



FACULDADE VIA SAPIENS
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

CRISTIANE ALVES DE ARAÚJO

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS RELACIONADO À
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF): UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TIANGUÁ – CE
2024

CRISTIANE ALVES DE ARAÚJO

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS RELACIONADO À
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF): UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado a Faculdade Via Sapiens -
FVS como requisito parcial para obtenção do
título de enfermeiro

Orientador: Prof. Esp. Francisco Danilo de
Souza Gomes

TIANGUÁ – CE

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Faculdade ViaSapiens
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A658p Araújo, Cristiane Alves de .
Percepção da qualidade de vida dos idosos relacionado à educação física
na estratégia de saúde da família (esf): uma revisão bibliográfica /
Cristiane Alves de Araújo - 2024.
33 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Faculdade ViaSapiens,
Bacharelado em Enfermagem, Tianguá. 2024

Orientação: Esp. Francisco Danilo de Souza Gomes

1. Enfermeiro. 2. Estratégia saúde da família. 3. Atividade físicas. 4.
Idosos. 5. Qualidade de vida. I. Título.

CDD 342.2

FACULDADE VIASAPIENS – FVS
ATA DE DEFESA DE ARTIGO DO CURSO DE ENFERMAGEM

Em 21 de junho de 2024, às 20h, no Auditório 01 da Faculdade ViaSapiens, de forma presencial, compareceram para a **DEFESA PÚBLICA DE ARTIGO** do curso de graduação em Enfermagem, requisito obrigatório para a obtenção da aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, a aluna: **CRISTIANE ALVES DE ARAÚJO**, tendo como título do Trabalho **“PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS RELACIONADO À EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESF: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA”**, e os professores que constituíram a Banca Examinadora:

- a) Professor-orientador: Prof. Esp. Francisco Danilo de Souza Gomes;
- b) Professor-examinador: Profa. Esp. Antonio Victor Figueira da Silva;
- c) Professora-examinadora: Prof. Esp. Dalila Shenida Lima de Aguiar.

Após a apresentação do projeto e as observações dos membros da banca avaliadora, ficou definido que o trabalho foi **APROVADO**, com média 10 (*DEZ*), a partir das seguintes notas:

EXAMINADOR(A)	NOTA	VISTO
Prof. Esp. Francisco Danilo de Souza Gomes;		<i>Danilo Souza</i>
Profa. Esp. Antonio Victor Figueira da Silva;		
Prof. Esp. Dalila Shenida Lima de Aguiar.		

Eu, Francisco Danilo de Souza Gomes, professor-orientador, lavrei a presente ata, que segue assinada por mim e pelos demais membros da Banca Examinadora.

Reformulações:

- () Não.
- () Sugeridas
- () Exigidas

Francisco Danilo de Souza Gomes

Professor Esp. Francisco Danilo de Souza Gomes;
 Orientador



Documento assinado digitalmente
ANTONIO VICTOR FIGUEIRA DA SILVA
 Data: 26/06/2024 19:59:24 -0300
 Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Antonio Victor Figueira da Silva;
 Examinadora



Documento assinado digitalmente
DALILA SHENIDA LIMA DE AGUIAR
 Data: 26/06/2024 19:26:55 -0300
 Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profe

Examinador

Aguiar.

Cristiane Alves de Araújo
 Cristiane Alves de Araújo
 Aluna

“O conhecimento nos dá a garantia de prevenção que nos leva aos diagnósticos precoce”.

Autoria própria

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, Jesus e a Nossa Senhora pelo dom da vida, pela caminhada e por tanta fé até aqui.

Aos meus pais João Barbosa Alves e Antônia Lima Alves pelo amor incondicional, pela dedicação e esforço em meio a tantas dificuldades. Agradeço por sempre acreditarem em mim.

Ao meu filho Victor Manuel Alves Araújo, minha base, minha inspiração, minha vida, minha força, ele que está sempre me reerguendo.

Aos meus professores, preceptores e todos Enfermeiros que conheci nessa caminhada, compartilharam conhecimento. Profissionais competentíssimos, obrigadas sempre!

Hoje é com muita alegria que conquisto mais uma etapa de minha vida. Novos sonhos, novas responsabilidades virão até mim. Não foi fácil, mas é nas dificuldades que aprendemos a valorizar nossos passos.

Finalizo agradecendo a todos que direta ou indiretamente, estiveram torcendo e mandando boas energias, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional.

Muito obrigada!

RESUMO

O presente estudo tem como principal objetivo analisar a qualidade de vida dos idosos relacionado à educação física na Estratégia Saúde da Família (ESF) visto pelo profissional enfermeiro. Assim deve-se enfatizar a importância da prática de atividades físicas na promoção à qualidade de vida para indivíduos da terceira idade. Deve-se enfatizar que existe a necessidade de uma rede de atenção ao idoso composta por serviços e níveis de atenção hierarquizados que ofereça suporte às ações das equipes. Logo, importante mostrar o valor da prática da atividade física, mediante exercícios físicos, percebendo uma melhora visível na saúde dos praticantes, como o bom condicionamento e a significativa evolução no bem-estar de cada um. Para isso realizou-se pesquisa bibliográfica integrativa com abordagem descritiva e exploratória. A atividade física e a qualidade de vida boa ou excelente são aquelas que oferecem um mínimo de condições para que os indivíduos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades. Nesse intento há uma relação direta entre a atividade física orientada para a promoção da saúde e a qualidade de vida bem como as influências eminente no dia a dia dos idosos. A recomendação da atividade física para idosos é muito comum na Estratégia Saúde da Família (ESF), pois esta prática traz diversos benefícios para o bem-estar de modo geral e contribui no controle das mudanças que ocorrem no processo de envelhecimento.

