BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE
BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY

Marie Oliveira Nóbrega[1]
Rosa Martha Ventura Nunes[2]
Silvia Ximenes Oliveira[3]
Francisca Elidivânia de Farias Camboim[4]

RESUMO: Objetivou-se desvelar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade e descrever a experiência de idosos frente à atividade física. Esta pesquisa enquadra-se em um estudo exploratório, de campo, com abordagem qualitativa, realizada no Núcleo de Apoio a Saúde da Família – NASF, localizado no município de Catingueira-PB. Participaram do estudo cinco idosos que fazem parte do projeto FELIZ idade, projeto desenvolvido pelos profissionais do NASF, no qual as atividades são realizadas na academia pública, nas terças e quintas, cadastrados e acompanhados na referida unidade. Os dados foram coletados no período de fevereiro e março de 2016, mediante a realização de um roteiro de entrevista semiestruturado, composto por dados do perfil sócio-demográfico na primeira parte e na segunda parte, os dados referentes ao objetivo do estudo e organizados seguindo a técnica de análise de conteúdo na modalidade temática. Observou-se que a prática de atividade física para a terceira idade apresentou-se de forma positiva, e representa relevante importância na vida e no cotidiano dos idosos, integrando os aspectos referentes aos benefícios a eles proporcionados para uma longevidade ativa e bem sucedida, focados na independência prolongada que tanto lhes é almejada e que representa um desafio para os profissionais da saúde. Assim, compreende-se a importância da atividade física e todos os aspectos que permeiam essa prática no processo de envelhecimento e na abordagem dessa temática como promoção da saúde e qualidade de vida.
Palavras – chaves: Exercício físico para idoso. Qualidade de vida. Saúde do idoso.

ABSTRACT: This study aimed to reveal the benefits of physical activity for the quality of life in old age and describe the experience of elderly individuals with physical activity. This research is an exploratory field study with a qualitative approach, held at the Center in support of Health (NASF in Portuguese), located in the city of Catingueira-PB. Participated in the study five elderly who are part of the FELIZ idade project, a project developed by professionals NASF (In Portuguese), in which the activities are carried out in public gym on Tuesdays and Thursdays, registered and accompanied at the unit. Data were collected between February and March 2016, by conducting a semi-structured interview guide,

[1] Graduanda do curso Bacharelado em Enfermagem pelas Faculdades Integradas de Patos. Rua Bernardino Alves, 12, Centro, Catingueira-PB. CEP: 58715-000. Brasil. E-mail: nobregamarie@gmail.com
[2] Enfermeira. Especialista em UTI pela CBPEX. Mestre em UTI pela SOBRATI. Rua Amélia Virgínio da Silva, S/N, Centro, Livramento - PB. CEP: 58690-000. Brasil. Email: rosamarthaventura@hotmail.com
[3] Enfermeira. Mestre em enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Doutoranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Rua projetada, Q.11,L.06. Bairro Jardim Guanabara. CEP: 58701-900. Brasil. Email: silviaxoliveira@hotmail.com
[4] Enfermeira. Especialista em saúde mental. Mestranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Docente/pesquisadora do curso de Bacharelado em Enfermagem – Faculdades Integradas de Patos. Rua Padre Anchieta, 662, Santo Antonio, Patos – PB. CEP: 58701-030. Brasil. E-mail: clestoneeulidivania@yahoo.com.br

composed of socio-demographic data in the first part and the second part, the data for the purpose of study and organized following the content analysis technique in thematic modality. It was observed that the practice of physical activity for the elderly presented in a positive way, and is great importance in life and daily life of the elderly, integrating aspects related to the benefits they provided for an active and successful longevity, focused in prolonged independence that is so longed for them and that is a challenge for health professionals. So it is understood the importance of physical activity and all aspects that permeate this practice in the aging process and the approach to this theme as promoting health and quality of life.

