B, os programas de exercícios físicos são fundamentais na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, agindo diretamente sobre fatores de risco como hipertensão arterial, obesidade, dislipidemia e diabetes. Os exercícios aeróbios, em particular, têm um impacto significativo na redução da pressão arterial, contribuindo para a proteção contra eventos cardiovasculares. A recomendação de pelo menos 30 minutos de exercício moderado, cinco vezes por semana, é destacada pela I Diretriz de Prevenção Cardiovascular, aplicável a todas as faixas etárias, incluindo idosos. No entanto, a falta de motivação é um obstáculo para idosos inativos. Participar de programas de exercícios físicos não apenas aumenta o gasto energético, mas também combate a obesidade, sendo essencial para a saúde cardiovascular. Estudos mostram que pequenas mudanças nos hábitos diários, como a prática regular de exercícios, são cruciais para tratar a hipertensão. Além disso, a atividade física é recomendada para indivíduos com sobrepeso, associado à diabetes, como parte do tratamento. A pesquisa sugere que a prática

regular ao longo da vida tem efeitos mais significativos na redução da pressão arterial do que a quantidade total de minutos semanais. Em suma, o exercício físico, mesmo leve, quando realizado consistentemente, emerge como uma estratégia não farmacológica clinicamente importante para a redução crônica da pressão arterial em idosos.

Os resultados do artigo C indicam que idosas que praticam exercício físico regular têm uma percepção mais positiva da sua saúde em comparação com aquelas que não se exercitam regularmente. As idosas fisicamente ativas apresentam uma melhor qualidade de vida em cinco dos oito domínios avaliados pelo SF-36, com uma percepção global de saúde superior. Estudos recentes destacam os benefícios da atividade física regular na reabilitação, terapia, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016; FARIAS et al., 2017; TOTORO et al., 2017; SANTOS et al., 2021). Conforme as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte, a atividade física traz benefícios significativos para a saúde, incluindo melhora cardiovascular e respiratória, redução de riscos cardiovasculares, diminuição da ansiedade e depressão, aumento da função física e independência em idosos, entre outros. A promoção da prática de exercícios físicos deve ser incentivada como estratégia para melhorar a qualidade de vida em idosos, o que pode ser uma medida importante para políticas de saúde pública. Em resumo, os resultados sugerem que o exercício físico contribui positivamente para a qualidade de vida das idosas, reduzindo limitações físicas, emocionais e melhorando a saúde mental.

As taxas crescentes de doenças mentais, especialmente em países em desenvolvimento e entre mulheres, adultos idosos e/ou institucionalizados, ressaltam a vulnerabilidade dessas populações. O estudo do artigo D buscou avaliar os efeitos de uma sessão de caminhada de 30 minutos, realizada com intensidade moderada, sobre o estado de humor de 43 idosos fisicamente ativos. Os resultados indicam que essa curta caminhada, conforme recomendado pelas diretrizes médicas para benefícios à saúde, pode efetivamente promover mudanças positivas no estado de humor de idosos aparentemente saudáveis. A prática da caminhada, sendo uma atividade natural e habitual, surge como uma estratégia não medicamentosa para o tratamento da depressão e do sedentarismo, sendo uma opção atrativa para aqueles

com dificuldades de aderir a exercícios regulares para o aumento da qualidade de vida.

Embora haja poucas evidências sobre a relação entre exercícios físicos e infecções respiratórias virais, especialmente para vírus altamente contagiosos como o SARS-CoV-2, os estudos no artigo E mostram que a falta de atividade física durante a pandemia pode ter impactos negativos na saúde de idosos. A prática regular de exercícios na terceira idade oferece diversos benefícios, incluindo a proteção contra doenças cardiovasculares, câncer, fraturas, quedas, incapacidade funcional, declínio cognitivo e depressão. A conclusão é que o distanciamento físico provocou mudanças significativas no estilo de vida dos idosos, especialmente na redução da atividade física, com possíveis efeitos prejudiciais à saúde futura. Portanto, manter ou iniciar programas de exercícios e adotar comportamentos saudáveis durante o distanciamento foi crucial para preservar ou melhorar a saúde dessas pessoas, considerando seu status de grupo de risco, incluindo para a covid-19.

