

CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES SEGÚN LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS SEGUNDO A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO

QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE ACCORDING TO REGULAR PHYSICAL EXERCISE PRACTICE

Bruna Ferreira Silva¹, Mariana Rosa Ribeiro Cardoso², Grace de Sousa Lopes³, Joyce Mara Gabriel Duarte⁴, Adriana Cristina Nicolussi⁵

Como citar este artículo: Silva BF, Cardoso MRR, Lopes GS, Duarte JMG, Nicolussi AC. Calidad de vida de los adultos mayores según la práctica regular de ejercicio físico. Rev Enferm Atención Saúde [Internet]. 2021 [consultado el: ____]; 10(3):e202132. doi: <https://doi.org/10.18554/reas.v10i3.4566>

RESUMEN

Objetivo: analizar la calidad de vida de los adultos mayores según la práctica regular de ejercicio físico. **Método:** estudio transversal realizado con 63 adultos mayores inscritos en una Unidad Básica de Salud de una ciudad del interior de Minas Gerais. Los datos se recolectaron de mayo a septiembre de 2019 con instrumentos validados y se realizaron los análisis: descriptivos y bivariados (prueba t de Student) ($p < 0,05$). **Resultados:** los adultos mayores que practicaban ejercicio físico regularmente presentaron promedios más altos en los dominios: físico ($p < 0,001$), relaciones sociales ($p = 0,002$) y medio ambiente ($p < 0,001$); y en la autoevaluación de la calidad de vida ($p = 0,001$); satisfacción con su salud ($p = 0,003$) y puntaje total de calidad de vida ($p < 0,001$); en comparación con los que no tenían ese hábito de vida. **Conclusión:** la práctica de ejercicio físico regular puede contribuir a que la población de adultos mayores tenga una mejor calidad de vida.

Descriptor: Calidad de Vida; Salud del Adulto Mayor; Ejercicio Físico.

¹ Uberlândia Medical Center - Unidad hospitalaria. Enfermera. Residente de Enfermería en Salud del Adulto Mayor, Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Uberaba, MG, Brasil. <http://orcid.org/0000-0001-8443-2481>

² Enfermera. Residente de Enfermería en Salud del Adulto Mayor, Estudiante de Maestría del Programa de Posgrado en Atención de la Salud de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Uberaba, MG, Brasil. <http://orcid.org/0000-0002-8358-0818>

³ Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Enfermera. Residente de Enfermería en Salud del Adulto Mayor, Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Uberaba, MG, Brasil. <http://orcid.org/0000-0002-1549-1135>

⁴ Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Enfermera. Doctora en Atención de la Salud. Enfermera en el Centro de Educación Profesional (CEFORES) de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Uberaba, MG, Brasil. <http://orcid.org/0000-0002-4501-9712>

⁵ Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Enfermera, Doctora en Ciencias. Profesora Adjunta del Departamento de Enfermería de Atención Hospitalaria de la Carrera de Enfermería de la UFTM. <http://orcid.org/0000-0001-5600-7533>

RESUMO

Objetivo: verificar a qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico. **Método:** estudo transversal realizado com 63 idosos cadastrados em uma Unidade Básica de Saúde de um município no interior de Minas Gerais. Os dados foram coletados de maio a setembro de 2019 com instrumentos validados e realizadas as análises: descritiva e bivariada (Teste t de Student) ($p < 0,05$). **Resultados:** Os idosos que praticavam exercício físico regular apresentaram maior média nos domínios: físico ($p < 0,001$), relações sociais ($p = 0,002$) e meio ambiente ($p < 0,001$); tal como na autoavaliação da qualidade de vida ($p = 0,001$); na satisfação com a própria saúde ($p = 0,003$) e no escore total de qualidade de vida ($p < 0,001$) quando comparados àqueles que não tinham esse hábito de vida. **Conclusão:** a prática de exercícios físicos regulares pode contribuir para uma melhor qualidade de vida da população idosa. **Descritores:** Qualidade de Vida; Saúde do Idoso; Exercício Físico.

