

Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa

Influence of physical activity practice on the quality of life of the elderly: a integrative review

Jacyara Santos de Oliveira^{1*}, Davi Samuel Abdo¹, Lynna Stefany Furtado Morais¹, Leila Aparecida Kauchakje Pedrosa¹

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brazil.

Correspondência: jacyara.santos@outlook.com.br

Resumo *Objetivos:* Analisar a influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de idosos por meio das publicações na literatura nacional e internacional. *Métodos:* Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados, LILACS, MEDLINE e SciELO com artigos publicados e nos últimos 5 anos. *Resultados:* Foram selecionados 5 artigos que estavam de acordo com os critérios estabelecidos para essa pesquisa. Todos os estudos eram transversais e apresentaram evidências sobre a relação entre a prática de atividade física dos idosos e os efeitos sobre a qualidade de vida (QV) dos mesmos. Os estudos trouxeram que a prática de atividade física regular entre os idosos demonstrou ter efeito benéfico sobre a QV, uma vez que quanto maior a prática de atividade física, maior é a melhora nos aspectos relacionados a autonomia, capacidade funcional e interação com o meio social, reduzindo os riscos de desenvolverem algumas patologias, redução do declínio cognitivo e risco de morte. *Conclusão:* A atividade física pode ser um importante fator aliado na melhoria da QV de idosos, atuando na prevenção de patologias, promoção da saúde e recuperação da interação entre o ciclo social e familiar.

Palavras-chaves: Qualidade de Vida; Atividade Física; Saúde do Idoso.

Abstract: *Objectives:* To analyze the influence of physical activity on the quality of life of the elderly through publications in national and international literature. *Methods:* A systematic review was carried out on the databases, LILACS, MEDLINE and SciELO with published articles and in the last 5 years. *Results:* Five articles were selected that met the criteria established for this research. All studies were cross-sectional and presented evidence on the relationship between the practice of physical activity by the elderly and the effects on their quality of life (QOL). Studies have shown that the practice of regular physical activity among the elderly has shown to have a beneficial effect on QOL, since the greater the practice of physical activity, the greater the improvement in aspects related to autonomy, functional capacity and interaction with the social environment, reducing the risks of developing some pathologies, reducing cognitive decline and risk of death. *Conclusion:* Physical activity can be an important factor in improving the QOL of the elderly, acting in the prevention of pathologies, health promotion and recovery of the interaction between the social and family cycle.

Citação: Oliveira, J. S.; Abdo, D. S.; Morais, L. S. F.; Pedrosa, L. A. K. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. Arq Cien do Esp.

Recebido: dezembro/2021

Aceito: maio/2023

Nota do Editor: A revista "Arquivos de Ciências do Esporte" permanece neutra em relação às reivindicações jurisdicionais em mapas publicados e afiliações institucionais



Copyright: © 2023 pelos autores. Enviado para possível publicação em acesso aberto sob os termos e condições da licença de Creative Commons Attribution (CC BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Keywords: Quality of Life; Physical Activity; Health of the Elderly.

1. Introdução

Com o passar dos anos, o Brasil manifestou uma queda na taxa de fecundidade, alterando o cenário do seu perfil apresentando uma mudança na população que até então era predominantemente de jovens para uma população idosa.¹

Durante a idade avançada uma saúde com qualidade é compreendida por um conjunto de ações relacionadas e sistematizadas, que devem ser praticadas pelo indivíduo todos os dias. Essas ações incluem: prática de atividades físicas regulares, bons hábitos alimentares e uso correto de medicamentos.²

O envelhecimento da população é um fenômeno social que inclui diversas facetas que necessita de adaptações para que se possa atender essa população. Essas demandas evidenciam que há a necessidade de atender as particularidades desse grupo com o objetivo da promoção da autonomia, independência e qualidade de vida (QV).³

A QV é definida pela Organização Mundial da Saúde por meio do ponto de vista multidimensional relacionado com fatores objetivos e subjetivos, fundamentados em critérios de satisfação de cada indivíduo e de bem-estar no geral, que resulta na percepção dos sujeitos no que se refere ao grau de satisfação sobre as suas necessidades básicas, contexto social, desenvolvimento econômico, acesso a serviços, qualidade do meio em que vivem, além de assuntos relacionados ao amor, realização pessoal e felicidade.⁴⁻⁷

Com isso o presente estudo tem como objetivo analisar a influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de idosos através de publicações na literatura nacional e internacional.

