



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
ACTIVE LIFESTYLE AND HEALTH AND QUALITY OF LIFE INDICATORS IN THE ELDERLY
ESTILO DE VIDA ACTIVO E INDICADORES DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN ANCIANOS

Ana Letícia Rodrigues Castro¹, Anna Beatriz Sousa Soares², Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho³

e4114289

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i11.4289>

PUBLICADO: 11/2023

RESUMO

Introdução: O estilo de vida é composto de comportamentos alteráveis, que se caracteriza como um conjunto de costumes, rotinas e escolhas sendo positivas e negativas vivenciadas pelas pessoas ao longo da vida. **Objetivo:** Destacar o estilo de vida ativo como indicador da saúde e qualidade de vida em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, realizadas nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google acadêmico, utilizando os seguintes descritores específicos que se relacionam ou fazem parte do foco do constructo como: “estilo de vida”, “nível de atividade física”, “estilo de vida e nível de atividade física”, “estilo de vida em idosos”, “nível de atividade física em idosos” e “exercício físico e estilo de vida em idosos” para tanto foram utilizados somente artigos científicos originais publicados no Brasil nos últimos 10 anos. Os dados foram organizados de acordo com a similaridade da temática em questão e reunidos em ordem cronológica. **Resultados:** De um total de 30 publicações encontradas, 06 artigos atenderam aos objetivos propostos. Nos estudos analisados foi identificado que idosos que mantêm um estilo de vida ativo têm maiores índices de qualidade de vida. **Considerações:** Por fim, os exercícios físicos contribuem de maneira favorável e significativa, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro. É possível melhorar a qualidade de vida dos idosos, a fim de que, possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida. Exercício. Idoso. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: The lifestyle is composed of changeable behaviors, which is characterized as a set of customs, routines and choices being positive and negative experienced by people throughout life. **Objective:** To highlight the active lifestyle as an indicator of health and quality of life in the elderly. **Methods:** This is an integrative literature review, carried out in the following databases: Virtual Health Library (VHL), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) and Google scholar, using the following specific descriptors that relate to or are part of the focus of the construct such as: "lifestyle", "level of physical activity", "lifestyle and level of physical activity", "lifestyle in the elderly", "level of physical activity in the elderly" and "physical exercise and lifestyle in the elderly" were used only original scientific articles published in Brazil in the last 10 years. The data were organized according to the similarity of the theme in question and gathered in chronological order. **Results:** Of a total of 30 publications found, 06 articles met the proposed objectives. In the studies analyzed, it was identified that elderly people who maintain an active lifestyle have higher quality of life indexes **Considerations:** physical exercises contribute in a favorable and significant way, thus favoring a healthier and safer aging. It is possible to improve the quality of life of the elderly, so that they can live with more independence and health, preventing the diseases that occur during the aging process.

KEYWORDS: Lifestyle. Exercise. Old. Quality of life.

¹ Acadêmica de Educação Física da Faculdade UNIFSA - Centro Universitário Santo Agostinho.

² Centro Universitário Santo Agostinho.

³ Doutora pela Universidade Católica de Brasília e Professora do Centro Universitário Santos Agostinho - UNIFSA.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

RESUMEN

Introducción: El estilo de vida está compuesto por conductas cambiantes, que se caracteriza como un conjunto de hábitos, rutinas y elecciones que son positivas y negativas experimentadas por las personas a lo largo de la vida. Objetivo: Destacar el estilo de vida activo como indicador de salud y calidad de vida en el adulto mayor. Métodos: Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada en las siguientes bases de datos: Biblioteca Virtual em Salud (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) y Google Scholar, utilizando los siguientes descriptores específicos que se relacionan o forman parte del enfoque del constructo, tales como: "estilo de vida", "nivel de actividad física", "estilo de vida y nivel de actividad física", "estilo de vida en el anciano", "nivel de actividad física en el anciano" y "ejercicio físico y estilo de vida en el anciano" fueron utilizados para este propósito, solo artículos científicos originales publicados en Brasil en los últimos 10 años. Resultados: De un total de 30 publicaciones encontradas, 06 artículos cumplieron con los objetivos propuestos. En los estudios analizados se identificó que las personas mayores que mantienen un estilo de vida activo tienen mayores índices de calidad de vida. Consideraciones: Por último, el ejercicio físico contribuye de forma favorable y significativa, favoreciendo así un envejecimiento más saludable y seguro. Es posible mejorar la calidad de vida de las personas mayores, para que puedan vivir de manera más independiente y saludable, previniendo las enfermedades que se presentan durante el proceso de envejecimiento.