Keywords: Physical exercise for the elderly. Quality of life. Health of the elderly.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade que vem se mostrando cada vez mais preocupante, principalmente no cenário dos países em desenvolvimento, por apresentarem precariedade nos sistemas de saúde. No Brasil, é possível notar mudanças nos programas e nas políticas de saúde pública voltados à população, apesar das dificuldades que, atualmente, o país enfrenta. Para isso, cuidar do ser que entra em processo de envelhecimento engloba, não somente, as questões sóciodemográficas, mas como todas que tratam singularmente deste, no que diz respeito família, crenças, autonomia, situações psicológicas, espirituais e capacidade física.

O envelhecimento pode ser definido como a perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo, aumentando a vulnerabilidade ao estresse e diminuição da viabilidade (SILVA et al*.,* 2012). Os avanços tecnológicos, bem como as baixas taxas de natalidade são, dentre outros, apontados como indicadores importantes para o crescimento da população idosa (UENO et al., 2012). Observa-se que esses avanços são causadores de comodidade e dependência dos idosos, interferindo na qualidade de vida.

A atividade física desempenha um papel importante na qualidade de vida, estando à frente nas ações e programas desenvolvidos nas estratégias de saúde da família (ESF), como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, permitindo a população alcançarem a longevidade e o bem-estar. A prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre um declínio e o organismo enfraquece tornando-se susceptível ao desenvolvimento de patologias.

O hábito de realizar atividade física proporciona ao idoso um estilo de vida saudável, preservando sua autonomia e liberdade para realizar suas tarefas cotidianas, resultando na sua independência prolongada. Apresenta uma relevância frente ao decréscimo de pontos

negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos, minimizando os riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional.

No entanto, a inatividade física nos grupos da terceira idade ainda é predominante. Dentre os diversos motivos já relatados destacam-se a fragilidade, o medo de sofrer quedas e a falta de orientações e estímulos, por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde, na realização de atividades ou exercícios físicos regulares (BECK et al., 2011; NUNES et al., 2015).

Com base nesses relatos, manter o nível de qualidade de vida favorável, por meio da prática regular de atividades físicas como promoção da saúde em populações longevas, põe em pauta a importância de se fazer uma busca ativa na comunidade a essa população, no intuito de orientá-los quanto aos benefícios provocados no organismo através da prática de atividades físicas, principalmente as que podem ser realizadas no domicílio. Partindo desse contexto, surgiu o seguinte questionamento: Qual a vivência de idosos frente à prática de atividade física? A pesquisa objetivou desvelar os benefícios da atividade física para a terceira idade e descrever a experiência de idosos frente à atividade física.

Diante do exposto, o estudo permitirá o enriquecimento sobre o assunto abordado, e a identificação dos obstáculos enfrentados pela população idosa de um município, com relação às práticas de atividades físicas, com a finalidade de incentivar os gestores e profissionais da saúde a desenvolverem ações voltadas para a qualidade de vida do idoso.

CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

Esta pesquisa enquadra-se em um estudo exploratório, de campo, com abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada no Núcleo de Apoio a Saúde da Família – NASF, localizado no município de Catingueira-PB. O NASF atua em conjunto com os profissionais das equipes de saúde da família, através de discussões e reuniões, atendimentos individuais, proporcionando a população uma melhoria na qualidade de vida e compartilhando as práticas em prevenção e promoção à saúde, atendendo assim, toda a população. A equipe é composta por quatro profissionais de nível superior, distribuídos em psicólogo, educador físico, fisioterapeuta e nutricionista.