O trabalho feito no artigo F no grupo de Lian Gong, ginástica chinesa, gerou resultados significativos para a saúde, empoderamento e bem-estar dos idosos. A interação social no grupo, a troca de experiências e o contato mais próximo com os profissionais de saúde são fatores importantes para a saúde e autonomia desses indivíduos. A promoção de práticas integrativas, especialmente entre a população idosa na atenção básica, é essencial. A equipe de saúde desempenha um papel crucial na prevenção dos problemas relacionados ao envelhecimento, incentivando a participação em atividades físicas em grupo e implementando boas práticas de cuidado e políticas de promoção à saúde.

Idosos envolvidos em programas públicos de exercícios físicos demonstraram no artigo G uma percepção superior de qualidade de vida em todos os aspectos avaliados pelos questionários *Whoqol-bref* e *Whoqol-old*. Aqueles ativos nos programas apresentaram uma qualidade de vida ainda melhor do que os idosos ativos que não participavam, abrangendo todos os domínios do *Whoqol-bref* e aspectos específicos, como autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social e intimidade do *Whoqol-old*. Conclui-se que a participação em programas públicos de exercícios está associada a diferenças significativas na

qualidade de vida dos idosos, sugerindo que a simples atividade física pode não ser o único fator relevante. Outros elementos relacionados à vida dos idosos e à participação em tais programas podem influenciar positivamente a qualidade de vida. Assim, a adesão a esses programas públicos de exercícios pode desempenhar um papel crucial na manutenção ou melhoria da qualidade de vida entre os idosos.

O artigo H comparou três grupos - praticantes de hidroginástica, musculação e sedentários - para avaliar a influência do exercício físico na função cognitiva de idosos. Os resultados indicam que a prática de exercícios contribui para a preservação da função cognitiva em idosos saudáveis, e a hidroginástica mostra melhores resultados do que a musculação no aprimoramento do tempo de reação. Importante notar que as alterações cognitivas relacionadas ao tempo de reação podem ser detectadas precocemente em idosos sedentários saudáveis, antes de comprometer a memória de trabalho, atenção sustentada e aprendizagem, sugerindo que seja um indicador sensível de mudanças cognitivas no envelhecimento.

CONCLUSÃO

Através deste estudo, constatou-se que a prática regular de exercícios físicos emerge como uma estratégia fundamental para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde global dos idosos sedentários. A revisão integrativa desta pesquisa destaca a diversidade de benefícios proporcionados pelo exercício físico, incluindo melhorias na independência funcional, saúde cardiovascular, estado de humor, percepção da saúde, e preservação da função cognitiva.

A metodologia utilizada, baseada em uma revisão integrativa da literatura, proporciona uma visão abrangente dos efeitos do exercício físico em idosos sedentários. Os resultados sugerem que programas de exercícios, como musculação, caminhadas e atividades em grupo, podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida, autonomia e bem-estar emocional dos idosos.

Além disso, a pesquisa ressalta a importância de políticas de saúde pública que promovam a prática de exercícios entre os idosos, especialmente em programas públicos, como uma abordagem acessível e eficaz. A adaptação necessária durante

a pandemia para manter a atividade física destaca a relevância contínua dessa prática, mesmo em circunstâncias desafiadoras.

Portanto, a análise dos efeitos do exercício físico em idosos sedentários reforça a necessidade de estratégias integradas para promover um envelhecimento ativo e saudável, visando não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida e a independência funcional.

REFERÊNCIAS

BENTO-TORRES, N. V. O. et al.. WATER-BASED EXERCISE AND RESISTANCE TRAINING IMPROVE COGNITION IN OLDER ADULTS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 1, p. 71–75, jan. 2019.

BOBBO, V. C. D. et al.. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1151–1158, abr. 2018. DOI: 10.1590/1413-81232018234.17682016. Acesso em: 10 out. 2023.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/10515/o-metodo-da-revisao-integrativa-nos-estudos-organizacionais/i/pt-br>. Acesso em: 19 out. 2023.

CAMARGOS, Gustavo L.; LEHNEN, Alexandre M.; CORTINAZ, Tiago. **Crescimento, desenvolvimento e envelhecimento humano**. Grupo A, 2018. E-book. ISBN 9788595028692. Acesso em: 07 out. 2023.

COSTA, F. R. DA . et al.. Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 24–34, jan. 2018.