PALABRAS CLAVE: *Estilo de vida. Ejercicio. Viejo. Calidad de vida.*

INTRODUÇÃO

O Estilo de vida é constituído de comportamentos alteráveis que podem promover consequências positivas e ou negativas para a saúde dos seres humanos e está relacionado com inúmeros fatores que refletem a conduta, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (Brito; Gordia; Quadros, 2016). Segundo Sharkey (2001), o estilo de vida se caracteriza como um conjunto de costumes, rotinas e escolhas positivas e ou negativas vivenciadas pelas pessoas ao longo da vida, dentre essas escolhas, está a prática de exercícios físicos, alimentação, ingestão de bebidas alcoólicas, tabagismo, dentre outros. No entanto, Rigo e Teixeira (2005) destacam que, o estilo de vida pode ser considerado o resultado dos padrões de comportamento que o indivíduo desenvolve no decorrer da sua vida, os quais são determinados por diversos fatores, sendo estes de características pessoais, socioeconômicas e ambientais, que por consequência, acarretam um efeito profundo na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos. Pode-se compreender também o estilo de vida (EV) como sendo organizado por padrões de comportamento que refletem escolhas que se manifestam nas atitudes, assim como os valores e as chances que ocorrem na vida dos indivíduos (Brito *et. al.*, 2019), desta forma, a qualidade de vida é moldada pelo estilo de vida e um estilo de vida saudável inclui a prática de exercícios regulares como sendo um aspecto importante, incluindo também bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco (Sharkey, 2001).

É de suma importância que as pessoas tenham um estilo de vida ativo, uma vez que, a prática de exercícios aumenta a eficiência do sistema imunológico e da resistência física, reduzindo os níveis de ansiedade e estresse auxiliando no controle do peso corporal, melhoria da qualidade do sono, prevenindo doenças e consequentemente trazendo melhorias para a saúde, desta forma, manter um estilo de vida ativo leva a um comportamento fundamental para a melhoria da saúde em



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

diferentes faixas etárias, ou seja, se o indivíduo mantém o hábito de praticar atividades desde a sua infância, isso pode vir a estimulá-los na aquisição de um estilo de vida ativo e saudável enquanto adultos e na velhice vai ter os reflexos positivos dessas influências promovendo autonomia e independência, apresentando menor mortalidade e morbidade pelas doenças que ocorrem em função do processo de envelhecimento (Mazo; Lopes; Benedetti, 2004).

A prática de exercício físico vem demonstrando associação positiva com a qualidade de vida, onde têm sido apontada a redução de doenças crônicas e eventos agudos como: fraturas, acidentes vasculares cerebrais, artrites, dentre outros, sendo essas consideradas causas geradoras de incapacidade funcional e conseqüente redução na qualidade de vida dos idosos (Sharkey, 2001).

Em pesquisa recente Cordeiro e Sarinho (2023) concluíram que a prática de exercícios físicos é eficaz para garantir qualidade de vida na população idosa, principalmente para os que sofrem de DCNT'S (Doenças Crônicas não transmissíveis), tendo em vista que, a prática de exercícios favorece o aumento de força, resistência cardiovascular, melhorias na capacidade funcional, redução de quedas, redução nos níveis de colesterol e nos percentuais de gordura dentre outros. O exercício físico opera também na melhoria dos sinais depressivos e de ansiedade, além de melhoria na aptidão física e no incremento da cognição. É uma terapia auxiliar de baixo custo e bastante funcional, uma vez que, os idosos passam a adquirir uma maior independência através do ganho de força, condicionamento, melhoria da autoestima e redução do estresse. Com esta prática, libera-se um conjunto de hormônios como endorfina e serotonina, que também favorecem um maior círculo de interação e de amizades devido às relações sociais que passam a vivenciar (Melo *et al.*, 2018). É uma terapia de resultados, de baixo custo e bastante eficaz no tratamento e na prevenção das doenças de um modo geral (Santos, 2019). Mellado e Lima (2023) reforçam que a prática regular dos exercícios melhora a capacidade de concretização das atividades da vida diária (AVD'S) atuando na capacidade funcional dos idosos, possibilitando a execução de suas atividades habituais de forma mais ativa, com autonomia e independência refletindo positivamente na sua qualidade de vida.

Segundo Vidmar *et al.*, (2011) destacam, bons níveis de exercícios são indicadores da saúde e qualidade de vida nos idosos, levando em consideração que o processo de envelhecimento é influenciado por vários fatores como: a genética, as patologias e o sedentarismo, porque estas características estão diretamente relacionadas com a qualidade de vida, sendo que o sedentarismo é o que mais compromete a qualidade de vida do idoso, neste contexto, para que o idoso tenha uma vida saudável e seja independente, é de extrema importância a manutenção de um nível de atividade regular, uma vez que, este retarda as alterações fisiológicas do envelhecimento e quando associados a outros cuidados, contribui para a prevenção dos efeitos deletérios do envelhecimento e são esses efeitos estruturais e funcionais progressivos do organismo que reduzem a autonomia do idoso comprometendo a sua qualidade de vida. Assim, a qualidade de vida auxilia no entendimento do estilo de vida, uma vez que, é multidimensional e relacionada à saúde, podendo, ainda, sobrepor à percepção cognitiva dos indivíduos, assim como, sexual, mental dentre outras (Nahas, 2017).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Diante da abordagem aqui empreendida, o objetivo do respectivo estudo é destacar o estilo de vida ativo como indicador da saúde e qualidade de vida em idosos.