2. Métodos

Critérios de Inclusão

Como critérios de inclusão, contemplaram-se os artigos originais publicados de 2016 a 2021 (últimos 5 anos), estudos com presença de grupo controle com ou sem aleatorização, com participantes com idade superior a 55 anos, de ambos os sexos, utilizando a atividade física como intervenção e apresentando a qualidade de vida como desfecho principal.

Critérios de Exclusão

Foram considerados critérios de exclusão, aqueles artigos duplicados nas diferentes bases, fora do período de publicação definido, relatos de caso, que avaliavam a qualidade de vida e associava com alguma doença em específico ou que não estavam de acordo com o objetivo do estudo.

Estratégia de Busca

Para o presente estudo foi adotado o método denominado de revisão sistemática. Para realização desse estudo, conduziu-se a busca dos artigos durante o mês de abril de 2021, utilizando como limite de busca as palavras-chave presentes no título ou resumo do artigo e os idiomas dos artigos serem português ou inglês. A busca pelas palavras-chave foi feita através dos descritores em inglês: *quality of life AND physical activity AND elderly OR older OR aged* (em português: qualidade de vida e atividade física e idosos). Essas

buscas foram realizadas nas bases eletrônicas de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e SciELO (Scientific Electronic Library Online).

3. Resultados

A pesquisa inicial, realizada nas bases de dados eletrônicas, identificou 1.176 artigos. Inicialmente, foram analisados os títulos dos artigos, ano de publicação e o tema. Desses, 1.160 estudos foram excluídos por não estarem relacionados ao objetivo desse estudo. Então, foram selecionados 16 artigos para a próxima etapa, a leitura dos resumos e releitura dos títulos e temas.

Após a segunda etapa, foram excluídos 3 artigos por ter somente as idosas como participantes da pesquisa, 1 por ter embasamento no exercício físico ao invés da atividade física, 5 por não terem a qualidade de vida como desfecho principal e 2 por terem uma doença associada com a qualidade de vida. Sendo assim, foi possível prosseguir para a próxima etapa, leitura completa dos estudos.

Com isso, apenas 5 foram escolhidos por se encaixarem nos critérios de inclusão inicialmente definidos e por serem considerados relevantes para o presente estudo. Houve uma diversidade em relação aos tipos de ações utilizadas nos estudos, no entanto todos avaliavam a qualidade de vida como desfecho principal (Figura 1).

