

## QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SANTOS, João Pedro Foiatto<sup>1</sup>

DIAS, Pedro Otavio<sup>1</sup>

FERREIRA, Gleison Miguel Lissmerki<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A qualidade de vida na terceira idade é muito significativa para que a pessoa tenha uma expectativa de vida mais alta. Um dos fatores que contribuem para que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida no envelhecimento, é sua saúde física e mental. Praticar exercícios e se alimentar de forma adequada são hábitos que resultam em uma vida com menos doenças e melhor desempenho durante as atividades do dia. Do ponto de vista físico, o fator que mais importa na manutenção e prevenção da saúde é o cuidado com a alimentação. A partir disto fez se necessário o estudo qualidade de vida na terceira idade, uma revisão sistemática. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo verificar se as pesquisas sobre a qualidade de vida na terceira idade estão fornecendo dados completos e suficientes sobre o referido tema escolhido. **Metodologia:** Neste trabalho foi pesquisado e selecionado em torno de 20 artigos científicos que tratam de pesquisar e analisar a relação dos benefícios entre a atividade física e qualidade de vida para pessoas de terceira idade. A pesquisa foi feita no google acadêmico, selecionando artigos a partir de 2015 com a temática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida, terceira idade, atividade física.

### 1. INTRODUÇÃO

Ter preocupação com a qualidade de vida na terceira idade desde o começo é uma forma de amplificar a capacidade do próprio organismo tendo em vista o físico, isso significa um aumento da saúde e diminui a possibilidade de doenças e condições incapacitantes.

Conseguir esse feito, entretanto, não é algo que ocorre simplesmente por si só. Ele é reflexo de uma vida de cuidados e de atenção com sua própria saúde e nunca é tarde para começar a cuidar de si. Quanto maior for o cuidado em se manter saudável e preparado para a terceira idade, os resultados tendem a ser melhores. E ter uma alimentação saudável implica em suprir o organismo com todos os nutrientes que ele necessita para obter um bom funcionamento, e também auxilia o idoso a manter seu peso estável.

---

<sup>1</sup> João Pedro Foiatto dos Santos Faculdade Assis Gurgacz

Pedro Otavio Ortolan Dias – Faculdade Assis Gurgacz

<sup>2</sup> Gleison Miguel Lissmerk Ferreira – Faculdade Assis Gurgacz

O conceito de qualidade de vida refere-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e envolve uma grande gama de aspectos, bem como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive (VECCHIA, RUIZ, BOCCHI & CORRENTE, 2005).

A qualidade de vida na terceira idade é muito significativa para que a pessoa tenha uma expectativa de vida mais alta. Um dos fatores que contribuem para que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida no envelhecimento, é sua saúde física e mental. Praticar exercícios e se alimentar de forma adequada são hábitos que resultam em uma vida com menos doenças e melhor desempenho durante as atividades do dia. Do ponto de vista físico, o fator que mais importa na manutenção e prevenção da saúde é o cuidado com a alimentação (TESSARI, 2010).

Segundo Matsudo (2001) a prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima. (NERI, 2001)

Com base neste contexto foi realizado um estudo de revisão sistemática com o objetivo de verificar se as pesquisas sobre a qualidade de vida na terceira idade estão fornecendo dados completos e suficientes sobre o referido tema escolhido, trazendo a tona o seguinte problema de estudo: Existem informações sobre a qualidade de vida na vida idosa suficiente em banco de dados científicos ?

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1.1 A atividade física

A prática regular de atividade física está associada à melhora da qualidade de vida (LIMA et al., 2016). Sabe-se que a prática da atividade física é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo, independentemente da sua idade, prevenindo o aparecimento de diversas doenças crônicas, algumas alterações físicas e até mesmo psíquicas (ALENCAR et al., 2010), podendo ser praticada em academias de musculação e ginástica, escolas de natação e hidroginástica, clubes recreativos e/ou ambientes de caráter público como os centros esportivos, municipais e as Academias da Terceira Idade (ATIs) ou academias da saúde.

Tanto nos ambientes particulares como nos públicos, a prática de atividade física por idosos facilita a socialização entre eles, melhorando a interação o que tende a inferir positivamente em um bom nível de qualidade de vida (OLIVEIRA; BERTOLINI; BENEDETI, 2012).