MÉTODO

A respectiva pesquisa foi do tipo Revisão bibliográfica integrativa, esse tipo de revisão é um método de pesquisa que admite a busca, o julgamento crítico e a síntese dos eventos disponíveis de um tema investigado, Mendes, Silveira e Galvão (2008) reforçam que, esse tipo de método tem o objetivo de resumir resultados adquiridos por meio de pesquisas sobre uma temática específica, de maneira sistemática, classificada e abrangente delineando um problema e aplicando o conhecimento disponível por meio de artigos científicos publicados na temática a que se propõe pesquisar.

Esse estudo adotou as seguintes etapas de execução: Elaboração da pergunta norteadora, busca na literatura priorizando o tema, análise crítica dos estudos selecionados adotando critérios de inclusão e exclusão, após a concretização destas ações foram iniciadas as análises de conteúdos seguindo as fases propostas por Bardin (2011) que se configura em três fases: 1) Análise inicial; 2) levantamento dos dados e catalogação; 3) Organização e análise, nesta fase, os objetivos e os resumos propostos dos artigos foram sintetizados atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, em seguida, a elegibilidades dos dados foram dispostos em planilhas seguindo a ordem cronológica de cada publicação, a fim de estabelecer os resultados e discussão do estudo em questão.

A pesquisa foi conduzida por meio da seguinte questão norteadora: Como o estilo de vida ativo promove saúde e qualidade de vida nos idosos?

Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Google acadêmico, utilizando os seguintes descritores específicos que se relacionam ou fazem parte do foco deste constructo como: “estilo de vida”, “nível de atividade física”, “estilo de vida e nível de atividade física”, “estilo de vida em idosos”, “nível de atividade física em idosos” e “exercício físico e estilo de vida em idosos” para tanto foram utilizados somente artigos científicos originais publicados no Brasil nos últimos 10 anos. Foram excluídos todos e quaisquer descritores que não fazem parte deste constructo como: “estilo de vida e nível de atividade física em crianças, adolescentes, jovens e/ou outra faixa etária e ou grupo não compatível com o objetivo desta pesquisa. Foram excluídas também quaisquer publicações em artigos de revisão, monografias, teses, dissertações, livros e artigos publicados anteriormente ao ano de 2012.

De um total de 30 publicações encontradas, 06 artigos atenderam aos objetivos propostos. Nos estudos analisados foi identificado que idosos que mantêm um estilo de vida ativo têm maiores índices de qualidade de vida, eis os índices de artigos encontrados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) (n=6), Google Acadêmico (n=16) *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) (n=8), potenciais artigos relevantes para a avaliação detalhada (n=15) e artigos de relevância para extração de dados (10). Assim, foram excluídos artigos publicados em duplicidade (n=5); total de artigos revisados (n=6) seguindo os objetivos propostos e agrupados em categorias de similaridade.