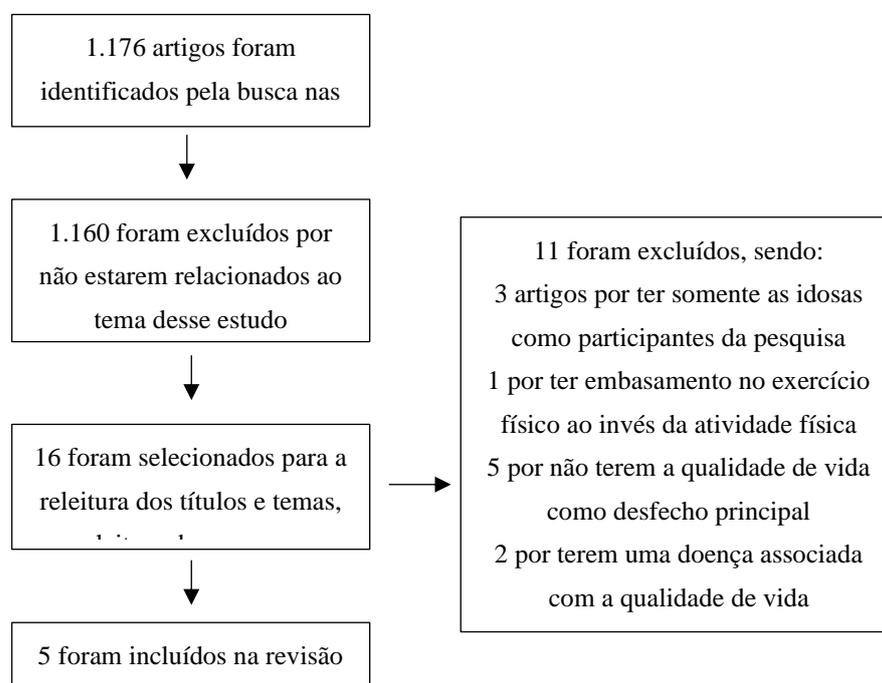


Figura 1. Fluxograma do resultado da busca nas fontes de informação, da seleção e da inclusão dos estudos na presente pesquisa.

No quadro 1 estão são apresentadas as características, intervenções, desfechos e resultados dos artigos selecionados.

Quadro 1. Estudos selecionados para o presente trabalho (n = 6)

Autores	Base de Dados/Pais de Origem/Ano de Publicação	Revista	Delineamento do Estudo	Amostra	Objetivos	Métodos	Resultados	Conclusão
Martins, RB et al.8	LILACS Brasil 2019	Transversal e Analítico	Estratégia Saúde da Família (ESF) de Porto Alegre, RS.	577 idosos usuários da Estratégia Saúde da Família (ESF) de Porto Alegre, RS.	Estudar a possível relação entre QV e características sociodemográficas, antropométricas, funcionais e de atividade física em idosos da Estratégia ESF de Porto Alegre, RS.	Os autores avaliaram a antropometria dos idosos, capacidade funcional (Tempo de velocidade de caminhada 10 m e Teste senta/levantada - tempo Cronômetro; FPM-Medida por meio do dinamômetro Crown; Nível de atividade física - Questionário Minnesota) e a QV - Escala de qualidade de vida de Flanagan.	A qualidade de vida de 87% foi classificada como alta, sendo que tal grupo teve uma média de tempo significativa menor para caminhar 10 m quando comparado aos indivíduos com baixa/média QV.	Os autores concluíram que a alta QV está fortemente relacionada aos idosos que são casados, mostram ter maior força de membros superiores e inferiores e gastam mais tempo na prática de atividade física intensa..
Almeida, BL et al.9	LILACS Brasil 2020	R. Pesq. Cui. Fundm. Online	Trasnversal descritivo e prospectivo	37 idosos que praticam atividade física, hidrogenástica e academia	Avaliar a qualidade de vida dos idosos que praticantes de atividade física.	Os autores utilizaram o Mini Exame do Estado Mental	A prática da atividade física com idosos demonstrou um aumento	Os autores concluíram que idosos que praticam atividade física demonstraram