A atividade física desempenha papel importante na QV 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 à população longevidade e 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 declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. (CAMBOIM et.al 2017).

Estudos têm demonstrado a importância da qualidade da saúde na terceira idade, enfatizando a atividade física ou mobilidade como categoria para uma melhor QV nas condições orgânicas e retardo da degeneração física nesse grupo populacional. (SIQUEIRA, 2010)

Os ganhos da qualidade física para os idosos em academias podem estar relacionados à QV, autonomia e independência, tendo em vista que o bem-estar envolve a vida diária e atividades de trabalho dos mesmos. Os níveis de QV podem ser influenciados pelo ambiente, sendo necessário que nem todos os aspectos da vida humana são conduzidos para a prática de atividades físicas, no entanto é importante instrumento que gera autonomia funcional e bem-estar ao grupo da terceira idade. (CAMBOIM et.al, 2017).

### 2.1.2 Grupo de terceira idade

No Brasil, o último censo demográfico (realizado pelo IBGE em 2010) ratifica a concretude deste fenômeno. Observa-se que o avanço tecnológico, o investimento em saúde pública e a utilização de antibióticos importados no período pós-guerra na década de 1940 corroboraram para que, com a queda da mortalidade no país, a expectativa de vida aumentasse (IBGE, 2011).

Portanto Zimerman (2000) conclui que os grupos de terceira idade se reúnem, pois estão em busca de algo em comum, onde tem haver com seus desejos, suas necessidades e também seus valores, onde conseqüentemente, a partir daí irão viver melhor seu estado de cidadania e certamente sua qualidade de vida. No entanto os idosos buscam nos grupos de terceira idade um meio a onde eles podem se divertir aproveitando o seu tempo onde posso ter uma boa qualidade de vida.

Por exemplo, Vaupel (1997) mostra que, os octogenários que residem em países desenvolvidos têm uma expectativa média de vida adicional de cerca de oito anos, quatro anos mais do que os octogenários podiam esperar viver há cerca de 30 anos. Os centenários também estão vivendo mais, depois de atingir os 100 anos. Como sugere Vaupel, ocorre hoje um aumento anual de 8% no número de centenários, nos países desenvolvidos. Em parte, esse rápido aumento no número de centenários deve-se ao fato de haver mais pessoas atingindo idades avançadas. Além disso, o maior número de centenários é inerente à melhoria das condições de vida dos muitos idosos, em termos ambientais, sociais e tecnológicos.

#### 2.1.2.1 Qualidade de vida na terceira idade.

“Qualidade de vida” é um termo amplamente abordado, tanto nos meios científicos quanto na vida cotidiana. A OMS (2005) define qualidade de vida como: “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994).

A partir do elucidado pela Teoria da Atividade, percebe-se que um modelo de envelhecimento considerado “ideal” seria aquele no qual o idoso mantém padrões de autonomia e atividade, fenômeno denominado “envelhecimento ativo”. De acordo com a Organização Mundial

de Saúde (2005), “envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13). Para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, não basta apenas ter uma vida longa, mas também oportunidades nos campos da saúde, participação e segurança. O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Ele permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários (OMS, 2005, p. 13).

### 2.1.2.2 Teoria da Atividade

De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2006), existem vários modelos de envelhecimento ideal. Um desses modelos, ilustrado pela Teoria da Atividade, postula que, quanto mais ativas as pessoas se mantêm no decorrer de sua vida, melhor elas envelhecem. Isso porque a cultura ocidental valoriza excessivamente a atividade como forma de produtividade e geração de bens. Sendo assim, o idoso que já não tem obrigações profissionais é visto como alguém que perdeu a capacidade de desempenhar suas funções e seu papel social. Essa percepção distorcida se dá porque, em muitos momentos, o avanço da idade leva as pessoas a abrirem mão de vários papéis sociais até então desempenhados. Por isso a aposentadoria, a perda do companheiro, o afastamento dos filhos, as limitações impostas por algumas doenças, dentre outros fatores, interferem negativamente em sua qualidade de vida, tornando o idoso mais insatisfeito com sua condição. Como algumas perdas são inevitáveis, cabe ao idoso buscar novas alternativas para garantir a manutenção de um papel ativo em seu meio.