Palavras-chaves: Enfermeiro. Estratégia Saúde da Família. Atividade Físicas. Idosos. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The main objective of this study is to analyze the quality of life of the elderly related to physical education in the Family Health Strategy (ESF) seen by professional nurses. Therefore, the importance of practicing physical activities in promoting quality of life for elderly individuals should be emphasized. It must be emphasized that there is a need for a care network for the elderly made up of hierarchical services and levels of care that offer support to team actions. Therefore, it is important to show the importance of practicing physical activity, through physical exercises, realizing a visible improvement in the health of practitioners, such as good conditioning and the significant evolution in the well-being of each one. To this end, integrative bibliographical research was carried out with a descriptive and exploratory approach. Physical activity and a good or excellent quality of life is one that offers a minimum of conditions so that individuals can develop their maximum potential. In this attempt, there is a direct relationship between physical activity aimed at promoting health and quality of life, as well as the eminent influences on the daily lives of the elderly. The recommendation of physical activity for the elderly is very common in the Family Health Strategy (ESF), as this practice brings several benefits to well-being in general and contributes to controlling the changes that occur in the aging process.

Keywords: Nurse. Family health strategy. Physical activity. Elderly. Quality of life.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária à Saúde
ESF	Estratégia Saúde da Família
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial da Saúde
PIC	Práticas Integrativas e Complementares
PNAB	Política Nacional de Atenção Básica
SAES	Secretaria de Atenção Especializada à Saúde
SAPS	Secretaria de Atenção Primária à Saúde
SAS	Secretaria de Atenção à Saúde
SESAI	Secretaria Especial de Saúde Indígena
SUS	Sistema Único de Saúde
UBS	Unidades Básicas de Saúde

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	21
Tabela 2	22

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1	O processo de envelhecimento e suas características.....	15
2.2	Idosos e atividades físicas	16
2.3	Estratégias de saúde da família para população idosa.....	18
3	METODOLOGIA.....	20
4	ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERENCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

O Envelhecimento faz parte da realidade social, resultando em mudanças, ciclos e estatísticas além de novos desafios, esses que impactam de forma direta no sistema público de saúde. Sendo um processo universal é evidenciado pelas mudanças psicológicas, sociais e biológicas próprias do processo de vida, que a depender de condições genéticas, estilo de vida e até o meio ambiente acaba acontecendo de maneira diferente entre as pessoas (Silva et al. 2019).

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), houve um aumento significativo de idosos nos municípios brasileiros nos últimos dez anos. O percentual de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos cresceu de 8,6% em 2000 para 10,8% em 2010, e acredita-se que, entre 2035 e 2040, a população idosa poderá alcançar um patamar 18% superior ao das crianças de 0 a 14 anos (Vivas; Silva-, 2021, p.34).

Acrescenta-se que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida vai de acordo com o entendimento que uma pessoa tem sobre sua saúde, fundamentando seus valores e os da sociedade a qual vive sua cultura, seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1998).

Por sua vez, Chequer et al. (2020, p.13) relatam que a qualidade de vida do idoso está relacionada às atividades sociais, autoestima, bem-estar, disposição para realizar tarefas diárias, nível de bem-estar econômico e emocional, ao autocuidado, apoio familiar, estado de saúde, valores culturais, morais e religião.

Sendo assim, com o aumento proporcional do número de idosos, existe a necessidade da adequação e preparo dos serviços básicos de saúde, tendo como intuito a sua estruturação, formação e qualificação profissional para o atendimento dessa nova demanda, uma vez que a população idosa é grande usuária de serviços de saúde (Vieira, 2020).

Logo, um potencial serviço de saúde que atende esses idosos é a Estratégia Saúde da Família (ESF), implementada como uma proposta de reorganização do Sistema Único de Saúde (SUS) no âmbito da atenção primária à saúde (APS).

Atenta-se que o foco de atuação da ESF está voltado para ações especialmente de cunho educativo, de promoção da saúde, junto aos indivíduos e às coletividades em sua totalidade, sem distinção de crenças, cultura, grau de escolaridade ou situação econômica e social. Procura sempre despertar nas pessoas o interesse pelo conhecimento das diversas formas de obter adequadas condições de saúde e de exercer a plena cidadania (Vieira, 2020).

Sob este prisma é possível afirmar que o desenvolvimento de atividades simples como, caminhadas, viagens turísticas e lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e conscientes enquanto cidadãos (Menezes et al. 2020).

Porquanto as ações e programas que envolvem a atenção primária de saúde necessitam serem capazes de identificar variáveis que podem interferir direta ou indiretamente no processo de envelhecimento, como a identificação e avaliação das mudanças biopsicossociais, seja por meio da consulta de enfermagem, da abordagem de questões referentes ao autocuidado, imunização e informações sobre o uso correto de medicamentos, entre outras ações de prevenção de agravos e promoção da saúde (Vieira, 2020).

E, tendo conhecimento e atuando na área voltada para os benefícios das atividades físicas, orientações mediante a alimentação saudável entre outros, construiu-se a seguinte questão norteadora: “Qual a percepção da qualidade de vida dos idosos relacionado à educação física na ESF?”. Com base no exposto, o objetivo desta investigação foi identificar e descrever as potencialidades de ações na promoção à saúde relacionada à atividade física de idosos nas unidades básicas de saúde (UBSs) pelo Enfermeiro conforme a literatura científica.

Por seu turno a presente pesquisa tem como objetivo geral analisar a qualidade de vida dos idosos relacionado à educação física na Estratégia Saúde da Família (ESF) visto pelo profissional enfermeiro. E tem como objetivos específicos: Identificar os fatores do processo de envelhecimento saudável através do exercício físico e conhecer os cuidados específicos para a melhor adaptação do idoso na terceira idade;

Notabiliza-se este estudo pela necessidade de mostrar a importância da prática da atividade física, mediante exercícios físicos, percebendo uma melhora visível na saúde dos praticantes, como o bom condicionamento e a significativa evolução no bem-estar de cada um. A qualidade de vida está ligada à atividade física como forma de combater o estresse e a incapacidade de executar atividade simples do cotidiano, proporcionando-lhes prazer, segurança, bem-estar e um menor risco de lesão. A prática da atividade física deve estar ligada a um novo estilo de vida, pois os indivíduos devem procurar mudanças com a prática hábitos saudáveis. Além dos benefícios físicos e psicológicos, onde as pessoas poderão realizar melhores atividades no trabalho e sociedade.