				<p>há mais de 3 meses.</p>	<p>(MEEM) para avaliação estado cognitivo e o WHOQOL-OLD para avaliar a QV dos idosos.</p>	<p>na QV dos idosos, principalme nte entre as mulheres.</p>	<p>ter uma boa QV quando avaliados em todas as faces, com exceção de assuntos relacionados a morte e morrer.</p>
<p>Ribeiro, CG et al.10</p>	<p>SciELO Brasil 2017</p>	<p>Geriatr. Gerontol. Aging.</p>	<p>Transversal e descritivo</p>	<p>497 idosos residentes na área urbana e em comunidades e assentamento s rurais no Município de Palma, PR.</p>	<p>Analisar a qualidade de vida em função do nível da prática de atividades físicas dos idosos residentes em meio urbano e rural, no município de Palmas, PR, Brasil.</p>	<p>Os autores utilizaram o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliação do estado cognitivo, a QV foi avaliada por meio de dois instrumentos: Whoqol-Bref - Versão reduzida em português e o Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida adaptado para idosos Whoqol-Old, Versão em português. Para o nível</p>	<p>O nível de atividade física foi maior no grupo de idosos residentes no meio rural, demonstrand o que os mesmos são fisicamente mais ativos do que o grupo de idosos que são residentes do meio urbano. Também foi observado que os idosos mais ativos demonstraram melhores escores de QV.</p> <p>Os autores concluíram que a QV tem forte influência de forma positiva, tanto pela continuidade de níveis satisfatórios de prática de AF, quanto pelo fato de residir no MR. Os autores também chamam a atenção de que se faz necessário ter políticas públicas que objetivam se ter um envelhecimento independente e ativo resultando em mais saúde e QV.</p>

						de prática de atividades físicas foi usado o Questionário Internaciona l de Atividade Física Versão Curta (IPAQ).
Choi, JL, et al.11	2021	Coréia do Sul	Medline	Transversal	4.276 idosos coreanos com idade maior ou igual a 65 anos.	<p>Examinar a relação entre o tempo sentado e a QV e avaliar o efeito aliado ao tempo sentado e a atividade física na QV em idosos coreanos.</p> <p>Os autores utilizaram o EuroQol-5 Dimension (EQ-5D, versão de três níveis) para avaliar a QV e o tempo sentado foi avaliado por meio do International Physical Activity Questionário (IPAQ).</p> <p>Aqueles que passavam a maior parte do tempo sentado, ou seja, por mais de 8h por dia, eram os mais velhos, obesos, mais inativos, faziam o consumo maior de álcool e tinham menor QV quando comparados ao grupo com menos tempo sentado.</p> <p>Os autores sugerem que quanto maior o tempo sentado e menor frequência de atividade física estão intimamente ligados a baixa QV geral em pessoas idosas. E sugerem que programas sociais com o intuito de redução do tempo sentado e o incentivo da prática de atividade física se fazem necessários para que se possa aumentar a QV desse público.</p>

<p>Scarabotolo, CC, et al. 12</p>	<p>MEDLIN E Brasil 2021</p>	<p>BMJ Open</p>	<p>Transversal</p>	<p>400 idosos com 60 anos ou mais residentes em Presidente Prudente (SP) há pelo ao menos 2 anos.</p>	<p>Analisar os diferentes domínios da prática de AF e possível associação com QV em idosos.</p>	<p>Os autores utilizaram o Baecke Questionnaire previamente validado para idosos brasileiros, para avaliar a QV foi usado o SF-36 e o Critério de Classificação Econômica Brasileira foi utilizado para determinar a situação econômica da família.</p>	<p>Os homens demonstraram praticar atividade física com maior frequência quando comparados ao grupo de mulheres idosas. Aqueles que tinham uma prática regular de atividade física no trabalho/ocupação apresentaram ter mais QV quando associado a capacidade funcional.</p>	<p>Os autores concluíram que os idosos que era fisicamente ativos apresentaram melhores parâmetros de QV e reforçam a importância de que sejam feitos mais estudos em diversos países com baixa e média condição socioeconômica.</p>
-----------------------------------	-----------------------------	-----------------	--------------------	---	---	---	---	--

4. Discussão

Ao analisar os artigos selecionados, podemos destacar certas características comuns que servem como fundamento das ações sobre o tema em questão. A busca por estudos que avaliem a qualidade de vida de idosos relacionado à prática de atividade física se torna preocupante, pois são escassos os trabalhos acerca desse tema na literatura dos últimos 5 anos. É importante destacar que um dos estudos foi realizado na Coréia do Sul¹¹ e os demais em território brasileiro.