Siqueira (2002) complementa que, independente de sua idade, as necessidades psicológicas e sociais do indivíduo permanecem, portanto é viável afirmar que o idoso almeja manter suas relações sociais. “A teoria da atividade influenciou e influencia até hoje os movimentos sociais de idosos e orienta proposições nas áreas do lazer e da educação não-formal, afirmando que são veículos privilegiados para a promoção do bem-estar na velhice” (SIQUEIRA, 2002, P. 49). De acordo com essa teoria, o desempenho de atividades e o suporte social podem contribuir para reforçar o sentimento de valor pessoal. Conseqüentemente, reforçam o autoconceito e o sentimento de auto eficácias, facilitando o manejo das situações estressantes com as quais o idoso se depara em

decorrência do declínio de suas forças físicas e de suas perdas pessoais e financeiras (DEPS, 2006). A atividade é um meio de contrabalançar as perdas comuns a esse estágio, ao mesmo tempo o de proporcionar um espaço para que outras características sejam desenvolvidas e até potencializadas, proporcionando ao idoso uma forma de crescimento pessoal, além de ser uma aliada na superação do estresse. A ação ou o ato de fazer alguma coisa é uma das necessidades básicas do ser humano. Independentemente da idade, é através da ação que o indivíduo explora, transforma e domina a si mesmo e ao seu ambiente.

#### 2.2.2.2 O viver bem para o idoso

Cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida. Neri (2001) mostra que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem estar. Também afirma que as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional.

+

### 3. METODOLOGIA

Este capítulo apresenta de forma detalhada os passos metodológicos escolhidos e percorridos para a obtenção das respostas dos objetivos constantes neste estudo.

#### 3.1.1 Caracterização do Estudo

O presente estudo que versa sobre a existência de informações biomecânicas em banco de dados científicos sobre a qualidade de vida na terceira idade possuirá sua caracterização definida como uma Revisão Sistemática. Conforme afirma o autor Sampaio e Mancini (2006) “Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada.”

Segundo Muller e Cornelsen (2003) a Revisão Literária pode ser entendida como “toda fonte bibliográfica poderá sempre servir de guia para a conclusão, para explorar paralelas ou mais profundas, faz-se mister que todos os estudos ou pesquisas, citados na revisão estejam adequadamente referenciados, de maneira a permitir a identificação correta e completa de cada uma das fontes.”

#### 3.1.2 Procedimentos Metodológicos

Tendo como base a estrutura de uma revisão sistemática, se faz necessário definir a base de dados a ser explorada/investigada, bem como estipular algumas palavras chaves essenciais para a busca do referencial bibliográfico existente. Por meio destas determinações, o campo de pesquisa ficará limitado ao que for determinado neste encaminhamento metodológico.

Com relação ao banco de dados, levando em consideração o tempo disponível para a execução deste estudo, ficará determinado a busca na base de dados do Google “Google Acadêmico” <http://scholar.google.com.br/>

As palavras chave, fonte da busca desta pesquisa ficará limitada a três conjunto de termos:

- a) Exercício físico, qualidade de vida de idosos
- b) Atividade física, qualidade de vida de idosos

Os demais termos que possivelmente possam trazer informações acerca do foco desta investigação não serão neste estudo considerados.

Como determinação dos critérios de inclusão e exclusão de informações coletadas, algumas ponderações precisam ser feitas:

- a) Somente serão contabilizadas e utilizadas informações de caráter científicas, que sigam critérios estatísticos e metodológicos condizentes com os padrões acadêmicos;
- b) As informações coletadas deverão ser pertinentes ao que objetiva este estudo, qualquer outra forma de avaliação de qualidade de vida da terceira idade que não seja relacionada à cinemática serão excluídas;
- c) Dentre as diversas variáveis que podem ser extraídas de análises cinemáticas, serão determinadas três, que versam especificamente aos objetivos deste estudo;
- d) As variáveis que seguem acabam por determinar os critérios maiores de exclusão dos artigos a serem encontrado.