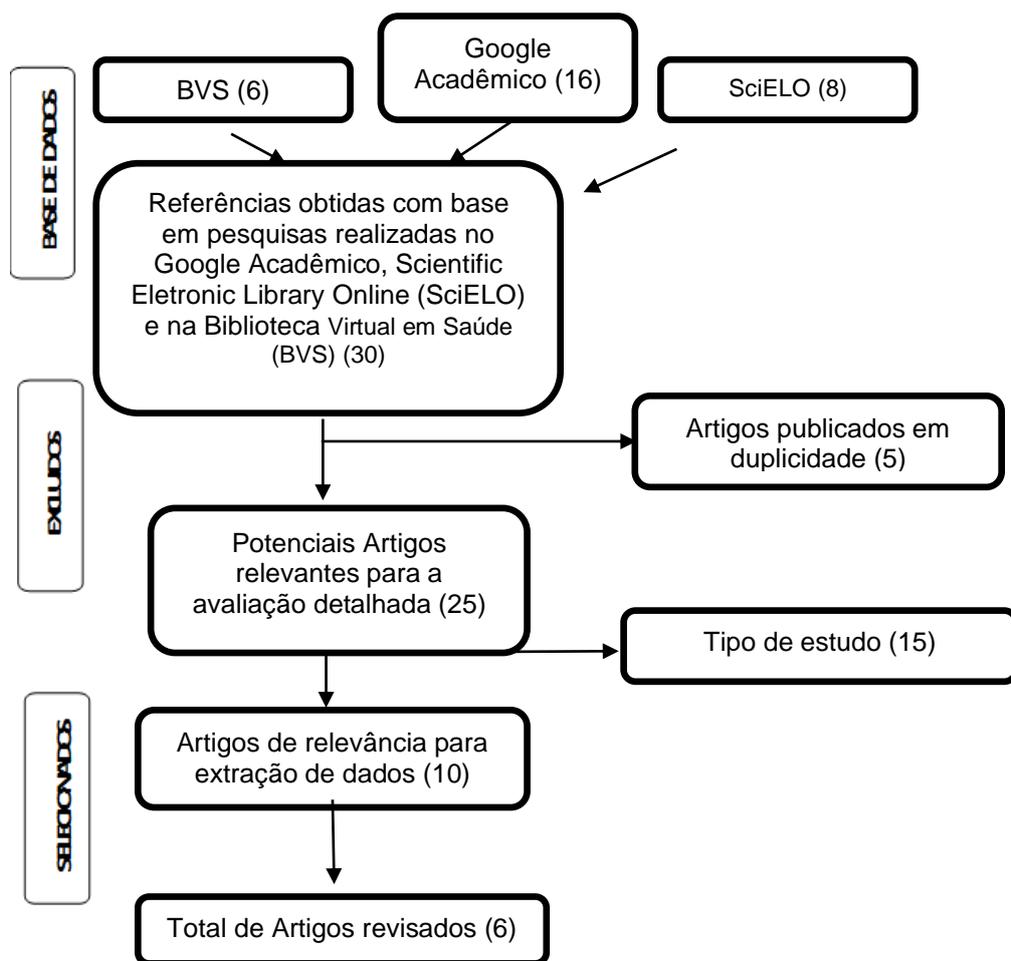


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Os artigos selecionados por meio do levantamento executado nas bases de dados estão publicados no quadro 01, abaixo.

Figura 01: Fluxograma analítico do levantamento bibliográfico



RESULTADOS

O Quadro abaixo destaca os dados relativos à pesquisa, com a finalidade de atender aos critérios de inclusão e exclusão, considerando os objetivos propostos pelo estudo. Os dados estão visivelmente distribuídos por ordem cronológica e pelos seguintes dados: autor, ano, título, objetivo, metodologia, resultados e conclusão. Os dados da pesquisa em questão resultaram na análise de 06 artigos selecionados que consentiam à proposta do estudo, agrupados e distribuídos em categorias análogas.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Quadro 1- Sínteses dos resultados que associam o estilo de vida e indicadores da saúde e qualidade de vida em idosos

AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Toldrá, <i>et al.</i> (2014)	Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais	Analisar dois grupos de práticas corporais orientados pelo método <i>Self-healing</i> , de Meir Schneider, desenvolvidos com pessoas em processo de envelhecimento e idosos.	A amostra foi composta por 25 idosos, com média de idade de 65,8 anos. Trata-se de um estudo quantitativo descritivo. Os instrumentos de coleta utilizados foram o questionário SF-36 (<i>Medical Out comes Study 36</i>) traduzido e validado para o Brasil e um questionário semiestruturado, composto de oito domínios como: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental, que auxiliam na avaliação da qualidade de vida e da saúde. Foi utilizado o método <i>Self-healing</i> , que é uma prática técnica	Foram identificados que o método <i>Self-healing</i> estimula e equilibra as funções orgânicas, físicas, psíquicas de modo harmônico, na medida em que possibilita o desenvolvimento de um diálogo entre o corpo, a mente.	Conclui-se que o método <i>Self-healing</i> , é eficaz e traz benefícios para a capacidade funcional e qualidade de vida da amostra pesquisada.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
 Ana Letícia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