Ademais, trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com caráter descritivo e abordagem qualitativa. por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde), SciELO (Scientific Electronic

Library Online) e na BDENF (Base de Dados Bibliográficos Especializada na Área de Enfermagem do Brasil), conforme será melhor explicado posteriormente.

Para uma melhor compreensão, tem-se que o trabalho está estruturado da seguinte forma: Inicialmente será realizada fundamentação teórica sobre o processo de envelhecimento e suas principais características, a importância das atividades físicas para a população idosa e as estratégias de saúde da família utilizadas com o auxílio do enfermeiro para proposição de atividades físicas como alternativa de garantir melhor qualidade de vida a terceira idade. Posteriormente passou-se a fase de busca de artigos e sua devida catalogação, para enfim demonstrar os resultados e discussão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O processo de envelhecimento e suas características

Sabe-se que nos dias de hoje existe uma cultura que vê a pessoa idosa como alguém que não atende expectativas de produção no contexto atual, acreditando que ela cumpriu seu papel social, entretanto torna-se importante entender as alterações fisiológicas do envelhecimento.

De Almeida (2023) afirma que a temática do envelhecimento faz pensar nos esforços que o modelo biomédico tentou realizar, ao anunciar que a velhice poderia aparecer como uma doença, na nova versão CID 11 (Classificação Internacional de Doenças). Velhice não é sintoma de doença e, sim, uma condição humana.

Nas alterações fisiológicas, os mecanismos envolvidos neste processo são considerados complexos e multifatoriais, podendo envolver fatores intrínsecos e fatores extrínsecos ou ambientais (De Almeida, 2022).

Não esquecendo que a imunidade decai muito com a velhice, pois algumas células são mais lentas, mas a memória imune é maior que de jovens. Com o passar do tempo há aumento do número de células que parecem normais, mas não respondem ao estímulo ativador. A resposta da ativação dos linfócitos T e NK diminuem assim como a resposta do anticorpo a novos antígenos, e a produção de anticorpos de alta afinidade (Teixeira et al., 2022).

Sendo o desejo do ser humano viver mais, um desafio que cresce associado ao crescimento da terceira idade é a obtenção de melhor qualidade de vida durante esses anos conquistados a mais pelo ser humano, uma vez que essa etapa da vida é onde as pessoas necessitam de cuidados maiores com a saúde para um bem-estar físico e social (Mendes, 2020).

Enfim, envelhecer é uma experiência única para cada indivíduo, sendo diversificada entre pessoas de um mesmo grupo social e heterogênea tanto entre indivíduos como em diferentes grupos sociais. Sendo assim, o processo de envelhecimento em função de sua múltipla determinação implica diversidade, individualidade e variabilidade entre os indivíduos (Mendes, 2020).

Reconhecer a diversidade em meio ao envelhecimento é fundamental para reconhecer o idoso como parte integrante da sociedade, pois o processo de envelhecimento implica respeito as suas individualidades no grupo social a que pertence. Respeitar seus problemas é ajudá-los na convivência cotidiana, pois o avanço da idade não pode ser considerado uma limitação relacionada à saúde, mas deve estar associado ao estilo de vida que o idoso leva, motivando-o

praticar atividades físicas, participar da vida cultural, entre outros. Assim, ele se sentirá valorizado e respeitado como sujeito ainda atuante no meio onde vive.

De acordo com Jacobus (2024, p.58) existe uma visão de que os problemas adquiridos com a idade eram de total responsabilidade do envelhecimento, porém pesquisas comprovam que esses desafios não são causados apenas pelo avanço da idade, mas podem estar associados a outros fatores como estilo de vida e doenças crônicas (que podem ou não estar ligadas ao envelhecimento). Por isso, umas das formas de cuidado com a saúde do idoso é a prática de atividades físicas que proporcionam melhor qualidade de vida e resgate de sua autoestima.

Jacobus (2024, p.65) entende que o envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo, universal, lento e gradual, para o qual concorre uma multiplicidade de fatores genéticos, biológicos, sociais, ambientais, psicológicos e culturais.

O envelhecimento é um processo universal, marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais específicas que está associado à passagem do tempo. É um fenômeno diretamente ligado ao processo da vida, o qual varia de indivíduo para indivíduo, de acordo com sua genética, seus hábitos de vida e seu meio ambiente (BRASIL, 2006).

2.2 Idosos e atividades físicas

A atividade física é um meio bem expressivo na promoção da qualidade de vida na terceira idade, pois seus inúmeros benefícios atuam consideravelmente na redução dos efeitos decorrentes do envelhecimento, o que, de fato, está correlacionado com a capacidade de realizar atividades básicas do cotidiano.

Pela modificação do perfil epidemiológico há uma sobrecarga aos serviços de saúde pelos idosos, promovendo consequências tanto sociais quanto econômicas à saúde pública, e se tal fato não for levado em conta esse marco de sucesso para a humanidade segundo a OMS, será marcado por uma população constituída de idosos dependentes e sem autonomia, devido aos problemas advindos do envelhecimento.

Com isso, pode-se afirmar que os idosos são mais propensos ao acometimento por doenças, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis. A categoria da terceira idade já vem se tornando onipresente, e essa realidade precisa ser acolhida pelos programas e políticas de saúde pública.

Com o aumento da atividade física numa população poderá ser um grande contributo para a economia local e até mesmo nacional. Uma população mais saudável levará à redução automática dos custos do Estado com a saúde pública, nomeadamente com a diminuição dos internamentos hospitalares, na observação clínica nos centros de saúde e a diminuição da participação em medicamentos, como por exemplo: os antidepressivos, os ansiolíticos e os fármacos para combater insuficiência venosa, a insónia, a osteoporose, entre outros. Portanto, acredita-se que simples medidas como a prática regular de atividade física podem influenciar de maneira significativa nesse âmbito. Com isso, os dados da presente pesquisa são de suma importância para a efetuação de programas de atividades físicas para idosos que visem uma melhoria na saúde física e cognitiva por meio do incentivo de práticas e exercícios.