Todos os artigos que forem encontrados com os termos gerais (Qualidade de Vida, Exercício Físico na Terceira Idade), (Qualidade de vida, Atividade Física na Terceira Idade) serão contabilizados no total. Ao final somente os que não forem excluídos pelos critérios (A e B) farão parte da Revisão por terem as informações desejadas pelo estudo que esta sendo executado.



#### 4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Neste capítulo está apresentada a discussão dos resultados encontrados para o estudo, a partir de artigos selecionados sobre atividade física, exercício físico e qualidade de vida na terceira idade especificamente no campo da cinemática, na base de dados do Google Acadêmico, conforme explanado no item procedimentos metodológicos que consta neste estudo.

QUADRO 1: OBRAS ENCONTRADAS SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE.

AUTOR E ANO	EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE
FERNANDES DA SILVA et.al (2017)	Concluiu que as idosas praticantes de exercícios físicos nos centros esportivos possuem melhor percepção da qualidade de vida se comparadas às idosas praticantes de exercícios físicos nas ATIs, demonstrando, supostamente, a importância da atividade estruturada, em grupo e com a orientação de um profissional de educação física para a qualidade de vida de idosas.
CARNEIRO, MARTINS DA SILVA et.al. (2016)	Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos em idosos contribui para melhora da força muscular de membros superiores e, conseqüentemente, auxiliam positivamente nas atividades de vida diária para promoção da saúde do idoso.
SOUZA, WILLIAM CORDEIRO et.al. (2015)	Os exercícios físicos praticados regularmente e orientado por profissionais qualificados reduzem a perda das capacidades físicas, reduzem os efeitos do envelhecimento e previne doenças coronarianas e degenerativas. Os exercícios mais indicados na literatura foram: a hidroginástica, a dança, o treinamento de força e a flexibilidade. Vale ressaltar que o exercício físico deve ser estimulado desde a infância.
CAMOES, MIGUEL et.al.(2016)	Como resultado notório destaca-se a tendência decrescente dos scores medianos nos domínios função física, saúde mental e vitalidade, do grupo exposto ao exercício físico regular, para os restantes grupos sob avaliação. De salientar que estas diferenças observam-se mesmo quando as dimensões do exercício são de baixo grau de exigência ao nível da frequência e duração da atividade.
MOTA, ROSIMEIRE DA SILVA MOREIRA et.al (2017).	Conclui em seu estudo que, tanto o indivíduo quanto a sociedade são dinâmicos, passando por diversas mudanças, implicando à novas demandas a serem atendidas, restando a sociedade e aos profissionais da área um grande desafio a ser vencido: criar condições para um envelhecimento saudável do ponto de vista biopsicossocial e acessível a todas as pessoas, independentemente do seu nível socioeconômico e cultural. Portanto, diante dessas mudanças é possível perceber a importância dos estudos no que diz respeito tanto à qualidade de vida na terceira idade quanto ao processo de envelhecimento. Isto porque muitos idosos podem permanecer ativos e independentes por mais tempo, demandando apoio e acompanhamento adequado por parte das famílias, profissionais e o Estado, assegurando a dignidade e o direito à vida com qualidade. Quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua qualidade de vida. Boa qualidade de vida para os idosos pode ser interpretada como o fato deles poderem se sentir melhor, conseguirem cumprir com suas funções diárias básicas adequadamente e conseguirem viver de uma forma independente.

FERRETTI, FATIMA et.al (2015).	Trouxe em seu trabalho o pensamento que é possível concluir que idosos praticantes de exercício físico regular apresentaram melhores índices de QV do que os não praticantes, e que essa prática promove maior preservação das funções físicas, psicológicas e sociais, o que leva a deduzir que o exercício físico (EF) é um determinante da melhor QV de idosos. Dessa maneira, há necessidade de incentivar os idosos para a realização dessa prática como forma de manter uma vida mais autônoma e independente.
ASCENCIO, THAIS SILVA; PUJALS, CONSTANZA. (2015).	Cuidar da saúde sempre foi uma grande preocupação humana, pois com o passar dos anos percebe-se que não só o corpo, mas também a mente passa a não responder de forma tão satisfatória quanto antes. No envelhecimento, além do indivíduo ficar carente fisicamente, encontra-se mais dependente de outros para as diversas atividades cotidianas, o que nem sempre pode esperar um retorno adequado às suas necessidades. Com isso, o ser humano por instinto de sobrevivência, tem buscado meios para superar as insuficiências que vão se apresentando. Por fim, concluímos a partir dos estudos apresentados, que a prática de exercícios físicos parece ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos, propiciando uma melhor qualidade de vida. Além de exercícios físicos, a alimentação, os cuidados emocionais e a socialização são fatores de grande importância para o prolongamento de uma vida saudável.