			corporal, aplicada na prevenção e reabilitação de várias doenças orgânicas e dificuldades físicas e visuais.		
Ferretti, et al.(2015)	Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular	Analisar a qualidade de vida em idosos praticantes (P) e não praticantes (NP) de exercício físico.	A amostra foi composta por 120 idosos do sexo feminino e masculino com faixa etária entre 60 e 80 anos. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal. Foram divididos dois grupos entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Foram utilizados como instrumentos: os questionários WHOQOL-bref e o WHOQOL-Old para análise da qualidade de vida e o instrumento minixame do estado mental (MEEM).	Foram identificados que os idosos do grupo praticantes de exercícios manifestaram melhores índices de qualidade de vida em relação ao grupo não praticante. Comparando os grupos entre sexo, o sexo masculino praticante de exercício físico obteve índices mais satisfatórios quando comparado ao grupo não praticante, entretanto, no sexo feminino, as mulheres praticantes obtiveram uma média geral maior em relação ao sexo masculino.	Conclui-se que a prática regular de exercício é um indicativo na melhoria da Qualidade de vida (QV), favorecendo também a preservação das funções físicas, psicológicas e sociais nos idosos.
Camões, et al, (2016)	Exercício físico e qualidade de vida em idosos:	Descrever a percepção da qualidade de vida	A amostra foi composta por 250 idosos do sexo	Foram identificadas diferenças estatisticamente significantes entre os	Conclui-se que dentre os idosos avaliados,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>diferentes contextos sócios comportamentais</p>	<p>em indivíduos acima dos 70 anos, tendo em conta a participação em programas de exercício físico em contexto comunitário e idoso institucionalizados.</p>	<p>feminino (74.8%) todos acima de 70 anos. Trata-se de um estudo observacional descritivo. Os grupos foram divididos em: Grupo 01 (n=148) composto por idosos comunitários que praticam exercício (frequência: 02 sessões/semana; duração: 45 minutos); Grupo 02 (n=41), composto por idosos que pertencem à comunidade e não praticam exercício; Grupo 03 (n=37) frequentam centros de dia e não fazem exercício físico e Grupo 04 (n= 24) referente aos idosos institucionalizados que não praticam exercício. O instrumento utilizado foi o questionário SF36, composto por 36 itens que permitem</p>	<p>diferentes contextos sócios comportamentais, nos domínios da saúde geral e função física (p=0.003. Com relação especificamente aos domínios da função física, saúde mental e vitalidade, o grupo 01, que praticava regularmente os exercícios físicos, esses obtiveram índices finais significativamente superiores quando comparados ao grupo comunitário, Centro de dia, grupo esse que não mantinha o hábito e exercitar-se.</p>	<p>aqueles que praticavam exercícios regulares obtiveram melhores indicadores de qualidade de vida quando comparados ao grupo que não executavam exercícios regulares. Desta forma, sugere-se estratégias de intervenção a fim de prevenir e tratar por meio do exercício físico, a promoção da autonomia e consequentemente a qualidade de vida, entre a população idosa.</p>
--	---	---	--	--



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

			<p>avaliar: Função e desempenho físico, dor corporal, saúde geral, vitalidade função social, desempenho emocional e saúde mental.</p>		
Dias, <i>et al</i> , (2017)	Estilo de vida de idosos usuários de uma unidade básica de saúde	Avaliar o estilo de vida dos idosos de uma Unidade Básica de Saúde.	<p>A amostra foi composta por 21 idosas do sexo feminino (60%) e 14 do sexo masculino (40%) com média de idade de 71 anos ($\pm 6,07$) com prevalência de idosos na faixa etária entre 70 e 80 anos (45,7%) todos selecionados de forma aleatória e por conveniência. Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo. Para a coleta dos resultados foram aplicados dois questionários um contendo variáveis: socioeconômicas, cor, idade, renda, escolaridade, estado civil e moradia e outro</p>	<p>Foram identificados que os idosos não têm hábito de adicionar sal extra na alimentação pronta para o consumo (97.1%); não consomem alimentos industrializados (71.4%); gordura animal (65.7%); não realizam atividade de lazer (60.0%); não fumam (82.9%); não ingerem bebidas alcoólicas (85.72%); são sedentários (62.9%); consomem frituras (51.4%) e às vezes consomem café (85.71%).</p>	<p>Conclui-se que os idosos adotam algumas medidas de prevenção compatíveis com um estilo de vida saudável como não consumir alimentos industrializados, não adicionar sal aos alimentos prontos para o consumo e não fazer uso de álcool e cigarro, porém, estão prevalentemente sedentários, mas adotam conduta que não prejudicam tanto sua saúde e qualidade de vida.</p>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

			<p>pertinente ao estilo de vida contendo: prática de atividade física, alimentação, atividades de lazer, presença de doença crônica e comportamentos de risco associados ao consumo de álcool e tabaco.</p>		
Costa 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	<p>A amostra foi composta por 108 idosos participantes de programas públicos de exercícios (GE) e 126 não participantes (GC), do município de Goiânia, GO, Brasil. Trata-se de um estudo de caso controle, analítico e transversal. Foram utilizados como instrumentos uma Ficha de avaliação, o Miniexame de Estado Mental, a versão curta do <i>International Physical Activity Questionnaire</i>, o <i>World Health Organization Quality of Life – Bref</i></p>	<p>Foram identificados que os idosos do grupo de exercício (GE) apresentaram índices médios superiores em relação aos do grupo não praticante (GC) para todos os domínios do <i>Whoqol-Bref</i> do <i>Whoqol-Old</i> ($p < 0,05$). Os idosos ativos do GC não apresentaram diferenças em relação aos insuficientemente ativos ou sedentários do GC para nenhum domínio do <i>Whoqol-Bref</i> e nem do <i>Whoqol-old</i> ($p \geq 0,05$).</p>	<p>Conclui-se que os idosos participantes de programas públicos de exercícios físicos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida, em relação aos idosos não participantes, portanto, há diferenças significativas entre a qualidade de vida de idosos que participam e não participam de programas públicos de exercícios físicos. Desta forma entende-se que a adesão a programas</p>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