Para os idosos a atividade física consiste em atividades recreativas ou de jogos, deslocamentos (por exemplo, passeios caminhados ou em bicicleta), atividades ocupacionais (quando a pessoa desempenha atividade laboral), tarefas domésticas, jogos, esportes ou exercícios programados no contexto das atividades diárias, familiares e comunitárias (Pereira et al., 2021).

O costume da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, resguardando sua autonomia e liberdade para realizar tarefas cotidianas, decorrência de uma independência prolongada das atividades. Apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos minimizando riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional.

À vista disso, Roncaglio (2021, p.92) relata sobre a necessidade do estímulo da atividade física regular após os 50 anos, mesmo que o indivíduo seja sedentário, visto que a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo tem um impacto real na longevidade.

O Ministério da Saúde também considera que a inatividade física é um dos mais importantes fatores de risco para as doenças crônicas, associadas a dieta inadequada e uso do fumo. É bastante prevalente a inatividade física entre os idosos. O estilo de vida contemporâneo propicia o gasto da maior parte do tempo livre em atividades sedentárias, como por exemplo, assistir televisão (Brasil, 2020).

Ressalta-se que o sedentarismo na terceira idade é algo preocupante. Várias complicações decorrentes dos maus hábitos de vida (físicos e alimentares) acometem os idosos em nosso país e interferem diretamente no balanço do perfil epidemiológico.

Por outro lado, o sedentarismo na terceira idade pode ser evitado a partir de mudanças simples nos hábitos e nas tarefas de vida diárias. Subir escadas, lavar o carro, limpar o jardim,

cuidar da horta, passear com o cachorro, consideradas atividades da vida diária (AVD), são fundamentais para a mudança do quadro de sedentarismo. Aliadas a hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercício físico monitorados por profissionais capacitados, contribuem para a diminuição da porcentagem de idosos sedentários no Brasil.

Atualmente, está comprovada que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos (Pereira et al., 2021).

Para Da Graça Fagundes (2020, p.72), a prática regular de atividade física é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e aprimorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, diminuindo o risco de enfermidades e transtornos que são comuns na terceira idade, tais como as coronariopatias, a hipertensão arterial, o diabetes mellitus, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia.

Assim, acredita-se que uma das formas para ajudar a combater o sedentarismo seria identificar o que motiva as pessoas a se engajarem em atividades físicas regularmente. Para tal, estudos sobre motivação à prática de atividades físicas centram-se na compreensão dos fatores e processos associados à adesão, persistência e abandono da atividade física regular.

2.3 Estratégias de saúde da família para população idosa

De Andrade (2022) discorre que, no Brasil, a consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS) tem como um de seus focos prioritários a reorientação do modelo assistencial para a mudança do padrão de vida e saúde da população brasileira. Tendo a Atenção Primária à Saúde (APS) como base estruturante, e a Saúde da Família como estratégia prioritária, no modelo em implantação, as práticas e ações dos profissionais de saúde precisam alcançar princípios fundamentais, dentre eles, a garantia da integralidade na produção do cuidado.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou, em 2002, orientações sobre o envelhecimento ativo como diretriz para a política de saúde baseada em três pilares básicos: saúde, participação e segurança. Mudanças importantes foram introduzidas em 2017, com a Portaria nº 2.436, que instituiu a nova Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) (Brasil, 2017), num processo de reestruturação que abrange diretrizes, formas de organização dos serviços, composição das equipes, processo de trabalho e escopo de práticas, com impactos sobre o modelo de atenção e o direito à saúde.

Relativiza-se a universalidade, recomendando a cobertura de 100% da população apenas em áreas de grande dispersão territorial, áreas de risco e vulnerabilidade social; desenha-se a segmentação do cuidado pela oferta de padrões diferenciados de serviços (básico e ampliado); desloca-se a Estratégia Saúde da Família (ESF) de sua posição central para a organização da atenção básica, admitindo composições de equipe e carga horária que retomam a chamada “atenção básica tradicional” (Morisini et al., 2018).

A partir de 2019, a reconfiguração do SUS pela atenção básica foi intensificada por meio de um conjunto de medidas que evidenciam a constituição de uma nova política, mais ampla do que as alterações introduzidas pela PNAB. Compõe-se de mudanças que abrangem nomenclatura, reestruturação organizacional e produção de instrumentos normativos.

A atenção básica passou a figurar nos documentos do Ministério da Saúde denominada como atenção primária à saúde (APS). Retoma-se a nomenclatura internacional - APS - desconsiderando o esforço de diferenciação no sentido de afirmar a atenção básica como um campo compromissado com a universalidade e a integralidade, em sintonia com os princípios do SUS e em contraposição às orientações restritivas e seletivas hegemônicas em nível global, atualmente articuladas à noção de cobertura universal (Cueto, 2018).

Em maio de 2019, o Ministério da Saúde adotou uma nova estrutura organizacional com extinção e rearranjo de secretarias. A Secretaria de Atenção à Saúde (SAS) foi desmembrada em três: a Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), a Secretaria de Atenção Especializada à Saúde (SAES) e a Secretaria Especial de Saúde Indígena (SESAI). Alçada à condição de secretaria, a APS passou a ser objeto de intensa produção de normativas (Giovannella et al., 2019).

Práticas Integrativas e Complementares (PIC) em saúde é uma denominação do Ministério da Saúde brasileiro para a Medicina Tradicional Alternativa e Complementar (MAC). As PIC podem ser definidas como um grupo de sistemas médicos e de cuidados à saúde, aliados a práticas e produtos que não são considerados, ainda hoje, parte da Biomedicina.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Tal desenho de pesquisa possibilita uma avaliação crítica e a síntese de evidências disponíveis sobre o tema investigado em seu produto final, proporcionando uma organização do estado atual do conhecimento e reflexões para a implementação de novas intervenções (Mendes, Silveira & Galvão, 2008). A revisão integrativa obedece às seguintes fases:

- a) Identificação do tema e formulação da questão da pesquisa;
- b) Estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos estudos para amostragem;
- c) Coleta dos dados que serão extraídos dos estudos;
- d) Análise crítica dos estudos selecionados;
- e) Interpretação dos resultados;

f) Apresentação das síntese estabelecida e revisão dos conteúdos (Mendes, Silveira & Galvão, 2008).