#### QUADRO 2 : OBRAS ENCONTRADAS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

AUTOR ANO	ATIVIDADE FÍSICA
FELIPE DE JESUS et al. (2019)	Através dos resultados obtidos com a presente pesquisa, mesmo com os idosos fisicamente inativos obtendo bons resultados nos testes, conclui-se que os idosos praticantes de atividades físicas possuem um maior nível de autonomia funcional, avaliados por meio de testes que fornecem dados sobre o equilíbrio e força muscular. As atividades físicas da vida diária podem ter auxiliado os inativos nos resultados nos testes motores aplicados. Sendo assim, a prática regular de atividades físicas é um fator determinante no aumento da autonomia funcional na terceira idade, e de suma importância na saúde do idoso.
RICARDO DA COSTA PADOVANI et AL. (2019).	Conclui-se, que as idosas que residem sozinhas tiveram muito mais percepções positivas a respeito dos benefícios psicológicos/sociais do que os biológicos após a sua inserção no grupo de atividade física, diferentemente das idosas que residem acompanhadas, as quais perceberam de maneira semelhante os benefícios biológicos e psicossociais. Esse resultado pode ser explicado pelo fato de as idosas que residem sozinhas não possuírem ou possuírem um restrito suporte familiar em relação às que residem acompanhadas e, por isso, utilizam o grupo como um meio importante e talvez único para as suas interações sociais mais significativas.
JOEL SARAIVA et AL. (2015).	O presente estudo deixa evidente o impacto das variáveis cognitivas expressas nas formas de idéias, crenças, valores e regras no processo de adesão a prática de atividades físicas. Criar condições que favoreçam a flexibilização cognitiva, que muitas vezes se revela profundamente radicada, pode constituir um passo importante na mudança de um estilo de vida sedentário para ativo.
Mielke, Grégore Ivenet al. (2015).	A descrição dos elementos que influenciam a qualidade de vida da população atendida em unidades de saúde vinculadas ao SUS é importante para a tomada de decisão dos gestores, uma vez que subsidiam tecnicamente esses profissionais, para a definição de ampliação, manutenção ou redução de investimentos em determinadas áreas de intervenção. No caso do presente estudo, há evidências de que o investimento no oferecimento de programas de atividade física no SUS

	pode melhorar as condições de vida da população que busca atendimento na atenção primária.
Roberta Dalla Vecchia et al. (2017).	Os dados do presente estudo mostram que praticamente metade da população brasileira não atingiu os níveis recomendados de prática de atividade física. Apenas um em cada quatro a cinco adultos atingiu as recomendações de atividade física no lazer e 31% foram classificados como ativos no deslocamento. Aproximadamente um terço da população despenderia mais de três horas diárias assistindo à televisão. A distribuição desses indicadores revelou padrões específicos, de acordo com variáveis regionais e área de residência. Estes resultados são impactantes e apontam um caminho repleto de desafios para o enfrentamento de DCNT.

Quadro 3: OBRAS ENCONTRADAS SOBRE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.