Participaram do estudo cinco idosos que fazem parte do projeto FELIZ idade, projeto desenvolvido pelos profissionais do NASF, no qual as atividades são realizadas na academia pública, nas terças e quintas, cadastrados e acompanhados na referida unidade, dos quais, houve prevalência na faixa etária entre 66 a 70 anos de idade, casados, com ensino

fundamental incompleto, agricultores e do gênero feminino, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: possuir condições psicológicas para responder aos questionamentos da pesquisa. Foram excluídos do estudo aqueles que não estiveram disponíveis para responderem a entrevista. Os participantes foram informados quanto ao objetivo do estudo, bem como ao sigilo das informações prestadas no ato da entrevista. Após receberem todas as informações sobre os objetivos da pesquisa, os mesmos para participarem do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um roteiro de entrevista previamente elaborado pela autora, composto por dados do perfil sócio-demográfico na primeira parte, como idade, gênero, ocupação, escolaridade e estado civil, na segunda parte, os dados referentes ao objetivo do estudo. A coleta de dados foi realizada através de entrevista individual, com tempo estimado de aproximadamente 20 minutos, na própria residência do participante, onde houve explicação acerca da pesquisa, assegurando os esclarecimentos necessários para o adequado conscentimento, e de possíveis dúvidas referentes à linguagem/nomeclatura utilizada no questionário. Os dados foram coletados no período de fevereiro e março de 2016. As entrevistas foram norteadas pela seguinte questão: *Qual a vivência de idosos frente à prática de atividade física?* A busca por informações ocorreu até o momento em que os dados começaram a se tornar repetitivos (FONTANELLA, 2011) e o objetivo da pesquisa respondido.

Para a análise dos dados, as entrevistas foram transcritas na íntegra e, após, submetidas à Análise de Conteúdo, modalidade temática, respeitando-se as etapas de pré-análise; exploração do material; tratamento e inferência dos dados (BARDIN, 2011).

Na pré-análise, realizou-se a leitura flutuante de cada entrevista com posterior exploração do material, que consistiu na leitura minuciosa e exaustiva de todo o conteúdo, destacando-se e agrupando-se, os principais pontos emergentes. A seguir, realizou-se a codificação das mensagens, com a qual se apreendeu os núcleos de sentido, os quais foram agrupados, gerando-se as categorias temáticas. Terminada a categorização, realizou-se a inferência a partir dos dados obtidos. Nessa fase, analisou-se não somente o contexto da linguagem, mas, também, a condição do emissor e suas significações (BARDIN, 2011). Assim, da análise dos dados qualitativos emergiram as seguintes categorias temáticas: a) Vivência dos idosos frente à realização da atividade física; b) Benefícios adquiridos com a prática da atividade física; e c) Qualidade de vida após a adoção da prática da atividade física.

O estudo respeitou os princípios éticos contidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), cujo projeto foi aprovado pelo CEP - Comitê de Ética

em Pesquisa, das Faculdades Integradas de Patos (CAAE: 50198115.3.0000.5181). Os participantes foram identificados com nome de pássaros, como forma de manter o sigilo dos participantes do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão apresentados em três eixos condutores: a) Vivência dos idosos frente à realização da atividade física; b) Benefícios adquiridos com a prática da atividade física; e c) Qualidade de vida após a adoção da prática da atividade física.

Vivência dos idosos frente à realização da atividade física

A prática de atividade física corresponde a movimentos corporais que auxiliam na homeostase do organismo, aumentando a resistência física e a coordenação motora, além da sua atuação destacada na saúde como preditor de qualidade de vida inserida no contexto da saúde do idoso (ANTONINI et al., 2011; SILVA et al., 2012).

Em relação ao entendimento sobre a atividade física e quais os tipos de exercícios que praticavam, os entrevistados descreveram de forma pessoal e de acordo com o que se recordavam através de movimentos e mímicas, que se pode observar claramente em suas falas a seguir:

> *"É... assim a gente sempre faz uma caminhada e pratica todos os que eu não me lembro o nome, a gente faz movimento com as mãos (levanta as mão pra cima), com os pés também. Esse que a gente coloca os braços de lado, alongamento! fazemos diversos alongamentos[...]"* ***Bem-ti-vi***

> *"Fazia física, caminhada, as física que eu fazia era assim com os braços (movimenta os braços) sabe? As pernas (movimenta as pernas), fazia muita... diversas física que eu fazia[...]"* ***Beija-flor***

> *"A gente faz ginástica assim de movimentando os braços, fazia descendo, pegando peso, fazia uma caminhada assim arrudiando ali*