Outro fator importante é o tipo de método utilizados por todos os estudos, os 5 artigos encontrados se apresentaram como transversais podendo comprometer a qualidade da evidência para fundamentar a prática. A característica principal do estudo transversal é de descrever um momento em específico, não sendo o mais propício para se fazer associações ou relações entre as variáveis que estão sendo observadas, sendo assim considerados estudos de evidências fracas.¹³

Mini Exame do Estado Mental (MEEM)

Consiste em um dos testes mais utilizados para avaliar a capacidade cognitiva devido a sua rapidez (aproximadamente 10 minutos), é de fácil aplicação e não necessita de material específico. Avalia os domínios relacionados a orientação espacial, temporal, repetição, memória imediata e de evocação, escrita, cálculo, linguagem-nomeação, compreensão e cópia de desenho. Tem a função de sugerir quais as funções precisam ser investigadas e não tem função de diagnóstico.¹⁴ Apenas dois estudos^{10,11} utilizaram esse instrumento antes de iniciar a coleta dos dados, pois qualquer alteração no resultado do teste seria um dos critérios de exclusão do estudo.

Qualidade de Vida

Foram utilizados variados instrumentos para avaliar a qualidade de vida dentre eles podemos citar a Escala de Flanagan,⁸ World Health Organization Quality of Life versão para idosos (WHOQOL – OLD),^{9,10} WHOQOL – Brefc, EuroQol – 5 Dimension (EQ-5D-3L)¹¹ e SF-36.¹²

Avaliação da Prática de Atividade Física

Em relação a prática de atividade física, também foram utilizados diferentes instrumentos para avaliar essa variável como o Questionário de Minnesota,⁸ Questionário Internacional de Atividade Física Versão Curta (IPAQ)^{10,11} e Baecke Questionnaire.¹² Um dos estudos⁹ não utilizou um instrumento para avaliar a prática de atividade física, pois questionaram o entrevistado apenas sobre o tempo que praticavam atividade física.

A maioria dos estudos evidencia que a prática de atividade física resulta em efeitos benéficos na saúde física e mental dos idosos em geral, sendo que aqueles que escolhem um estilo de vida mais sedentário caminham para um processo fisiológico do envelhecimento de forma mais acentuada. Os autores sugerem que aqueles que praticam atividade física em níveis suficientes apresentam melhor qualidade de vida relacionada a saúde, das funções da capacidade profissional e ainda sugerem que essa atividade física deveria ser ofertada na atenção primária,^{12,8} o que contribui para os achados de que quanto maior os níveis de prática de atividade física, maior são os parâmetros do instrumento HRQoL.¹⁵⁻¹⁷

Aqueles idosos inseridos na prática regular de atividade física apresentam menores chances de desenvolver alguma incapacidade ou patologia. Além disso, a escolaridade pareceu estar relacionada com o aumento da qualidade de vida, pois aqueles que tiveram um acesso melhor à educação apresentaram estilos de vida mais saudáveis, tinham um acesso mais amplo das ações de saúde pública e auxílio médico, o que previne o declínio cognitivo e a morte.⁹

Os idosos que relataram continuar trabalhando e se mantendo ativo e produtivo mesmo após a aposentadoria, tiveram uma percepção mais positivas sobre a própria QV. É possível que a aposentadoria tenha um impacto significativo na rotina dos idosos, podendo refletir na sua inserção social e afetando na sua percepção sobre a QV. Aqueles que moram em meio rural parecem se manter mais ativos do que aqueles que vivem em

meio urbano, o que contribui para uma percepção melhor da QV. Em relação a QV, foi observado que a atividade física pode esmaecer a relação negativa entre o tempo extenso sentado usualmente e os domínios de dor/desconforto e que passar um longo período do dia sentado demonstra uma piora na QV. Idosos muito ativos em esportes e na prática de atividade física foram relacionados a escores positivos sobre a capacidade funcional e percepção da saúde geral.¹⁰⁻¹²