AUTOR ANO	QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE
MESQUITA BARROS FRANCHI et al (2019).	Foram identificados três perfis de idosos no município de Botucatu _ SP, segundo a definição que eles deram sobre o que era qualidade de vida: o primeiro mencionou situações referentes a relacionamentos interpessoais, equilíbrio emocional e boa saúde, ou seja, é o idoso que prioriza a questão afetiva e a família; o segundo grupo mencionou hábitos saudáveis, lazer e bens materiais, ou seja, é o idoso que prioriza o prazer e o conforto; e o terceiro grupo, que mencionou espiritualidade, trabalho, retidão e caridade, conhecimento e ambientes favoráveis, poderia ser sintetizado como o idoso que identifica como qualidade de vida conseguir colocar em prática o seu ideário de vida.
MAYARA COSTA et al. (2012).	Percebe-se, por meio destes estudos, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso. O capítulo V do Estatuto do Idoso(3 ) se refere à educação, cultura, esporte e lazer, no qual, o artigo 20 diz que o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade
ELIANE MARY DE OLIVEIRA FALCONE et al. (2012).	A avaliação dos domínios e da qualidade de vida total apresentaram índices de significância relevantes ( $p \leq 0,05$ ), segundo o teste t de Student. Considerando o percentil, foi verificada uma avaliação positiva, visto que o grupo de idosos ativos estão “bastante” satisfeitos nos domínios: psicológico, meio ambiente e relações sociais, bem como na qualidade de vida geral, o que difere do grupo de idosos inativos, os quais predominaram o percentil “muito pouco” satisfeito, apontados nos domínio: físico, meio ambiente e relações sociais, assim como na qualidade de vida geral.
MARCOS ANTONIO SALLA et al. (2015).	Os participantes deste estudo apresentaram uma variedade de habilidades sociais importantes para a aquisição de redes de apoio social (por exemplo, iniciar e encerrar conversação, fazer pedidos quando não há conflito de interesses, fazer e receber elogios, cumprimentar as pessoas, expressar opiniões pessoais, expressar sentimentos positivos e fazer perguntas). Essas habilidades são necessárias para a iniciação e manutenção de interações sociais agradáveis. Além disso, eles se revelaram capazes de defender os próprios direitos em situações como a de trocar uma mercadoria que está com defeito. Enfrentar essa situação social de forma habilidosa contribui para o senso de auto-eficácia do indivíduo e, conseqüentemente, para maior qualidade de vida
JULIANA KRUM CARDOSO DA	A distribuição das respostas de cada faceta do questionário WHOQOLOLD. Em relação à faceta Funcionamento do Sensório-FS, a maior parte da população pesquisada relata não apresentar perdas sensoriais que possam afetar sua participação em atividades (71,7%) e interação com outras pessoas (79,2%). Entretanto, quase a metade relatou que as perdas sensoriais podem afetar sua vida diária de algum modo, enquanto que a avaliação negativa dos sentidos foi reportada por

SILVA et al. (2009).	quase 15% dos entrevistados. Na faceta Autonomia-AUT observa-se que cerca de um quarto dos idosos pesquisados não consegue realizar as coisas que gostaria e nem controlar seu futuro, contudo, mais de 80% demonstra que possui bastante ou extrema liberdade e que as pessoas respeitam essa liberdade.
RIGO, M. de L. N. R.; et al (2005).	Conclui-se que os idosos dos GUF e GF apresentaram níveis significativamente mais elevados de habilidades sociais e de qualidade de vida do que os idosos do grupo do asilo. Tais resultados fortalecem a proposição de que as habilidades sociais e a qualidade de vida estão de alguma forma interligadas. Entretanto, é importante chamar a atenção para o tamanho da amostra, que não permite fazer generalizações precipitadas. Algumas propostas sugeridas para futuros estudos na área incluem aumento do número de participantes e avaliação do impacto das habilidades sociais na qualidade de vida do idoso.

Os resultados que foram encontrados demonstram que a qualidade de vida e o exercício físico são de suma importância não apenas na vida adulta e sim na terceira idade, pois neste período onde os idosos em grande parte tendem a ser carentes, a prática de exercício físico ajuda na socialização e contribui para o bem estar dos idosos sem diferenças de classes socioeconômicas.

Os estudos também apontam que a prática de atividades físicas é de suma importância para um envelhecimento mais saudável, onde se evita e diminui a porcentagem de qualquer tipo de doenças degenerativas ou males relacionados a saúde corpórea e psicológica.