> *onde era aquela piscina velha, num sabe? Fazia um que encosta a mão na parede, botava as costas na parede [...]"* ***Andorinha***

> *"Eu participo da física que bole com o esqueleto todim e fisicamente agora o meu individual é rodar de bicicleta todo dia, é a minha física... pedalar [...]"* ***Galo de campina***

> *"Agente faz diversas coisas, fazia isso assim pra riba (levanta as mãos) depois e fazia outros alongamentos, caminhada... diversas coisas a gente faz, né? [...]"* ***Concriz***

Percebe-se então que a caminhada e atividades como os alongamentos, são os mais citados pelos entrevistados, talvez, pela dificuldade que demonstram em citar ou em como falar sobre os demais exercícios praticados. Contudo, fica evidente a participação e o envolvimento dos mesmos na realização de atividades físicas.

Com o alcance da longevidade, se tornam mais comum a procura e a adesão às práticas de atividade física pela necessidade em manter-se ativo e pelos benefícios provocados no organismo proporcionando uma satisfação corporal e um estilo de vida ativo e saudável (MARI et al., 2016). O significado de envelhecimento saudável vai além da mera ausência de doenças, englobando todos os determinantes no processo de adaptação e de mudanças que ocorrem com o passar dos anos e que permitam aos idosos o bem-estar físico, mental e social (VALER et al., 2015).

Assim, torna-se indispensável à utilização das políticas em saúde pública na promoção de saúde e prevenção de agravos e principalmente na criação de programas de educação em saúde que possibilitem ao público idoso participar e realizar atividades que melhorem a sua qualidade de vida (MARI et al., 2016; VAGETTI et al., 2013).

Quando questionados sobre a experiência de vida em relação à prática de atividade física, os participantes referiram que é uma experiência muito boa e que se sentem bem quando as realizam, conforme exposto nos discursos abaixo:

> *"Eu acho bem de mais a atividade física porque eu melhorei bastante que antes uns tempos atrás eu tinha dores no joelho, dor nas perna, dor nos osso, né! Mais aí depois até que eu melhorei bastante depois dessa atividade. É porque agora paramos um pouco porque o professor da*

> *gente foi viajô desde o fim do ano, veio aparecer agora, aí agora vamos retornar[...]"* ***Bem-ti-vi***
>
> *"Ave Maria! Foi boa de mais experiência, boa de mais, muito boa, gostava muito... gosto muito, é difícil eu perder um dia, quase todos os dia eu vou, só quando tô meia adoentada que eu não posso ir, mas é muito bom, gosto muito, adoro! [...]"* ***Beija-flor***
>
> *"Eu acho que é muito bom, aí depois que eu saio de lá eu faço caminhada na rua. Eu me dou bem com caminhada [...]"* ***Andorinha***
>
> *"Eu acho o seguinte: que a atividade física que na idade que eu to a gente pratica é movimentar o esqueleto pra num ficar parado, porque se ficar parado vai ficar ingenbrado (risos), sem poder andar, sem poder fazer movimento, e a física que eu faço é essa [...]"* ***Galo de campina***
>
> *"Eu gosto, né! É coisa que diz que é pra o bem, né! Se num fizer bem, mal num faz, né (risos) [...]"* ***Concriz***

Evidenciam-se aspectos positivos, segurança sobre o assunto e confiança em si mesmos para praticar exercícios, evidenciadas em frases que demonstram sentimentos de gostar, adorar, de algo muito bom.

Com os desafios que o envelhecimento populacional acarreta para a sociedade, requer uma avaliação dimensional nos níveis de atividade física, pois se trata de uma condição desejada ao público idoso e que bem se relaciona no contexto da vida, contribuindo com a autonomia, aumento da capacidade motora e com a prevenção do isolamento social (BENEDETTI; MAZO; BORGES, 2012; MADEIRA et al., 2013).