Na maioria dos artigos foi mencionado sobre a questão do vínculo familiar e social, pois a prática de atividade física causa o fortalecimento desses vínculos além do lazer social, favorecendo a ocorrência de mudanças no dia a dia e nas condições físicas, motoras e na saúde em geral. Além disso, os estudos sugerem que os idosos que tem um(a) parceiro(a) para conviver melhoram a percepção de QV. Os idosos que vivem no meio rural parecem ser mais próximos dos familiares e mais ativos quando comparados com aqueles que vivem no meio urbano, onde nesse grupo foi observado que havia uma maior inatividade e isolamento, aumentando a probabilidade de desenvolverem quadros de depressão devido a solidão.⁸⁻¹⁰

A QV demonstrou estar relacionada também com o ambiente em que os idosos vivem, pois segundo um dos estudos selecionados, os idosos que vivem no meio rural tiveram uma percepção melhor de forma generalizada sobre a QV quando comparados aqueles que vivem na zona urbana. Isso pode ser explicado pelo fato de que houve uma evolução do acesso as políticas públicas de saúde e sociais, melhoria das condições de transporte e comunicação, melhoria das condições de higiene dentre outros fatores, que tem reduzido as distinções entre o meio urbano e rural o que acabam refletindo na melhoria da QV.^{10,18}

Outros fatores importantes que foram avaliados são o fator econômico e a escolaridade. Os idosos urbanos apresentaram uma condição econômica melhor do que os idosos rurais, no entanto a relação entre países com baixa e média condição socioeconômica ainda é desconhecida, principalmente no Brasil.^{10,12} Sobre a escolaridade, foi observado que os idosos que tinham pouca escolaridade não conseguiam entender sobre os riscos de não praticar de forma regular uma atividade física resultando na dificuldade em colocar em prática a mudança dos hábitos de vida. Idosos com maior escolaridade possuem mais chances de terem uma alta QV, pois por estarem inseridos em um contexto social favorável, conseguem compreender melhor sobre a importância do cuidado com a saúde.^{8,9}

Todos os trabalhos chamam a atenção para a necessidade de ações de saúde voltadas para a oferta regular de atividades na comunidade direcionadas para o público mais experiente, sugerindo que essa oferta seja feita na atenção primária, considerada a porta de entrada do SUS. Apesar de que houve uma melhora no acesso à saúde ainda falta um atendimento especializado o que pode acarretar em prejuízos nesse quesito, sendo necessária a oferta de uma rede mais ampla aos idosos. Com isso, é fundamental que sejam desenvolvidos programas com foco na prática de atividade física ao ar livre, afim de promover a melhora da QV desse público que corresponde a faixa etária que mais cresce

no mundo e que conseqüentemente alteram os padrões demográficos e epidemiológicos.⁸⁻

12

5. Conclusão

A partir dos trabalhos avaliados foi possível concluir que a atividade física pode ser considerada como um fator importante no aumento da melhoria da QV de idosos, podendo prevenir o surgimento de patologias, promoção da saúde, além da melhoria na interação entre o ciclo social e familiar. É notório que os estudos sobre esse tema ainda são escassos e se faz necessária a realização de mais estudos, principalmente com o foco longitudinal, para que se possa ter uma percepção melhor sobre a influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida dos idosos. Além disso, é importante reforçar que se coloque em prática as políticas públicas para promoção, prevenção e recuperação da saúde desse público, ofertando a ascensão da qualidade de vida dos mesmos.

Contribuição dos autores: Oliveira, J. S. contribuiu na escrita do artigo e manipulação dos dados; Abdo, D. S. e Moraes, L. contribuíram na revisão crítica do trabalho e revisão crítica do idioma em inglês. S. F; Pedrosa, L. A. K. contribuiu na escrita do artigo e manipulação dos dados.

Financiamento da pesquisa: Não aplicável.

Aprovação Ética: Não aplicável.