Sendo assim, nos resultados apontados nas tabelas de 1 a 3 mostram o benefício de se ter um bom estilo de vida, fazendo atividade física e mental, ou seja, estar de bem com o corpo e a mente, faz com que o envelhecimento seja mais prazeroso para o indivíduo idoso. Um dos motivos apontados em alguns estudos é a felicidade e a socialização dos idosos praticantes de exercício físico, segundo os autores a prática é totalmente benéfica ao idoso, fazendo com que, por um momento, se concentre apenas no que está a sua volta dentro de uma academia ou um espaço de convivência.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa foi realizada com intuito de estudar quais fatores contribuem para que as pessoas tenham um envelhecimento mais saudável e feliz, sendo assim conclui-se em diversos estudos utilizados como base para o desenvolvimento deste artigo, que fatores como a atividade física e convívio social tem total influência na maneira em que o individuo irá alcançar e viver este momento delicado e tão importante da vida com uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

**A AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS INATIVOS E ATIVOS FÍSICAMENTE** Gilson Ramos Oliveira Filho et.al (2019)- UERJ - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, RJ, BRASIL 2- UNISUAM - Centro Universitário Augusto Mota, RJ, BRASIL 3- FAMERC - Faculdade Mercúrio, RJ, BRASIL

**A NÃO ADESAO À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: ANÁLISE DE ASPECTOS PSICOLÓGICOS** Luísa Chibani Mauad; Ricardo da Costa Padovani - Universidade Federal de São Paulo.

ALENCAR, N. A. et al. **Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias.** *Fisioterapia e Movimento*, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 473-481, 2010

ASCENCIO, THAIS SILVA; PUJALS, CONSTANZA. **A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O NÍVEL DE AUTOESTIMA DOS IDOSOS.** *REVISTA UNINGÁ REVIEW*, [S.l.], v. 24, n. 1, out. 2015.

CAMOES, Miguel et al . **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais.** *Motri.*, Ribeira de Pena , v. 12, n. 1, p. 96-105, mar. 2016.

COSTA, Mayara; ROCHA, Leonardo; OLIVEIRA, Suenny. Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade. **Rev. Lusófona de Educação**, Lisboa , n. 22, p. 123-140, 2012 .

Fernandes da Silva, J., Andrade do Nascimento Júnior, J. R., Serra de Araújo, A. P., & Vicentini de Oliveira, D. (2017). Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**,

Ferreira, Joel Saraiva, Dietrich, Sandra Helena Correia e Pedro, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** *Saúde em Debate*.

FERRETTI. FATIMA *et.al.* **Análise da qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular.** *Estud. Interdisci.Envelheci.*, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.

IBGE. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira.** Rio de Janeiro, 2012.

LIMA, A. C. et al. **Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental.** *Boletim Informativo Unimotrisaude em Sociogerontologia.* Amazonas,v. 7, n. 2, p. 34-46, 2016

M.M Ferreira, E.F Ferreira, C. Toledo, R.A.R de Oliveira *Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós-Graduação.*2017

Matsudo S.M. M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf; 2001.

Mesquita Barros Franchi, Kristiane., Magalhães Montenegro, Renan., **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** *Revista Brasileira em Promoção da Saúde.* 2005, 18(3), 152-156

Mielke, Grégore Ivenet al. **Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde.*

MOTA R.S.M *et al.* Qualidade de vida na velhice: uma reflexão teórica. **Revista Communitas** V1, N1, (Jan-Jun) 2017: Se ninguém te ouve: escreva

Neri A. L. **Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais.** Campinas: Papirus editora; 2001.

Neri, A. L. (2007). Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In A. L. Neri (Org), Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea.

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE Melina da Costa Nicolazi *et.al.* , **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 2, n. 1, p. 45-54, jun. 2009 .

Siqueira RBG, Cader AS, Bento TNV, Oliveira EM, Martin DEH. **Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females**,2010.

SOUZA.C.W *et.al* **Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade** **Saúde Meio Ambiente** v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.

TEIXEIRA, D. de C. / UNOPAR **Cient., Ciênc. Biol. Saúde**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, out. 2005

**UM ESTUDO DAS CAPACIDADES E DEFICIÊNCIAS EM HABILIDADES SOCIAIS NA TERCEIRA IDADE** Rachel Shimba Carneiro \* Eliane Mary de Oliveira Falcone#

VAUPEL, J. W: Trajectories of mortality at advanced ages; in Wachter K.W, Finch C.E (eds): *Between Zeus and the salmon: The biodemography of longevity.* Washington, National Academy of Sciences, 1997, pp 17-37

VECCHIA, Roberta Dalla *et al.* . Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 8, n. 3, p. 246-252, Sept. 2005 .