ABSTRACT

Objective: to verify the quality of life of the elderly people according to regular physical exercise practice. **Method:** cross-sectional study carried out with 63 elderly people registered in a Basic Health Unit in a city in the interior of Minas Gerais. Data were collected from May to September 2019 with validated instruments and analyzes were performed: descriptive and bivariate (Student's t test) ($p < 0.05$). **Results:** the elderly who practiced regular physical exercise had higher averages in the physical ($p < 0.001$), social relationships ($p = 0.002$), environment ($p < 0.001$) domains; as in the self-assessment of quality of life ($p = 0.001$); satisfaction with their own health ($p = 0.003$), and quality of life total score ($p < 0.001$) when compared to those who did not have this habit of life. **Conclusion:** the practice of regular physical exercises can contribute to a better quality of life for the elderly population. **Descriptors:** Quality of Life; Health of the Elderly; Exercise.

INTRODUCCIÓN

Entre los distintos grupos que hay en el ámbito social, la población de adultos mayores ha venido creciendo exponencialmente en Brasil y en el mundo, actualmente la esperanza de vida de los brasileños es de 75,8 años con variaciones entre los sexos. Esta transición demográfica con caída de la mortalidad se debe a la incorporación de avances en la medicina y a las políticas de salud pública.¹

El envejecimiento trae consigo cambios e influye en la calidad de vida (CV) de las personas mayores. El ejercicio físico se puede utilizar como un método

para mejorar y contribuir a este proceso y aportar numerosos beneficios, como mejorar la función cognitiva, respiratoria y cardíaca, la fuerza muscular, además previene la aparición de enfermedades, contribuyendo así a una mejor CV.²

La CV de las personas mayores puede variar según la región y el contexto cultural en el que se encuentran. En un estudio se observó que la franja etaria con mejor CV en general es la de 60 a 69 años, y que disminuye cada década que pasa, por ende, menos de la mitad de los adultos mayores de 80 años o más tiene un nivel adecuado de CV.³ Ante el envejecimiento de la población, el Estado debe estar

preparado para garantizarles a las personas mayores una atención integral, reconociendo sus características y especificidades, para que tengan una buena CV.⁴

La evaluación de la CV es una forma de considerar los diferentes aspectos y circunstancias del contexto en el que se inserta el individuo. Analiza el ser en su totalidad, eso incluye condiciones de salud física y psicológica, independencia en las actividades cotidianas, relaciones con la sociedad, el medio ambiente y la espiritualidad.⁵ Dicho término es estudiado frecuentemente, y se lo considera una condición eminente de la humanidad, que también aborda aspectos como la vida familiar, amorosa, social y ambiental. Es un constructo amplio con múltiples significados.⁶

La CV puede definirse como "la percepción que tiene el individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive y en relación con sus metas, expectativas, estándares e inquietudes", considera la naturaleza del ser que se inserta en un entorno cultural y social, tiene en cuenta otros factores como las experiencias de vida, las condiciones de salud y el medio ambiente.⁷

Para medir la calidad de vida de los individuos, existen varios cuestionarios validados, incluido el *World Health*

Organization Quality of Life-bref (WHOQOL-BREF), que fue desarrollado por la OMS⁷ y validado en Brasil.⁸

Un estudio presentó los beneficios que generó la práctica regular de actividad física en los dominios físico, mental y social de las mujeres mayores, y dicha práctica fue determinante para tener un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.⁹ Por lo tanto, se utilizará un instrumento validado para respaldar los resultados estudiados.

Al partir de la hipótesis de que la práctica regular de ejercicio físico influye positivamente en la CV de los adultos mayores, es importante realizar investigaciones que comparen los resultados de los adultos mayores que realizan ejercicio físico y los resultados de los que no lo realizan. Conocer esta información es importante para ayudar al equipo de salud a incentivar la práctica de ejercicio físico en las personas mayores durante la asistencia que se les brinda en la atención primaria. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la calidad de vida de las personas mayores según la práctica regular de ejercicio físico.

MÉTODO

Es un estudio cuantitativo, con un diseño descriptivo, exploratorio y transversal, realizado en una Unidad

Básica de Salud (UBS) de una ciudad del interior de Minas Gerais.