Conflito de Interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Referências

1. Campos ANV, Cordeiro EC, Rezende GP, Vargas AMD, Ferreira EF. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. *Texto & Contexto Enfermagem* [Internet]. 2014 out-dez [acesso em 19 mai 2021]; 23(4): 889-97. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf.
2. Gardone DS, Ribeiro SMR, Silva RR, Martino HSD. Impacto da intervenção nutricional na ESF. *Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição* [Internet]. 2012 [acesso em 10 mai 2021]; 37(3): 245-258. Disponível em: http://sban.cloudpaine.com.br/files/revistas_publicacoes/369.pdf.
3. World Health Organization. Good health adds life to years. *Globalbrief for World Health Day 2012* [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2012 [acessado em 09 mai. 2021]. Disponível em: https://www.who.int/ageing/publications/whd2012_global_brief/en/.
4. World Health Organization. *World report on ageing and health* [Internet]. Geneva: WHO; 2015 [acesso em 20 mai. 2021]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1.
5. Saito T, Sugisawa H, Harada K, Kai I. Population aging in local areas and subjective well-being of older adults: findings from two studies in Japan. *Biosci Trends*. 2016;10(2):103-12.
6. Pereira EF, Teixeira CS, Santos A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2012;26(2):241-50.
7. Gonzalo Silvestre T, Ubillos Landa S. Women, physical activity, and quality of life: self-concept as a mediator. *Span J Psychol*. 2016;19(E6):1-9.
8. Martins RB, Stahnke DN, Farias RR, Knorst MR, Kanan JHC, Resende TL. Quality of life, physical activity, and functionality in older primary care users in Porto Alegre-RS. *Geriatr Gerontol Aging*. 2019;13:190-197.

9. Almeida BL, Souza MEBF, Rocha FC, Fernanes TF, Evangelista CB, Ribeiro KSMA. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Rev Fun Care Online*. 2020 jan/dez; 12:432-436.
10. Ribeiro Cezar Grontowski, Ferretti Fátima, Sá Clodoaldo Antônio de. Qualidade de vida baseada no nível de atividade física em idosos residentes em áreas urbanas e rurais. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [Internet]. Maio de 2017 [citado em 22 de maio de 2021]; 20 (3): 330-339. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000300330&lng=en.
11. Choi, J.I.; Cho, Y.H.; Kim, Y.J.; Lee, S.Y.; Lee, J.G.; Yi, Y.H.; Tak, Y.J.; Hwang, H.R.; Lee, S.H.; Park, E.J.; et al. The Relationship of Sitting Time and Physical Activity on the Quality of Life in Elderly People. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 1459.
12. Scarabottolo CC, Cyrino ES, Nakamura PM, et al. Relationship of different domains of physical activity practice with health-related quality of life among community-dwelling older people: a crosssectional study. *BMJ Open* 2019;9:e027751.
13. Galvão TF, Pereira MG. Avaliação da qualidade da evidência de revisões sistemáticas. *Epidemiol Serv Saúde*. 2015; 24(1):173-75.
14. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica - Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 19)(Série A. Normas e Manuais Técnicos).
15. Heesch KC, van Gellecum YR, Burton NW, et al . Atividade física, caminhada e qualidade de vida em mulheres com sintomas depressivos. *Sou J Prev Med* 2015; 48: 281–91.
16. Halaweh H, Willen C, Grimby-Ekman A, et al . Atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos residentes na comunidade. *J Clin Med Res* 2015; 7: 845–52.
17. Koolhaas CM, Dhana K., van Rooij FJA, et al . Tipos de atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde em pessoas de meia-idade e idosos adultos: The Rotterdam Study. *J Nutr Health Aging* 2018; 22: 246–53.
18. Tavares DMS, Gomes NC, Dias FA, Santos NMF. Fatores associados à qualidade de vida de idosos com osteoporose residentes na zona rural. *Esc Anna Nery Enferm*. 2012;16(2):371-8.