DE MORAES, F. L. R.; CORRÊA, P.; COELHO, W. S. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 297-307, 23 jul. 2018. Acesso em: 09 out. 2023.

FARIAS, M. L.; LUZA, L. P.; SOUSA, B. A.; ZAMPIROLO, E. R. Equilíbrio, mobilidade funcional e qualidade de vida em idosos participantes e não participantes de um centro de convivência. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 27, n.4, ID27400, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2017.4.27400>. Acesso em: 08 out. 2023.

FERENHOF, H. A.; FERNANDES, R. F. Desmistificando a revisão de literatura como base para redação científica: método SFF. **Revista ACB**, v. 21, n. 3, p. 550–563, 2016.

FERNÁNDEZ-MAYORALAS G, ROJO-PÉREZ F, MARTÍNEZ-MARTÍN P, et al. Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities

among institutionalized older adults, with and without dementia. **Aging Ment Health**. 2015;19(11):1031-1041. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.996734>. Acesso em: 16 nov. 2023.

GERALDES, A. A. R. et al.. Effects of walking on the mood of physically active older people. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 1, p. 63–66, jan. 2019. <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501193620>. Acesso em: 10 out. 2023.

HERNANDEZ, Salma S S.; NOVACK, Luiz F. **Treinamento esportivo**. Grupo A, 2020. E-book. ISBN 9786581492700. Acesso em: 07 out. 2023.

LLANES BETANCOURT, Caridad. Evaluación funcional y anciano frágil. **Rev Cubana Enfermer**, Ciudad de la Habana , v. 24, n. 2, jun. 2008 . Disponível em http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192008000200005&lng=es&nrm=iso . Acesso em: 16 nov. 2023.

MATOS, Cristiano C de; LISBOA, Salime D C.; SANTOS, Ana P. M dos; et al. **Musculação**. Grupo A, 2020. E-book. ISBN 9786581739041. Acesso em: 07 out. 2023.

MENDES, C. (2019). Promotion of functional independence institutionalized elderly. **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, 2(8), 101–109. <https://doi.org/10.29352/mill0208.09.00224>. Acesso em: 08 out. 2023.

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 3533-44, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.21352015>. Acesso em: 08 out. 2023.

NOGUEIRA DA SILVA HORTENCIO, M., SOUZA DA SILVA, J. K., ZONTA, M. A., PEREIRA ARAÚJO DE MELO, C., & NUNES FRANÇA, C. (2018). Efeitos de exercícios físicos sobre fatores de risco cardiovascular em idosos hipertensos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 31(2), 1-9. <https://doi.org/10.5020/18061230.2018.6631>. Acesso em: 08 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 07 nov. 2023.

RADCLIFFE, James C. **Treinamento funcional para atletas de todos os níveis**. Grupo A, 2017. E-book. Acesso em: 07 out. 2023.

SANTOS, L. O. C.; MOREIRA, J. O.; SILVEIRA, M. M. A.; LIMA, N. S.; DNIZ e MAGALHÃES, C. O.; MENDES, B. F.; CASSILHAS, R. C. Treinamento em circuito melhora cognição, funcionalidade e qualidade de vida de idosos. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 9, e13610917091, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17091>. Acesso em: 08 out. 2023.

SILVA, F. M. DE A.; SAFONS, M. P.. Exposição ao nível insuficiente de exercício físico entre pessoas idosas durante o distanciamento físico decorrente da pandemia por covid-19. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 6, p.

e220086, 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562022025.220086.pt>. Acesso em: 10 out. 2023.

SOUSA, G. A. de; SANTOS, A. S. dos; SALGADO, J. V. V. Avaliação da qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias de Araújos - MG. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, p. e-27322, 2022. DOI: 10.36453/cefe.2022.27322. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/27322>. Acesso em: 08 out. 2023.

TOTORO, R.; SOUSA, M.; MARTINS, R.; CHACUR, E.; SOUZA, F. Avaliação da qualidade de vida dos usuários de um núcleo de apoio à saúde da família–NASF. **Psicologia e Saúde em Debate**, Patos de Minas, v. 3, n. 1, p. 50-67, 2017. DOI: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A5>. Acesso em: 08 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO; 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. Acesso em: 07 nov. 2023.