Se realizó un muestreo por conveniencia no probabilístico, es decir, se invitó a participar del estudio a personas mayores que concurrieron a la UBS antes mencionada. Los criterios de inclusión fueron: tener 60 años o más y residir en el área de cobertura de la citada UBS. Se excluyeron las personas mayores con enfermedades neurológicas y condiciones físicas con cuadro de dependencia funcional que pudiera dificultar la participación en la investigación.

La muestra final estuvo compuesta por 63 personas mayores, de las cuales 23 conformaron el grupo que practicaba regularmente ejercicio físico (como gimnasia y actividades de circuito, al menos dos veces por semana durante tres meses); y los otros 40 adultos mayores fueron asignados al grupo que no practicaba ejercicio físico. Cabe destacar que el ejercicio físico implica prácticas habituales, y no es lo mismo que la actividad física, que no requiere regularidad ni seguimiento por parte de un profesional, como las actividades diarias, por ejemplo.²

La recolección de datos se realizó de manera individual, los días en que los adultos mayores acudieron a la UBS para el seguimiento médico, de mayo a septiembre de 2019. Se aplicó un

cuestionario para recolectar datos sociodemográficos, como edad, sexo, color/raza, nivel educativo y religión.

Luego se utilizó el instrumento WHOQOL-BREF, que es una versión abreviada del WHOQOL-100, cuyas respuestas deben basarse en las últimas dos semanas antes de la entrevista. El instrumento consta de 26 preguntas, de las cuales dos son preguntas generales y el resto componen cuatro dominios: físico, psicológico, relaciones sociales y medio ambiente.⁸

En cuanto a las preguntas generales, la primera se refiere a la autoevaluación de la CV y tiene las siguientes opciones de respuesta: "muy mala", "mala", "ni mala ni buena", "buena" y "muy buena". La segunda evalúa la satisfacción con su salud, cuyas opciones son: "muy insatisfecho", "insatisfecho", "ni satisfecho ni insatisfecho", "satisfecho" y "muy satisfecho".⁸

Para el análisis de los datos se utilizó el *PSPP Statistical Analysis Software* versión 1.2.0 - 2018. Se utilizó la prueba de *Kolmogorov-Smirnov* para probar la normalidad, calculando las frecuencias absolutas y relativas de las variables sociodemográficas y calculando la media y la desviación estándar de los dominios del WHOQOL-BREF después de la sintaxis del mismo. Se realizó la Prueba de *Levene* para evaluar la Igualdad de Varianzas y el

análisis estadístico inferencial mediante la prueba t de Student para certificar la existencia de diferencias significativas entre los grupos encuestados, el intervalo de confianza adoptado fue del 5%, con $p < 0,05$.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro, Dictamen número 3.290.669 del 29/04/2019, de acuerdo con la Resolución 466/2012 del Consejo Nacional de Salud.¹⁰ Las investigadoras asistentes se acercaron a los adultos mayores, les explicaron el propósito de la investigación y que su

participación sería completamente voluntaria y anónima; luego de aceptar participar de la investigación, firmaron el Formulario de Consentimiento Libre e Informado. Se mantuvo la confidencialidad de la información identificando a los sujetos mediante códigos.

RESULTADOS

Se observa en la tabla 1 que en ambos grupos predominó el sexo femenino, franja etaria de 60 a 69 años, color/raza blanca, religión católica y educación primaria incompleta.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adultos mayores según la práctica regular de ejercicio físico. Minas Gerais, Brasil, 2019.

Variables		Adultos mayores que practicaban ejercicio físico n (%)	Adultos mayores que no practicaban ejercicio físico n (%)
Sexo	Femenino	22(95,7)	25(62,5)
	Masculino	1(4,3)	15(37,5)
Franja Etaria	60 a 69	13(56,5)	24(60,0)
	70 a 79	9(39,2)	14(35,0)
	80 o más	1(4,3)	2(5,0)
Color/Raza	Blanca	10(43,4)	24(60,0)
	Morena/Mulata	8(34,8)	14(35,0)
	Negra	5(21,8)	2(5,0)
Religión	Católica	9(39,1)	23(57,5)
	Espiritista	8(34,8)	7(17,5)
	Evangélica	2(8,8)	2(5,0)
	Otras	4(17,3)	8(20,0)
Nivel educativo	Educación primaria incompleta	11(47,9)	28(70,0)
	Educación primaria completa	7(30,4)	5(12,5)
	Educación secundaria incompleta	1(4,3)	3(7,5)
	Educación secundaria completa	2(8,7)	2(5,0)
	Educación superior completa	2(8,7)	2(5,0)