			(Whoqo I- Bref) e o World Health Organization Qualityof Life - Old (Whoqo I- Old)		públicos de exercícios podem colaborar para conservação e melhoria da qualidade de vida desse grupo.
Faustino; Neves (2022)	Atividade Física e envelhecimento ativo	Avaliar a associação entre o nível e tempo recomendado de atividade física com as variáveis sociodemográficas e de saúde de idosos do Brasil e Portugal.	A amostra foi composta por 300 idosos com idade entre 71 e 86 anos que frequentavam os serviços de saúde nas cidades de Aveiro (Portugal) e Brasília (Brasil). Estudo descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. Foram aplicados os questionários <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) que avaliou o nível de atividade física (AF), questões sobre a prática de atividade Física (AF).	Foram identificadas diferenças tanto nas variáveis sociodemográficas quanto naquelas que avaliaram a atividade física. Os resultados foram estatisticamente significativos em razão da idade ($p<0,001$); ocupação ($p=0,003$); participação em grupos ($p<0,001$); nível de AF ($p<0,001$) e tempo de AF ($p<0,001$). No Brasil o “nível de AF” e “tempo de AF”, foi superior em relação a Portugal, os idosos portugueses não realizavam nenhum tipo de atividade física foram classificados como “sedentários”. Os idosos brasileiros apresentaram (88.0%) de doenças crônicas, enquanto os idosos portugueses apresentaram (91.3%).	O estudo identificou diferenças significativas entre os grupos. Portugal apresentou nível de sedentarismo superior em relação ao grupo brasileiro. Concluiu também um elevado número de idosos com doenças crônicas. Com prevalência acentuada de sedentarismo nos idosos portugueses esses consequentemente e e tiveram índices reduzidos na qualidade de vida.

Fonte: autoria própria (2023)



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

DISCUSSÃO

Em relação ao estilo de vida ativo como um fator positivo na saúde e na qualidade de vida os idosos, os resultados forma significantes.

No primeiro estudo Toldrá, *et al.* (2014) concluíram que o método *Self-healing*, é vantajoso e traz benefícios para a capacidade funcional e qualidade de vida, de acordo com a amostra pesquisada. A utilização desse método em grupo transpareceu ser vantajosa na medida em que os resultados mostraram que os participantes passaram a colocar o aprendizado em suas atividades diárias, isso permitiu o aperfeiçoamento na capacidade de mobilidade, redução das dores e desconfortos, relaxamento, autoavaliação das tensões físicas e emocionais, maiores condições de autocuidado e melhor entendimento dessa fase da vida resultando em melhorias na qualidade de vida. O aprendizado corporal em grupo despertou um grande incentivo para o prosseguimento das práticas no dia a dia, aumentou o aprendizado, permitindo aos participantes identificarem-se uns com melhorando o autocuidado.

Diante desse método Pimentel e Toldrá (2017) afirmam que o método *Self-healing* é muito eficaz como uso terapêutico demonstrando sua aplicabilidade na promoção da saúde e reabilitação e qualidade de vida. A prática do exercício físico é uma grande alternativa para a promoção da saúde, reabilitação e responsabilidade da pessoa pelo cuidado à saúde, como sugerido pelas políticas da saúde. Isso explica a importância do desenvolvimento de futuros estudos sobre a temática por meio da terapia ocupacional (Pimentel; Toldrá, 2017).

No entanto no segundo estudo, Ferretti, *et al.* (2015) concluíram que o exercício regular é um fator importante na melhoria da qualidade de vida e também ajuda a manter o funcionamento físico, psicológico e social dos idosos, portanto, devem ser incentivados a adotar esse hábito para viver uma vida mais autônoma e independente.

Diante disso, Bazzanell, Piccoli e Quevedo (2015) discorrem que a percepção dos idosos sobre a qualidade de vida e a satisfação com a saúde são indicadores da qualidade de vida, é importante ressaltar que o domínio “Relações Sociais” apresentam maior escore médio, seguido pelos domínios “Ambiental”, “Psicológico” e “Físico”, portanto sugere-se criar condições que promovam a participação ativa do idoso em programas de atividade física proporcionando autonomia, integração e consequente melhoria na qualidade de vida.