Para realização do estudo foram percorridas as seguintes etapas:

1ª etapa (elaboração da pergunta norteadora): “qual a percepção da qualidade de vida dos idosos relacionado à educação física na ESF?”

2ª etapa (fontes de informações e critérios de inclusão e exclusão): A listagem bibliográfica foi realizada pela *Internet* nos meses de setembro e outubro, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde), SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e na BDENF (Base de Dados Bibliográficos Especializada na Área de Enfermagem do Brasil).

3ª etapa (coleta de dados, leitura dos artigos e seleção): Para a escolha dos artigos científicos foram os mesmos que obedecessem à proposta do estudo e que será utilizado o portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no qual foi realizado o levantamento bibliográfico por meio do acesso *on-line* em três bases de dados específicas, acessadas via BVS, que são: Base 1 - Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS); Base 2 - Biblioteca Científica Eletrônica em Online (SciELO); Base 3 - Base de dados bibliográfica especializada na área de Enfermagem (BDENF).

Para a investigação dos artigos, foram aplicados os descritores "ENFERMEIRO" AND "IDOSO" AND "ESF" AND "EXERCÍCIO FÍSICO" combinado com o termo "enfermagem", para o aperfeiçoamento da amostra.

Os critérios para a seleção da amostra foram: escritos na língua portuguesa, artigos que abordem a temática em questão abrangendo as diferentes áreas do conhecimento, publicados entre os anos de 2019 e 2023, em periódicos indexados nas bases de dados SCIELO, LILACS e BDEF, que tinham o texto completo ofertado on-line. Para elegibilidade, os critérios de inclusão serão: artigos de pesquisas originais referentes à temática, disponíveis online na íntegra; e no idioma português. Os critérios de exclusão foram: artigos sem resumo na base de dados ou incompletos e que não respondessem à pergunta de pesquisa.

4ª etapa (interpretação dos resultados e elaboração das reflexões do estudo): As categorias que emergiram na etapa anterior foram discutidas por meio de reflexões alicerçadas no referencial teórico.

A seguir serão apresentados a seleção de artigos

Tabela 1 – Seleção dos artigos.

Base de Dados	Termos de busca	Quantidade	Filtro 3: Leitura do artigo na íntegra	Artigos selecionados
BVS	"ENFERMEIRO" AND "IDOSO" AND "ESF" AND "EXERCÍCIO FÍSICO"	309	10	3
SCIELO	"ENFERMEIRO" AND "IDOSO" AND "ESF" AND "EXERCÍCIO FÍSICO"	10	6	2
LILACS	"ENFERMEIRO" AND "IDOSO" AND "ESF" AND "EXERCÍCIO FÍSICO"	8	4	2
BDEF	"ENFERMEIRO" AND "IDOSO" AND "ESF" AND "EXERCÍCIO FÍSICO"	12	6	2
TOTAL				9

Fonte: Autor (2024)

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A seguir está sendo apresentado no (Quadro 2) a descrição e análise dos estudos descrevendo autor, título, ano, revista, qualis da revista, aspectos metodológicos e principais resultados, organizadas neste formato para melhor compreensão dos dados.

Tabela 2 - Descrição e análise dos estudos.

continua

Autor	Título	Ano	Revista	Qualis da Revista	Aspectos metodológico	Principais Resultados
Leal et al.	Percepção de saúde e comorbidades do idoso: perspectivas para o cuidado de enfermagem	2020	Brazilian Journal of Development	B2	Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, que teve como população alvo 103 idosos. Variáveis investigadas: percepção de saúde e perfil de morbidades	Resultados da auto percepção de saúde demonstraram que 40,8% (n=42) dos idosos progrediram para situação pior do que há cinco anos. Quando comparada a sua saúde com a de outros idosos, 19,4% (n=20) estavam em condições piores de saúde que a maioria dos idosos.
Leite et al.	Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento	2023	REVISA (Online)	B4	Abordagem qualitativa e o método de revisão bibliográfica integrativa. A coleta dos dados deu-se em literatura nacional indexada no banco de dados da SciELO. Foram analisados 16 artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos	Evidenciou-se que a realização de atividade física, sem dúvida age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se comprometem na terceira idade, dentre esses se pode citar o controle da pressão arterial, a melhora da capacidade cardiovascular, respiratória, amplitude da mobilidade, menor risco de doenças, e a prevenção de alguns tipos de câncer.

Tabela 3 - Descrição e análise dos estudos.

continua

Autor	Título	Ano	Revista	Qualis da Revista	Aspectos metodológico	Principais Resultados
Moraes et al.	Característica E estratégias de aconselhamento para atividade física utilizadas por profissionais da atenção primária à saúde	2024	Ciência & Saúde Coletiva [online]	A1	Foi realizada uma pesquisa com 587 profissionais de saúde (85,4% mulheres) que atuam na APS de Florianópolis, no estado de Santa Catarina, Sul do Brasil. Foram considerados os aconselhamentos efetuados nos últimos 12 meses, avaliando-se aspectos operacionais relacionados às práticas e estratégias utilizadas.	Aconselhamento para atividade física tem sido baseado em uma prática breve, realizada em consultas individuais focada em pessoas com morbidades e em adultos e idosos. As estratégias utilizadas parecem não abranger o cuidado integral dos usuários aconselhados.
Oliveira, Pinheiro	Mudanças nos comportamentos de saúde em idosos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019.	2023	Ciência & Saúde Coletiva [online].	A1	Estudo transversal	O consumo de frutas e vegetais ou legumes, atividade física no lazer e uso abusivo de álcool prevaleceram nas capitais, já fumo atual e passado no interior. Homens tiveram maiores estimativas de fumo atual, passado e uso abusivo de álcool. Nas mulheres mais jovens aumentou significativamente o uso abusivo de álcool. A atividade física no lazer não diferiu entre os sexos.
Ribeiro et al	Importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos.	2023	Movimento [online]	B4	Estudo qualitativo	Os resultados desses estudos apontam a atividade física como uma das variáveis mais relevantes na promoção de saúde do idoso e uma das prioridades da agenda de saúde pública, por sua forte relação causal com a ocorrência de doenças crônicas.