Fuente: Los Autores

En la tabla 2 se muestran las medias y las desviaciones estándar del cuestionario WHOQOL-BREF para los dos grupos de personas mayores. Es posible observar que los adultos mayores que practicaban ejercicio físico regular tenían una media superior en los dominios físico ($p < 0,001$),

relaciones sociales ($p = 0,002$) y medio ambiente ($p < 0,001$); en la autoevaluación de la calidad de vida ($p = 0,001$); en la satisfacción con su salud ($p = 0,003$) y en el puntaje total de calidad de vida ($p < 0,001$) en comparación con quienes no tenían este hábito.

Tabla 2. Calidad de vida de las personas mayores según la práctica regular de ejercicio físico. Minas Gerais, Brasil, 2019.

Variables	Adultos mayores que practicaban ejercicio físico		Adultos mayores que no practicaban ejercicio físico		t*	p**
	Media	Desvío Estándar	Media	Desvío Estándar		
Autoevaluación de la CV	4,26	0,54	3,63	0,93	3,44	0,001
Satisfacción con su salud	3,91	0,73	3,15	1,05	3,07	0,003
Dominio Físico	71,43	14,00	55,27	17,77	3,74	0,000
Dominio Psicológico	73,01	11,84	67,19	16,69	1,61	0,113
Dominio Relaciones sociales	75,36	13,64	60,83	19,17	3,19	0,002
Dominio Medio ambiente	67,80	11,01	56,46	11,34	3,86	0,000
Puntaje total	77,17	13,41	59,69	22,38	3,88	0,000

*Prueba t de Student. ** $p < 0,05$.

Fuente: Los Autores

La Tabla 3 indica cómo los adultos mayores autoevaluaron su CV. La opción con mayor porcentaje de respuesta fue "buena" para ambos grupos, sin embargo,

se observa que en el grupo de adultos mayores que practicaban ejercicio físico, ninguno seleccionó las opciones "muy mala" y "mala".

Tabla 3. Autoevaluación de la Calidad de Vida de las personas mayores según la práctica regular de ejercicio físico. Minas Gerais, Brasil, 2019.

Categoría de respuestas	Adultos mayores que practicaban ejercicio físico n (%)	Adultos mayores que no practicaban ejercicio físico n (%)
Muy mala	0 (0,0)	1 (2,5)
Mala	0 (0,0)	3 (7,5)
Ni mala ni buen	1 (4,4)	12 (30,0)
Buena	15 (65,2)	18 (45,0)
Muy buena	7 (30,4)	6 (15,0)

Fuente: Los Autores

La Tabla 4 muestra cómo los adultos mayores calificaron el grado de

satisfacción que tienen con su salud. Ninguno de los adultos mayores que

integraba el grupo que practicaba ejercicio físico eligió las opciones “muy insatisfecho” e “insatisfecho”, y el mayor porcentaje de respuestas del grupo fue “satisfecho”. Mientras que en el grupo de

adultos mayores que no hacía ejercicio, el mayor porcentaje de respuestas correspondió a la opción "ni satisfecho ni insatisfecho".

Tabla 4. Satisfacción de los adultos mayores con su salud. Minas Gerais, Brasil, 2019.