Uma vez que o idoso sente-se excluído da sociedade, acaba se entregando a solidão e ao isolamento, possibilitando o desenvolvimento de um quadro depressivo, apontado como uma das implicações no enfrentamento do envelhecimento associado às condições debilitantes e incapacitantes, decorrentes da velhice e que resulta na entrega ao sedentarismo e dependência. Portanto, o incentivo a prática regular de atividade física, proporcionam não somente benefícios físicos como também os de ordem mental à saúde do idoso, prolongando sua

independência, melhorando a autoestima e aumentando sua capacidade em desempenhar suas tarefas de vida diária (LUZ et al., 2014).

Benefícios adquiridos com a prática da atividade física

Os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física encontram-se caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida do idoso, propiciando a liberdade de locomoção, interação social e lazer. Relatados nos fragmentos abaixo:

> *"A minha saúde que melhorou mais... as dores também que passou mais, que não sinto mais, que antes pra todo canto que as veiz a pessoa precisa pegar em mim pra eu andar. Assim, eu ando agora, vou pra igreja, vou pra missa, assim pra um canto assim andando, só ando só agora, luto na minha cozinha, faço tudo dentro de casa, pra lá e pra cá, é (risos). Eu agradeço a Deus, primeiramente, porque teve um tempo que eu num fazia... não pode fazer as coisas não porque não podia, agora já faço todas as... se tiver quem faça e me ajude eu faço tudo bem, se não tiver eu faço, aos poucos, mas faço[...]"* ***Bem-ti-vi***

> *"Melhorei muito... graças a Deus me sinto muito melhor! Tinha coisa que eu não podia fazer e hoje eu posso fazer, assim as veiz eu não podia andar, amanhecia de toda cheia de dor, mas quando eu começava a fazer física, andava pra todo canto. Ave Maria é muito bom fazer física, melhorei muito, melhora! Eu amo demais fazer física[...]"* ***Beija-flor***

> *"Eu acho que é muito bem. É mais bem, né! Porque eu sinto direto muita dor nas minha pernas, aí doutor Stênio, eu receitei com doutor Stênio, ele passou pra eu fazer essas atividade, caminhada ou na praça ou na cidade que era muito bom pra saúde, eu me dou bem, quando passo dia sem fazer essa atividade eu já num to tão bem quando to fazendo[...]"* ***Andorinha***

> *"Os benefícios é só a minha vontade, a física é uma coisa boa pra vida do idoso, pra ele num ficar ingenbrado como eu falei, porque tem muitos que fica como um caboré (risos) como você me tratou de galo de campina (risos), eu vou tratar um pato (risos), fica que nem um caboré a cabeça numa estaca desse jeito assim (faz movimentos com a cabeça) é porque não se movimenta (risos)[...]"* ***Galo de campina***

> *"É, melhora mais um pouco, né! Esquenta mais, que isso aqui (mostra as mãos) num fico bom mais, diz o médico, né! Mas, vai levando, porque se ficar sentado em casa diz que vai pra cadeira da roda, né (risos)! Tô me sentindo mais bem[...]"* ***Concriz***

De acordo com os depoimentos nessa categoria, foi possível verificar as melhorias na vida e no cotidiano dos idosos através da prática de atividade física. Os mesmos referiram que houve diminuições das dores musculares e ósseas, e que o hábito de se exercitar proporciona a liberdade para realizarem suas tarefas rotineiras e de poderem andar sozinhos. Para os idosos, é de suma importância se manter ativos, expressos pelo medo de perder os movimentos e acabar dependente em uma cadeira de rodas.

Portanto, faz-se necessário estimular, motivar o idoso a praticar atividades, em especial as que podem ser realizadas no domicílio, como as Atividades de vida Diária (AVDs) que correspondem ao autocuidado. O estímulo deve partir da família que precisa estar preparada a ofertar um ambiente seguro, livre de obstáculos, onde o idoso possa sentir-se confiante no desempenho de suas tarefas. Visto que, o maior risco de quedas está presente no próprio domicílio (BECK et al., 2011).