Tabela 4 - Descrição e análise dos estudos.

conclusão

Autor	Título	Ano	Revista	Qualis da Revista	Aspectos metodológico	Principais Resultados
Carneiro et al	Avaliação da fragilidade no idoso pelo enfermeiro: revisão integrativa	2023	Revista De Enfermag em do Centro-Oeste Mineiro	B1	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura.	Apesar dos estudos serem realizados pelos enfermeiros não houve uma relação entre as ações do enfermeiro e a fragilidade dos idosos.
Freitas et al	Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação.	2011	Revista Brasileira de Enfermag em [online]	A4	Trata-se de estudo documental, retrospectivo e descritivo,	Elaborou-se proposta de ação de enfermagem voltada à prevenção de quedas, segundo as necessidades emergentes: 1) Quedas em idosos e alimentação saudável; 2) Quedas da própria altura e ambiente seguro; 3) Fratura e fortalecimento do sistema musculoesquelético.
Benedetti	Uma proposta de política pública de atividade física para idosos	2007	Texto & Contexto – Enfermag em [online]	A2	Estudo descritivo-exploratório	Com base nos dados observados, construímos uma proposta diretiva de programas e ações no âmbito das políticas públicas para o município de Florianópolis, na forma de rede articulada entre os diferentes setores da administração pública, para o desenvolvimento das atividades físicas coordenadas com vistas à promoção do envelhecimento saudável.
Carvalho et al	Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico	2017	R.bras.Ci. e Mov	B3	Estudo de caso	Dentre as dificuldades encontradas, 31,9% dos idosos, a falta de interesse predomina entre os motivos mais relatados. Sendo assim, programas de atividade física em unidades de Saúde da Família devem ser implementados como forma de garantia de acesso e incentivo para esse grupo etário.

Fonte: Autor (2024).

Consoante os artigos, Leal et al. (2020, p.12) assevera a importância de um envelhecimento saudável que está intrinsicamente ligado ao processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional do idoso, permitindo assim o bem-estar em idade avançada, considerando os aspectos físicos, mentais, condições do meio e interações sociais, estão em constante diminuição como um processo fisiológico e/ou patológico do indivíduo.

Ainda Leal et al. (2020, p.14) retrata ainda o quanto a população idosa demanda maiores cuidados especificamente em relação às doenças crônicas degenerativas. Os idosos devem ser orientados que a realização de exercícios pode minimizar as consequências das alterações fisiológicas e patológicas do envelhecimento. Estudos comprovam que a prática regular de atividades físicas, pode amenizar o encurtamento e o enfraquecimento muscular decorrentes da sarcopenia/imobilidade e melhorar a capacidade funcional de idosos, além de prevenir dores articulares, promoção da saúde cardiovascular e melhorar o estado mental

Já Leite et al. (2023, p.11) comenta que ao enfermeiro da atenção básica pode-se atribuir de várias metodologias de trabalho, como a formação de grupos, onde ele, articulando-se com a equipe multiprofissional, pode desenvolver tanto para os cuidadores quanto para os idosos, ações reflexivas e motivadoras, que os possibilite perceberem o envelhecimento como um processo benigno e não patológico.

Por sua vez, Moraes et al. (2024, p. 9) ressalta que atividade física representa um importante fator para o desenvolvimento humano e a promoção da saúde. As estratégias de aconselhamento sobre AF consideraram o que o profissional recomenda para os indivíduos em uma escala dicotômica (não ou sim), foram consideradas como estratégias: fornecer material educativo sobre atividade física, estabelecer metas com o usuário, escrever exercícios de prescrição, recomendar grupo de atividade física do Centro de Saúde, recomendar local específico para realização de atividade física. Para aqueles que efetuaram o aconselhamento sobre AF, foi questionado quais locais foram indicados para realizar a atividade física.

Acresce que Oliveira e Pinheiro (2023, p.24) relataram que os resultados dos seus estudos com os idosos, mostram que é necessário considerar as características individuais e contextuais dos idosos quando forem implementar programas de prevenção e saúde. Esses programas podem reconhecer que idosos com diferentes realidades podem geralmente ter diferentes acessos a recursos, e com isso específicas estratégias de enfrentamento precisam ser implementadas em função dos fatores de risco à saúde.

Prefigura-se que o monitoramento da distribuição dos comportamentos relacionados aos fatores de risco analisados nessa pesquisa contribui para o entendimento da dinâmica desses fatores e sua variação ao longo do tempo, permitindo a avaliação da eficácia das políticas e destaca seus desafios entre os específicos grupos de idosos avaliados.

À vista disso, Ribeiro et al. (2023) demonstrou através de estudo realizado com idosos que a atividade física é uma das variáveis mais relevantes na promoção de saúde do idoso e uma das prioridades da agenda de saúde pública, por sua forte relação causal com a ocorrência de doenças crônicas.

A Conferência Internacional de Assistência Primária à Saúde (Alma-Ata), promovida pela OMS (1978), reafirma “veementemente” o conceito de 1946 mas coloca a saúde como um direito fundamental; enfatiza as desigualdades de saúde entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos; apresenta a obtenção do mais alto nível possível de saúde como o mais importante objetivo mundial; destaca a responsabilidade governamental na provisão da saúde; e valoriza a relevância da participação de pessoas e comunidades no planejamento e na implementação dos cuidados à saúde (OMS, 1978)

Deste modo, a atividade física enquanto ferramenta de cura e promoção da saúde que também são desenvolvidos os programas comunitários e as políticas públicas voltados para a saúde do idoso.

A fragilidade é conhecida por ser uma síndrome geriátrica resultante do processo de envelhecimento biológico, juntamente com os fatores atuais e acumulativos de toda uma vida. Os idosos frágeis são mais propensos a doenças anorexia, sarcopenia, osteopenia, déficit cognitivos e incapacidades.