Categoría de respuestas	Adultos mayores que practicaban ejercicio físico n (%)	Adultos mayores que no practicaban ejercicio físico n (%)
Muy insatisfecho	0 (0,0)	3 (7,5)
Insatisfecho	0 (0,0)	7 (17,5)
Ni satisfecho ni insatisfecho	7 (30,4)	14 (35,0)
Satisfecho	11 (47,8)	13 (32,5)
Muy satisfecho	5 (21,8)	3 (7,5)

Fuente: Los Autores

DISCUSIÓN

Que el mayor porcentaje de adultos mayores sea del sexo femenino coincide con lo observado en otras investigaciones que evaluaron la CV de las personas mayores según la práctica de ejercicio físico¹¹⁻¹² y en la franja etaria de 60 a 69 años.¹¹

En cuanto al nivel educativo, en esta investigación la mayoría de los adultos mayores tenía educación primaria incompleta, según un estudio realizado en Goiás¹¹, los adultos mayores que formaban parte del grupo que realizaba ejercicio tuvieron resultados similares en las categorías educación primaria, secundaria y superior, que oscilaron entre el 30 y el 35% en cada una, mientras que en el grupo que no realizaba ejercicio predominaron

los analfabetos y aquellos que tenían educación primaria.

La práctica regular de ejercicio físico tiene una acción positiva para tener una mejor CV, como se observa en esta investigación, lo que coincide con el estudio² en el cual los adultos mayores que practicaban regularmente ejercicio físico tenían promedios más altos en los cuatro dominios del WHOQOL-BREF y en las facetas: funcionamiento de los sentidos, autonomía y participación social del instrumento WHOQOL-OLD, también con diferencias significativas con respecto a quienes no lo practicaban.

El ejercicio físico proporciona un envejecimiento activo, aumentando la CV de las personas mayores, previniendo la aparición de enfermedades

cardiovasculares y sistémicas, prolongando su vida sana.¹³

Otro factor positivo es que los adultos mayores que realizaban ejercicio físico manifestaron que tenían más autoconfianza y se sentían más seguros, por ende, la práctica de ejercicio físico favorece la autonomía, mejora las funciones motoras del cuerpo y las relaciones sociales, evitando el aislamiento y la aparición de enfermedades depresivas en esta etapa de la vida, contribuyendo positivamente a la CV.⁹

Cuando los adultos mayores practican regularmente ejercicio físico en programas comunitarios tiene indicadores significativamente mayores, especialmente si se realiza un seguimiento de la actividad, teniendo en cuenta la frecuencia, duración y tipo de entrenamiento realizado.¹⁴ Sin embargo, la práctica de actividad física realizada diariamente, que no es regular y no requiere seguimiento profesional, también muestra resultados positivos al mejorar el equilibrio funcional de los adultos mayores.¹⁵

Un estudio investigó qué sabían los adultos mayores sobre los efectos del ejercicio físico y observó que un grupo de personas mayores que entrenaba regularmente estaba motivado y buscaba obtener efectos positivos para la salud y la socialización y demostró comprender los beneficios que tiene un programa de

ejercicio físico para salud física y mental. Esos adultos mayores expresaron sentimientos de bienestar al realizar movimientos físicos, dado que favorecía su autonomía para realizar las actividades cotidianas y mejoraba su interacción social.¹⁶

El sedentarismo, especialmente para los adultos mayores, es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, que son prevalentes en la población de adultos mayores. Estas enfermedades influyen en la disminución de la calidad de vida, ya que reduce la capacidad funcional del individuo.

Un estudio¹¹ comparó el puntaje total y las preguntas de autoevaluación sobre la CV y satisfacción con su salud del WHOQOL-BREF y observó que los adultos mayores activos tenían promedios más altos que los adultos mayores del grupo control, es decir, los que no practicaban ejercicio físico, lo cual coincide con los hallazgos de esta investigación.

Una revisión sistemática analizó 12 artículos y concluyó que los ejercicios físicos, principalmente el entrenamiento multicomponente con una regularidad de dos a tres veces por semana, tuvieron efectos beneficiosos sobre aspectos físicos, cognitivos y la calidad de vida de los adultos mayores con dolencias.¹⁷

En general, al comparar la CV de los adultos mayores que practican ejercicio físico regularmente con la de los adultos mayores sedentarios, los que realizan ejercicio físico presentan una mejor CV.¹⁸ Un estudio demostró que la CV de los adultos mayores depende en gran medida de la forma en la que cada uno ve su vida personal desde su singularidad como sujeto a través de los factores y posibles eventos pasados que influyen directamente en su percepción de la calidad de vida.²