O medo de cair é um sentimento constante entre os idosos, pois é sabido que as quedas podem levá-los a um estado de fragilidade e insegurança, visto que provoca um decréscimo nas limitações funcionais e motoras, impedindo-os de exercer suas atividades do cotidiano, implicando na perda da sua independência e autonomia (PIMENTEL; SCHEICHER, 2013).

Sendo assim, a atividade física proporciona ao público idoso sua independência prolongada, enquadrando os benefícios para um envelhecimento com qualidade e na busca por meios de incentivo a esse comportamento.

Qualidade de vida após a adoção da prática da atividade física

O envelhecimento populacional embora seja um fato inevitável, ocasiona mudanças no contexto de vida da população, e com o aumento da expectativa de vida, e a busca por hábitos saudáveis condicionados em uma boa qualidade de vida, a prática de atividade física é um fator condicionante para um envelhecimento mais saudável. Os depoimentos abaixo evidenciam as mudanças na qualidade de vida após a adesão a prática de atividade física de forma regular:

> *"Bem...bem[...]"* ***Bem-ti-vi***

> *"Tô bem, graças a Deus! Consigo realizar minhas tarefas, consigo demais, tenho melhorado da dor nos osso, melhorado muito mesmo... Mas eu melhoro assim, com a... fazendo física, num sabe? Caminhada, porque se num fizer num melhora não e se parar fica Pior, fica peor se parar. É por isso que eu num paro, tem que continuar gemendo ou chorando tem que fazer[...]"* ***Beija-flor***

> *"To melhor. Me sente melhor! Eu sofro de massa no sangue, e de osteoporose eu tomo remédio pra osteoporose e tenho me sentido melhor dos osso[...]"* ***Andorinha***

> *"Melhorou muito! Passei a conhecer atos que eu não conhecia, que eu não sabia o que era física, passei a conhecer que a movimentação do esqueleto do velho se num movimentar vai ficar alejado e esse benefício eu alcancei fazendo essa movimentação[...]"* ***Galo de campina***

> *"É tô me sentindo melhor do que tava, né! O regime tá melhor, né![...]"* ***Concriz***

Os entrevistados apontam melhorias na qualidade de vida após a prática da atividade física, fazendo referências correlacionais a adoção do regime e uso de medicamentos.

Vale ressaltar a importância da participação das políticas em saúde pública, na criação de programas de atividade física como promoção à saúde do idoso, embasadas nos serviços de Estratégias de Saúde da Família (ESF) e na acessibilidade a esses serviços (VIRTUOSO et al., 2012). A qualidade de vida representa a garantia de um envelhecimento saudável associada à

prática de atividade física, e que requer a atenção dos profissionais da saúde no âmbito da atenção primária, na formulação de idéias e campanhas que possam chegar ao conhecimento do público idoso e atraí-los para participar desses programas.

Contudo, o envelhecimento populacional é um evento que aborda as mais diversas discussões sobre saúde pública, no que tange as esferas de domínio político, econômico, cultural e social, sendo um direito do idoso envelhecer com qualidade de vida, participando ativamente na sociedade com dignidade e respeito (LUZ et al., 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física como fator contribuinte para a qualidade de vida de idosos, apresentou-se positivamente em todos os questionamentos, e apesar da dificuldade em falarem sobre os tipos de exercícios por eles praticados os mesmos se apresentaram de forma objetiva, deixando clara a importância dessa temática inserida no contexto de vida das pessoas. Pois, de acordo com os depoimentos, são notáveis as melhorias na saúde, na condição física, e conseqüentemente, na qualidade de vida.

Quanto à experiência de vida frente às práticas de atividades físicas, foi possível identificar empolgação, sentimentos que traduzem o quão bem se sentem realizando movimentos físicos e os benefícios para o cotidiano por eles adquiridos, os quais proporcionam a liberdade para locomover-se sozinho, realizar suas tarefas diárias e interagir com a sociedade, além de promover o bem-estar físico e mental.