Assim, mostra-se a necessidade de o enfermeiro atuar mais nessa área e de utilizar instrumentos que avaliem os aspectos biológico, físico e social da pessoa idosa, desenvolvendo ações de reabilitação, preventiva, promoção da saúde, de detecção precoce e de cuidado para os idosos

Benedetti (2007) afirma que o foco se dirige para a atividade física, como um meio de modificar os hábitos de vida dos idosos, retardando o aparecimento de doenças crônicas e mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária. A implementação de programas de atividade física para idosos nos diferentes municípios se apresenta como nova tendência em avançadas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida. Estamos vivenciando um crescimento de instituições

governamentais que investem em programas de atividade física com vistas a sensibilizar a população em geral para uma vida ativa, embora, no Brasil, ainda muito abaixo do necessário.

Sabe-se que, muitas vezes, por trás dessas propostas estão implícitos interesses econômicos, como redução de gastos com internações hospitalares e de recursos humanos. Os resultados mostram que os ganhos não são apenas econômicos, mas, sobretudo, na melhoria da qualidade de vida das pessoas nos diferentes aspectos, sejam eles físicos, psicológicos ou sociais.

Pessoas que sempre praticaram atividades físicas são idosos mais saudáveis, os que nunca realizaram podem iniciar mesmo na terceira idade, pois ainda assim terão grandes benefícios, uma vez que a atividade física traz benefícios para as pessoas de qualquer idade, assim é necessário escolher uma atividade que goste, pois parte dos benefícios das atividades é psicológica, com isto a pessoa precisa fazer o que gosta para obter maiores resultados.

A população brasileira vem aumentando sua longevidade, e com isto buscando melhorar a qualidade de vida, uma vez que no processo de envelhecimento ocorrem mudanças físicas, psicológicas e sociais que ocorrem na vida do indivíduo. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (1984), o envelhecimento é classificado em quatro etapas: meia-idade: 45 a 59 anos; idosos 60 a 74 anos; ancião 75 a 90 anos e a velhice extrema de 90 anos em diante.

As atividades físicas na terceira idade promovem a manutenção da capacidade funcional, o que torna o idoso mais independente para realizar suas atividades e manter um ritmo de vida ativo. Roncaglio (2021) declara que não se pode pensar em envelhecer com qualidade sem que se incluam os exercícios físicos como medidas de saúde. Diante disso, exercício regular melhora a capacidade física, força muscular, agilidade, ação e reação, equilíbrio e coordenação. (Mazini Filho et.al., 2009). Estes benefícios promovem a melhoria da capacidade funcional proporcionando ao idoso independência e qualidade de vida.

A prática das atividades físicas vem crescendo, existe uma conscientização das pessoas sobre seus benefícios. Antunes (2003) relata que o exercício físico regular é expressivo para prevenção e tratamento de doenças metabólicas, as atividades proporcionam melhorias não apenas no físico, mas também no psicológico reduzindo a ansiedade. As atividades devem ser planejadas com o objetivo de adequar as necessidades e capacidades de cada pessoa, o idoso precisa ter consciência da importância de praticar as atividades, identificar algo que seja do seu agrado e iniciar as atividades que ao longo dos dias irá identificar seus benefícios. A realização da atividade física deve ser planejada e controlada.

É preciso que as pessoas se tornem mais conscientes da importância da atividade física e que antes de tudo, observem suas expressividades nos movimentos do cotidiano, para que assim consigam o desenvolvimento do movimento no exercício (Storchi et al, 1997 e Fernandes, 2001).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas pelos idosos é essencial para manter-se saudável, com isto é preciso que compreendam a sua importância e de qual forma podem favorecer o envelhecimento saudável, os benefícios são inúmeros, pois é possível prevenir a perda óssea, melhora no sistema cardiorrespiratório, regulação da glicemia, colesterol e triglicérides, pois, as doenças que mais afetam os idosos estão ligadas diretamente ao sedentarismo e sobrepeso, ainda é possível citar algumas doenças degenerativas como Alzheimer e Parkinson.

Por seu turno os resultados demonstraram que pessoas que sempre praticaram atividades físicas tornam-se idosos mais saudáveis, os que nunca realizaram podem iniciar mesmo na terceira idade, pois ainda assim terão grandes benefícios, uma vez que a atividade física traz benefícios para as pessoas de qualquer idade, assim é necessário escolher uma atividade que goste, pois parte dos benefícios das atividades é psicológica, com isto a pessoa precisa fazer o que gosta para obter maiores resultados.

Atenta-se que a população brasileira vem aumentando sua longevidade, e com isto buscando melhorar a qualidade de vida, uma vez que no processo de envelhecimento ocorrem mudanças físicas, psicológicas e sociais que ocorrem na vida do indivíduo. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (2020), o envelhecimento é classificado em quatro etapas: meia-idade: 45 a 59 anos; idosos 60 a 74 anos; ancião 75 a 90 anos e a velhice extrema de 90 anos em diante.

Ressalta-se que as atividades físicas na terceira idade promovem a manutenção da capacidade funcional, o que torna o idoso mais independente para realizar suas atividades e manter um ritmo de vida ativo e isso pode ser incentivado nas estratégias de saúde da família junto aos enfermeiros.

Assim, as atividades devem ser planejadas com o objetivo de adequar as necessidades e capacidades de cada pessoa, o idoso precisa ter consciência da importância de praticar as atividades, identificar algo que seja do seu agrado e iniciar as atividades que ao longo dos dias irá identificar seus benefícios. A realização da atividade física deve ser planejada e controlada.

Nesse contexto, programas de promoção da saúde relacionados à atividade física se apresentam como uma estratégia na busca de um envelhecimento saudável e devem ser priorizados nas intervenções realizadas nas unidades de saúde da família, uma vez que, além dos benefícios físicos, psicológicos e sociais, podem gerar grande economia no setor de saúde.

REFERENCIAS

ARAÚJO, C.L. Prática de atividade física entre idosos do Vale do Paraíba. **Revista eletrônica trimestral de Enfermagem**. nº 28, São Paulo, out. 2012, ISSN 1695- 6141.