No terceiro estudo, Camões *et al.*, (2016) sugerem que entre os idosos avaliados, aqueles que praticam exercícios regularmente apresentam maiores escores de qualidade de vida em comparação ao grupo que não praticavam exercícios regularmente, propondo estratégias de intervenção de prevenção e tratamento por meio do exercício físico para manter a autonomia e a qualidade de vida dos idosos.

Nesta temática, Gomes-Junior, *et al.*, (2015) analisaram a compreensão dos efeitos potenciais de um programa regular de atividade física entre idosos praticantes de exercícios e descobriram que os participantes relataram melhorias físicas e mentais após o exercício, sendo um importante promotor da saúde, portanto, o envelhecimento ativo é um fator chave para prolongar a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

qualidade de vida dos idosos, proporcionando uma fuga das incapacidades associadas às doenças psicossociais, individuais, como: dependência funcional, depressão e isolamento, ocorrência de doenças cardiovasculares e outras disfunções de doenças sistêmicas.

No quarto estudo, Dias *et al.*, (2017) concluíram que os idosos estão tomando diversas medidas preventivas condizentes com o estilo de vida saudável, como não consumir alimentos processados, reduzir o consumo de sal nos alimentos prontos e não consumir álcool e tabaco.

Aires *et al.*, (2019), afirmam que os hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física são determinantes e tem impactos positivos no processo de envelhecimento, enquanto que, fumar e beber pode levar ao surgimento de doenças crônicas e afetar a qualidade de vida, ressaltando também que são necessárias medidas educativas para promover melhoria no estilo de vida deste grupo populacional, pois mesmo que tenha o conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis, precisam de mais incentivo por parte das autoridades públicas.

No quinto estudo Dias *et al.*, (2017) fazem relação também como o quarto estudo de Costa *et al.* (2018) evidenciando que os idosos participantes de programas públicos de educação física têm uma percepção melhor e mais positiva da sua qualidade de vida em relação àqueles que não participam, dessa forma, a participação e adesão nesses programas públicos de exercícios pode promover assim como resultar em melhorias da qualidade de vida deste grupo.

Ferraro e Cândido (2017) defendem que a atividade física na terceira idade é muito importante para superar as limitações do envelhecimento, mantendo a saúde e prevenindo as doenças crônicas da vida idosa, aumentando a capacidade funcional, a independência e promovendo a socialização. Os idosos estimulados pela atividade física ficam significativamente mais motivados melhorando assim, a saúde, o humor, o relacionamento com outras pessoas e conseqüentemente a qualidade de vida. É dever dos profissionais da saúde incentivarem esse grupo em especial a ter um estilo de vida ativo, reconhecer as limitações e oportunidades de cada indivíduo, promovendo um envelhecimento saudável garantindo assim que os idosos se sintam úteis e felizes através da manutenção de um estilo de vida ativo e saudável (Ferraro; Cândido, 2017).

E por fim, no sexto estudo Faustino e Neves (2022) identificaram diferenças significativas entre portugueses e brasileiros, sendo que os portugueses apresentam um estilo de vida prevalentemente mais sedentário, manifestando também índices significantes de idosos com doenças crônicas, dessa forma, essas doenças acometem essa população pela falta de atividade física como também a má alimentação, levando a quadros de hipertensão, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares dentre outras.

Santos *et al.*, (2015), afirmam sobre a falta da atividade física está relacionada à incidência e severidade dessas doenças crônicas porque intervém diretamente em vários sistemas metabólicos. Desta forma, o sedentarismo estabelece o conjunto de condições que prejudicam o organismo, entre as conseqüências está o aumento da pressão arterial, risco de desenvolver diversas doenças cardiovasculares, aumento do peso corporal, que constantemente pode-se evoluir para a obesidade, que por sua vez, aumenta a taxa de triglicérides, diminui o HDL, e causa o aumento da



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

circunferência abdominal. A ausência de atividades físicas prejudica também a saúde emocional, aumentando o risco de sintomas de estresse e ansiedade, e levando até mesmo à depressão. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas mais importantes na promoção de saúde, ajudando a ter uma melhor qualidade de vida. Mostram também, que nos últimos anos, assistiu-se ao aumento da produção científica sobre o tema “Comportamento Sedentário” e a um consenso na definição da atividade. No entanto ainda são necessárias mais pesquisas nesta área, especialmente na população idosa para esclarecer o impacto deste nível de comportamentos inadequados na população para sugerir ferramentas que vejam o comportamento sedentário como um constructo constituído a partir de múltiplos domínios.

CONSIDERAÇÕES

Os estudos apontaram que o estilo de vida ativo é um indicador da saúde e qualidade de vida em idosos e que os fatores atrelados ao estilo de vida dos indivíduos, podem afetar de forma negativa a saúde sobre as quais se podem ter controle, a exemplo, os fatores modificáveis de caráter negativo como: fumo, álcool, drogas, estresse e sedentarismo e fatores de caráter positivo, que se ministrados de forma correta contribui também para um estilo de vida saudável, como: a alimentação, atividade física e comportamento preventivo.