Un estudio realizado con 97 personas mayores que realizaban actividades vinculadas a las Unidades de Salud, de Atención al Adulto mayor y de Universidades, concluyó que la CV de las personas mayores se consideraba buena y creen que dichas actividades colectivas deben ser incentivadas por las políticas públicas para atender las necesidades de esta población.¹⁹

Los resultados de este estudio demuestran que la CV de los adultos mayores puede verse influenciada por la práctica de ejercicio físico, y destaca la importancia de brindar mejoras en las políticas públicas y acciones de educación para la salud dirigidas a la población de adultos mayores. Se observa que en la actualidad existe una mayor cantidad de investigaciones relacionadas con el envejecimiento, por ende, es necesario que

se realicen estudios más sofisticados y bien definidos.²⁰

La práctica de ejercicio físico puede proporcionarles a las personas mayores un proceso de envejecimiento más saludable con mayor interacción social, preservación de la cognición y mejor capacidad para realizar sus actividades diarias.

Se sabe que la práctica de ejercicio físico regular es fundamental para la CV biopsicosocial del adulto mayor, es una actividad de bajo costo y alto impacto que contribuye a la inserción del individuo en la sociedad, promueve la autonomía, aumenta la autoestima y reduce la aparición de enfermedades y lesiones. Es importante que los profesionales de la salud reconozcan la magnitud de incentivar la práctica de ejercicio físico regular en las personas mayores durante las consultas y acciones de promoción de la salud

CONCLUSIONES

En la evaluación de la CV mediante el instrumento WHOQOL-BREF, los adultos mayores que practicaban ejercicio físico regularmente obtuvieron medias más altas en todos los dominios evaluados, y diferencias estadísticamente significativas en los dominios: físico, relaciones sociales, medio ambiente, puntaje total, en la autoevaluación de la CV y satisfacción con su salud que los adultos mayores que no lo practicaban.

Se considera una limitación del estudio que la muestra sea pequeña y por conveniencia, al circunscribirse a la cobertura de una sola UBS de la ciudad, porque no permite la generalización de los resultados obtenidos.

No obstante, es fundamental que se fomente la práctica de ejercicio físico para las personas mayores como una acción necesaria para la prevención y promoción de su salud, y es fundamental que las políticas públicas motiven e inviertan en la práctica regular de entrenamiento físico para este grupo poblacional.

REFERENCIAS

1. Agência IBGE Notícias. Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,8 anos. Rio de Janeiro: Agência IBGE Notícias; 2019 [citado em 26 abr 2020]. (Estatísticas Sociais). Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2019-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos>.
2. Ferretti F, Beskow GCT, Slaviero RC, Ribeiro CG. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. *Estud Interdiscip Envelhec*. [Internet]. 2015 [citado em 03 ago 2020]; 20(3):729-43. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/41384>
3. Paiva MHP, Pegorari MS, Nascimento JS, Santos AS. Fatores associados à qualidade de vida de idosos comunitários da macrorregião do Triângulo do Sul, Minas Gerais, Brasil. *Ciênc Saúde Colet*. [Internet]. nov 2016 [citado em 26 abr 2020]; 21(11):3347-56. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dh9cYb85hH LVXNF3BH7Yyq/?format=pdf&lang=pt>
4. Miranda GMD; Mendes, ACG; SILVA, ALA. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. [Internet]. 2016 [citado em 26 maio 2020]; 19(3):507-19. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPP Rt9W8vndq8dpzDP/?format=pdf&lang=pt>
5. Almeida-Brasil CC, Silveira MR, Silva KR, Lima MG, Faria CDCM, Cardoso CL et al. Qualidade de vida e características associadas: aplicação do WHOQOL-BREF no contexto da atenção primária à saúde. *Ciênc Saúde Colet*. [Internet]. maio 2017 [citado em 26 abr 2020]; 22(5):1705-16. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dh9cYb85hH LVXNF3BH7Yyq/?format=pdf&lang=pt>
6. Portugal FB, Campos MR, Gonçalves DA, Mari JJ, Fortes SLCL. Qualidade de vida em pacientes da atenção primária do Rio de Janeiro e São Paulo, Brasil: associações com eventos de vida produtores de estresse e saúde mental. *Ciênc Saúde Colet*. [Internet]. fev 2016 [citado em 26 abr 2020]; 21(2):497-508. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JTHZJ4XsGc yHJzgDxdfjRqC/?format=pdf&lang=pt>
7. Kuyken W, Orley J, Sartorius N, Power M, Herrman H, Schofield H, et al. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med*. [Internet]. nov 1995 [citado em 26 abr 2020]; 41(10):1403-9. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
8. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2000 [citado em 26 abr 2020]; 34(2):178-83. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4 xHsRzMFbF7trN/?format=pdf&lang=pt>
9. Camboim FEF, Nóbrega MO, Davim RMB, Camboim JCA, Nunes RMV,