ARAÚJO, Tereza Cristina Nascimento; ALVES, Maria Isabel Coelho. Perfil da População Idosa no Brasil. **Textos Envelhecimento**, v.3, n.3, fev. Rio de Janeiro,2000.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo, GONÇALVES, Lúcia Hisako
TAKASE E MOTA, Jorge Augusto Pinto da Silva. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto & Contexto - Enfermagem [online]**. 2007, v. 16, n. 3 [Acessado 6 abril 2024], pp. 387-398. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/S0104-07072007000300003>. Epub 29 Out 2007. ISSN 1980-265X.
<https://doi.org/10.1590/S0104-07072007000300003>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 8.ed. Brasília: MS; Opas; 2020.

CARNEIRO MACIEL, G. M.; SILVA SANTOS, R.; MOREIRA DOS SANTOS, T.; PAIVA DE MENEZES, R. M.; FORTES VITOR, A.; BRANDÃO DE CARVALHO LIRA, A. L. Avaliação da fragilidade no idoso pelo enfermeiro: revisão integrativa. **Revista De Enfermagem Do Centro-Oeste Mineiro**, 6(3).<https://doi.org/10.19175/recom.v6i3.1010.2016>

CARVALHO, D.A.; BRITO, A.F.; SANTOS, M.A.P.; NOGUEIRA, F.R.S.; SÁ, G.G.M.; OLIVEIRA NETO, J.G.; MARTINS, M.C.C.; SANTOS, E.P. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **R. bras. Ci. e Mov** 2017;25(1):29-40.

CHEQUER, Luísa Barros Nacif et al. Interferência da atividade física na depressão da terceira idade: uma breve revisão da literatura. In: **Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG**. 2020.

CUETO, M. O legado de Alma-Ata, 40 anos depois. **Trab Educ Saúde** 2018; 16:845-8.

DA GRAÇA FAGUNDES, Ana Carolina et al. Avaliação da prevalência de idosos polifarmácia pelo Programa PET Saúde em Estratégia de Saúde da Família. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 10, n. 57, p. 3407-3416, 2020.

DE ALMEIDA, Caroline Bitencourt; GRUBITS, HeloIsa. Envelhecimento: visão o biopsicossocial. **Revista Longeviver**, 2023.

DE ALMEIDA, Fabrícia Carla Araújo et al. A VELHICE EM UMA PERSPECTIVA BIOPSISSOCIAL: A SAÚDE MENTAL E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **ANAIS DO EVENTO OLHARES SOBRE OENVELHECIMENTO HUMANO**, 2022.

DE ANDRADE, Ducicléia Pereira; DE MELLO, Rafael Luciano. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.

FREITAS, Ronaldo de et al. Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. 2011, v. 64, n. 3 [Acessado 6 abril 2024], pp. 478-485. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000300011>>. Epub 06 Out 2011. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000300011>.

GIOVANELLA, L.; MENDONÇA, M.H.M.; BUSS, P.M.; FLEURY, S.; GADELHA, C.A.G.; GALVÃO, L.A.C. et al. De Alma-Ata a Astana. Atenção primária à saúde e sistemas universais de saúde: compromisso indissociável e direito humano fundamental. **CadSaúde Pública** 2019; 35:e00012219.

GONÇALVES, R. F et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE, **Universidade Federal de Campina Grande – UFCG**, 2019.

JACOBUS, Theo Langer. Como a atividade física atua na cura da depressão na terceira idade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 5152-5164, 2024.

LEITE, Morganna Luiz et al. Atividade física: a importância da prática no envelhecimento / **REVISA (Online)**; 12(1): 173-182, 2023.

MENDES, José. Envelhecimento (s), qualidade de vida e bem-estar. **A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação**, v. 3, p. 132-144, 2020.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.

MORAES, SHEYLANE DE QUEIROZ et al. Características e estratégias de aconselhamento para atividade física utilizadas por profissionais da atenção primária à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2024, v. 29, n. 1 [Acessado 6 abril 2024], e00692023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00692023> <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00692023EN>>. Epub 08 Jan 2024. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00692023>.

OLIVEIRA, Bruno Luciano Carneiro Alves de e Pinheiro; BEZERRA, Ana Karina. Mudanças nos comportamentos de saúde em idosos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2023, v. 28, n. 11 [Acessado 6 abril 2024], pp. 3111-3122. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320232811.16702022>>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Active aging: a policy framework**: [Em linha]. Madrid: OMS, 2002.

PEREIRA, Fernanda Freitas et al. O impacto da participação em atividades educativas em grupo nos sintomas depressivos referidos por participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 39, p. 263-270, 2021.

PORTO, Jeferson Corrêa. **Longevidade: atividade física e envelhecimento**. Maceió: EDUFAL, 2008.

RIBEIRO, Maria Claudia Martins et al. IMPORTÂNCIA DOS ESTUDOS QUALITATIVOS NA COMPREENSÃO DO SIGNIFICADO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS. **Movimento [online]**. 2023, v. 29 [Acessado 6 abril 2024], e29030. Disponível em: <<https://doi.org/10.22456/1982-8918.124048>>. Epub 25 Ago 2023. ISSN 1982-8918. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.124048>.

RONCAGLIO, Gabrieli. Os benefícios da atividade física no combate a sarcopenia e no processo do envelhecimento. 2021.

SALIN, Mauren S. et al. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.

TEIXEIRA, Fabio Luiz Fully et al. Desenvolvimento cognitivo de idosos: ações e perspectivas a partir de atividades estimulação biopsicossocial. In: ANAIS DO XIV CONGRESSO FLUMINENSE DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA / VII CONGRESSO FLUMINENSE DE PÓS-GRADUAÇÃO, 2022, Campos dos Goytacazes. **Anais eletrônicos...** Campinas, Galoá, 2022. Disponível em: <<https://proceedings.science/confict-conpg/confict-conpg-2022/trabalhos/desenvolvimento-cognitivo-de-idosos-acoes-e-perspectivas-a-partir-de-atividades?lang=pt-br>>. Acesso em: 06 abr. 2024. 2022.

VIEIRA, Kelma Silva et al. **Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios**. 2020. Tese de Doutorado.

VIVAS, J. M. L.; SOUZA, G.S. EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE. **Centro Universitário de Brasília – UniCEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES**, Brasília, 2021.