A pesquisa identificou também que a prática de exercícios regulares pode representar um fator determinante na melhoria da qualidade de vida dos idosos, sendo um indicador essencial para um envelhecimento saudável e para uma boa saúde mental, principalmente atividades que permitam uma maior interação social.

Desta forma, por meio da prática corporal é possível melhorar a qualidade de vida dos idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento. Os benefícios de se manter um estilo de vida ativo para pessoas da terceira idade podem ser tantos físicos, sociais, quanto psicológicos, uma vez que, proporcionam melhorias cardiorrespiratórias, cardiovascular, aumento da massa corporal levando em consideração principalmente o aumento de massa magra promovendo melhoria física e funcional, ganho de força, flexibilidade, equilíbrio e principalmente prolongamento de sua independência, benefícios esses que refletem positivamente na saúde e qualidade de vida.

Em relação às limitações da pesquisa, observou-se um número considerável de estudos que tratam essa temática abordando o estilo de vida ativo, porém, expostos de forma generalizada, necessita de estudos que tratem essa abordagem de forma mais específica, comparando quais dessas práticas de exercícios como: dança, treinamento resistido, hidroginástica que proporcionam melhores resultados na saúde e qualidade de vida, pesquisas que sejam realizadas para maiores comprovações de que o estilo de vida ativo é um meio eficaz de combate ao sedentarismo, visto que é um indicador cada vez mais presente neste grupo específico e deve ser tratado com atenção.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

REFERÊNCIAS

AIRES, I. O. *et al.* Consumo alimentar estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Research Society And Development**, v. 8, n. 11, p. 1-11, 2019.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 2011

BAZZANELLA, N. A. L. *et al.* Qualidade de vida percebida e atividade física: um estudo em idosas acima de 80 anos participantes de um programa municipal de saúde da terceira idade na Serra Gaúcha, RS. **Estudo Interdisciplinar envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p.249-270, 2015.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Revista de Medicina**, v.49, n. 4, p. 293-02, 2016.

BRITO, M. F. S. F. *et al.* Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, n. 1, p.1-8, 2019.

CAMÕES, M. *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais, **Motricidade**, Portugal, v.12, n.1, p.96-105, 2016.

CORDEIRO, D. G.; SARINHO, A. M. M. Prescrição de exercícios para idosos com doenças cardiovasculares. **RECIMA 21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 1, p. 1-7, 2023.

COSTA, F. R. *et al.* Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p.24-34, 2018.

DIAS, E. G. *et al.* Estilo de vida de idosos usuários de uma unidade básica de saúde. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 21, n. 2, p.105-11, 2017.

FAUSTINO, A. M.; NEVES, R. Atividade física e envelhecimento ativo: diálogos Brasil – Portugal. **Revista Contexto & Saúde**, v. 22, n. 46, p.1-10, 2022.

FERRARO, N. S. F; CÂNDIDO, A. S. C. Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade. **Revista Multidisciplinar e De Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 597-611, 2017.

FERRETTI, F. *et al.* Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 3, p.729-43, 2015.

GOMES-JÚNIOR; V. F. F. G. *et al.* Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.19, n.3, p.193-198, 2015.

MAZO, G. Z.; LOPES M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MELLADO, A.; LIMA, A. K. Avaliação da capacidade funcional de idosos fisicamente ativos. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 5, p. 1-17, 2023.

MELO, C. C. D. *et al.* A influência do tempo de prática de dança de salão nos níveis de depressão de idosos. **Revista de psicologia Del deporte**, v. 27, n. 4, p. 67-73, 2018

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto – enfermagem**, v. 17, n. 4, p.758-764, 2008



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
Ana Leticia Rodrigues Castro, Anna Beatriz Sousa Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

PIMENTEL, P. P.; TOLDRÁ, R. C. Método self-healing como estratégia de promoção à saúde e reabilitação de pessoas com esclerose. **Caderno Brasileiro de terapia ocupacional**, v. 25, n. 3, p. 565-73, 2017.

RIGO, M. L. N. R.; TEIXEIRA, D. C. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **Revista Unopar Científica Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, 2005.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n.2, p.108-115, 2019

SANTOS, R. G. D. *et.al.* Comportamento sedentário em idosos: uma revisão sistemática. **Motricidade**, Portugal, v. 11, n. 3, p.171-186, 2015.

SHARKEY, B. J. **Fitness and health**. 5. ed. [S. l.]: Champaign Human Kinetics, 2001.

TOLDRÁ, R. C. *et al.* Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O mundo da saúde**, v. 32, n. 2, p.159-168, 2014.

VIDMAR, M. F. *et al.* Atividade física e qualidade de vida em idoso. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.