A prática de atividade física tende a melhorar o desempenho nas funções do dia-a-dia, permitindo ao idoso segurança no desenvolvimento das mesmas, propiciando a independência prolongada que significa a luta dos idosos, uma bandeira levantada por eles representando a autonomia, o direito de decisão. Portanto, faz-se necessária a implementação de programas que incentivem a realização da atividade física, e a formação de profissionais da saúde capacitados para acolher esse público e atende-los da melhor forma possível em todas as suas necessidades.

Portanto, manter a qualidade de vida por meio da atividade física ainda é um desafio frente aos serviços de saúde pública, relacionado às dificuldades de implementação dessas práticas nos serviços de saúde. O trabalho apresenta limitações em relação a estudos atualizados voltados para a referida temática, contudo, representa base para pesquisas futuras e mais aprofundadas, contribuindo significativamente para a comunidade científica.

REFERÊNCIAS

ANTONINI et al.; Estudo de associação entre nível de atividade física, risco cardiovascular e o polimorfismo do gene da Apolipoproteína E em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol ., Rio de Janeiro, 2011;** 14(1):27-37. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a04v14n1.pdf> Acessado em: Abril, 2016.

BARDIN L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2011.

BECK et al.; Fatores associados as quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. **Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2011.** Abr-Jun; 20(2):280-6. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n2/a09v20n2.> Acessado em: Setembro, 2015.

BENEDETTI TRB, MAZO GZ, BORGES LJ. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva, 2012;** 17(8):2087-2093. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n8/19.pdf.> Acessado em: Abril, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução CNS Nº466, de 12 de dezembro de 2012**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf> Acessado em: mar. 2015.

FONTANELLA BJB, LUCHESI BM, SAIDEL MGB, RICAS J, TURATO ER, MELO DG. Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. **Cad Saúde Pública** [internet]. 2011 (Acesso em: 25 set 2015);27(2):389-94. Disponível em: http://www.scielosp.org/pdf/csp/v27n2/20.pdf

LUZ et al.; Perfil sóciodemográfico e de hábitos de vida da população idosa de um município da região norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol ., Rio de Janeiro, 2014;** 17(2):303-314. **.** Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n2/1809-9823-rbgg-17-02-00303.pdf**>** Acessado em: Setembro, 2015.

MADEIRA et al.; Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro,** 29(1):165-174, Jan, 2013. Disponível em: < http://www.scielosp.org/pdf/csp/v29n1/19.pdf.> Acessado em: Abril, 2016.

MARI et al.; O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol ., Rio de Janeiro, 2016;** 19(1):35-44. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt_1809-9823-rbgg-19-01-00035.pdf.> Acessado em: Abril, 2016.

NUNES et al.; Rastreamento de fragilidade em idosos por instrumento autorreferido. **Rev Saúde Pública 2015;** 49:2. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049005516.pdf.> Acessado em: Setembro, 2015.

PIMENTEL L, SCHEICHER ME. Comparação da mobilidade, força muscular e medo de cair em idosas caidoras e não caidoras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol ., Rio de Janeiro, 2013;** 16(2):251-257. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n2/05.pdf> Acessado em: Abril, 2016.

SILVA et al.; Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2012;** 15(4):635-642. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n4/04.pdf> Acessado em: Setembro, 2015.

UENO et al.; Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo,** v.26, n.2, p.273-81, abr./jun. 2012. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/10.pdf.> Acessado em: Setembro, 2015.

VAGETTI et al.; Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva,** 18(12):3483-3493, 2013. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n12/a05v18n12.pdf> Acessado em: Abril, 2016.

VALER et al.; O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol ., Rio de Janeiro, 2015,** 18(4):809-819. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/pt_1809-9823-rbgg-18-04-00809.pdf> Acessado em: Abril, 2016.

VIRTUOSO et al.; Perfil de morbidade referida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva,** 17(1)23-31, 2012. Disponível em:
< http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n1/a05v17n1.> Acessado em: Abril, 2016.