- Oliveira SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2017 [citado em 26 abr 2020]; 11(6):2415-22. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405/19070>
10. Conselho Nacional de Saúde (Brasil). Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: CNS; 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
11. Costa FR, Rodrigues FM, Prudente COM, Souza IF. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [Internet]. jan/fev 2018 [citado em 05 ago 2020]; 21(1):24-34. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/4FCHcrCpCvvhYjKdJVK8bqv/?format=pdf&lang=pt>
12. Vilaça AF, Pedrosa BCS, Amaral TCN, Andrade MA, Castro CMMB, França EET. O efeito do treinamento muscular inspiratório em idosos sobre a qualidade de vida, resposta imune, força muscular inspiratória e de membros inferiores: um ensaio clínico randomizado. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [Internet]. 2019 [citado em 05 ago 2020]; 22(6):e190157. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/jDPDVtdyPKffQXhjcGx3NsG/?format=pdf&lang=pt>
13. Balbé GP, Benedetti TRB, Meurer ST, Mazo GZ. Fatores associados à baixa qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos. *Estud Interdiscip Envelhec.* [Internet]. 2016 [citado em 26 abr 2020]; 21(2):89-104. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/42743/44540>.
14. Camões M, Fernandes F, Silva B, Rodrigues T, Costa N, Bezerra P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade* [Internet]. 2016 [citado em 02 set 2020]; 12(1):96-105. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/6301/7395>
15. Ferreira MER, Cardoso GMP, Lima GD, Oliveira ALN. Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. *Rev Saúde Meio Ambiente* [Internet]. jan/jul 2019 [citado em 02 set 2020]; 8(1):52-62. Disponível em: <https://fan.com.br/site/wp-content/uploads/2019/07/treinamento-resistido-na-qualidade-de-vida-de-idosos-ferreira-et-al-2019.pdf>
16. Gomes Júnior, VFF, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. *Rev Bras Ciênc Saúde* [Internet]. 2015 [citado em 26 abr 2020]; 19(3):193-8. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/25540/15098>
17. Pillatt AP, Nielsson J, Schneider RH. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioter Pesqui.* [Internet]. abr/jun 2019 [citado em 05 ago 2020]; 26(2):210-7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/HxHRwflJ9NZmkkDymvGRL4G/?lang=pt>
18. Klein SK, Fofonka A, Hirdes A, Jacob MHV. Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil. *Ciênc Saúde Colet.* [Internet]. maio 2018 [citado em 26 abr 2020]; 23(5):1521-30. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6YmCcmh5fGpJSM8JGYVc9XH/?format=pdf&lang=pt>
19. França DZ, Shimano SGN, Martins LJP, Marcacine PR, Lima JC, Walsh IAP. Qualidade de vida em idosos participantes em atividades coletivas. In: *I Seminário Envelhecimento Ativo: entre o aprender e o senescer* [Internet]. 26-28 nov, 2018. Uberaba, MG; 2018 [citado em 26 maio 2020]. p. 55. (Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde; vol. 7; n. 4). Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/issue/view/212>

20. Dawalibi NW, Anacleto GMC, Witer C, Goulart RMM, Aquino RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. *Estud Psicol. (Campinas)* [Internet]. set 2013 [citado em 26 abr 2020]; 30(3):393-403. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ygw4N4DVy5DMVgLhGHLxydp/?format=pdf&lang=pt>

RECIBIDO: 27/05/2020
APROBADO: 05/02/2021
PUBLICADO: diez/2021