

QUALIDADE DE VIDA NA PERSPECTIVA DE IDOSOS

Resumo: Este estudo objetivou compreender o significado de qualidade de vida na perspectiva de idosos. Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, do tipo descritiva exploratória, por meio de entrevista estruturada, durante nos meses de agosto a outubro de 2019. A análise dos dados foi organizada por meio da técnica Nuvem de Palavras. A maioria dos idosos que participaram do estudo é do sexo feminino, casado, aposentado, com baixa escolaridade e renda mensal de até dois salários mínimos. Em relação à compreensão do significado de qualidade de vida na perspectiva de idosos percebeu-se que para a maioria, ter qualidade de vida é ter saúde, alimentação, família, viver, exercício, paz e trabalho. Sendo assim, é importante que os profissionais da área da saúde, principalmente o profissional enfermeiro conheça o que a população longeva compreende sobre a qualidade de vida, para que haja um planejamento de ações voltadas para essa faixa etária.

Descritores: Qualidade de Vida, Idoso, Enfermagem.

Quality of life from the perspective of elderly

Abstract: This study aimed to understand the meaning of quality of life from the perspective of the elderly. This is a research with a qualitative approach, of the exploratory descriptive type, through a structured interview, organized during the months of August to October 2019. Data analysis was carried out using the Cloud Palavras technique. Most of the elderly who participated in the study are female, married, retired, with a low monthly income of up to two years and a monthly income. In understanding the understanding of the meaning of life from the perspective of the family, the quality of life, the majority, the quality of life is health, food, exercise, peace and quality of life. Therefore, it is important that health professionals are understood by a life plan, which is important so that there is a plan of health actions, so that there is a plan of life so that there is a plan of life, so that there is a life planning that is important so that there is a planning of health actions, so that there is a quality planning on the life of the population.

Descriptors: Quality of Life, Elderly, Nursing.

Calidad de vida desde la perspectiva del anciano

Resumen: Este estudio tuvo como objetivo comprender el significado de la calidad de vida en la perspectiva de los ancianos. Se trata de una investigación con enfoque cualitativo, de tipo descriptivo exploratorio, a través de entrevista estructurada, durante los meses de agosto a octubre de 2019. El análisis de datos se organizó mediante la técnica de Nube de Palabras. La mayoría de los ancianos que participaron del estudio son del sexo femenino, casados, jubilados, con baja escolaridad y renta mensual de hasta dos salarios mínimos. En cuanto a la comprensión del significado de calidad de vida en la perspectiva de los ancianos, se percibió que para la mayoría, tener calidad de vida es tener salud, alimentación, familia, convivencia, ejercicio, paz y trabajo. Por lo tanto, es importante que los profesionales de la salud, especialmente los enfermeros, conozcan lo que la población longeva entiende sobre calidad de vida, para que exista una planificación de acciones dirigidas a ese grupo etario.

Descriptorios: Calidad de vida, Anciano, Enfermería.

Bárbara Belmonte Bedin
 Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGEnf), Universidade Federal de Santa Maria - (UFSM) - Santa Maria (RS), Brasil.
 E-mail: babbedin@gmail.com

Guilia dos Santo Goulart
 Acadêmica de Enfermagem. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões Instituição: Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus Santiago (RS), Brasil.
 E-mail: giuliagoulart@outlook.com

Patrícia Fonseca Martins
 Enfermeira. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões Instituição: Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus Santiago (RS), Brasil.
 E-mail: patimartins94@gmail.com

Patrícia Bitencourt Toscani Grego
 Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria. Docente do Curso de Enfermagem da Uri Campus Santiago (RS), Brasil.
 E-mail: pbtoscani@hotmail.com

Carla da Silveira Dornelles
 Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Docente do Curso de Enfermagem da Uri Campus Santiago (RS), Brasil.
 E-mail: carlasilveiradornelles@gmail.com

Claudete Moreschi
 Enfermeira. Doutora em Ciências: Ambiente e Desenvolvimento pelo Centro Universitário UNIVATES. Docente do Curso de Enfermagem da Uri Campus Santiago (RS), Brasil.
 E-mail: clau_moreschi@yahoo.com.br

Submissão: 09/05/2022
 Aprovação: 13/10/2022
 Publicação: 18/12/2022



Como citar este artigo:

Bedin BB, Goulart GS, Martins PF, Grego PBT, Dornelles CS, Moreschi C. Qualidade de vida na perspectiva de idosos. São Paulo: Rev Recien. 2022; 12(40):153-160. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.40.153-160>

Introdução

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e esse crescimento ocorre de forma radical e bastante acelerada, no Brasil, as projeções mais conservadoras indicam que atualmente, em 2020, o Brasil compõe o sexto país do mundo em número de idosos¹. No Brasil e no mundo, o envelhecimento da população é uma realidade presente, que vem acontecendo em grande velocidade, gerando muitas consequências que representam desafios para a saúde pública. As mudanças no perfil da população brasileira acabam gerando dificuldades na adaptação dos serviços, pois os idosos são mais suscetíveis a desenvolverem doenças que necessitam de acompanhamento constante, gerando um custo maior para a saúde pública².

O envelhecimento não é uma alteração patológica e sim um processo natural e fisiológico do organismo, com o passar do tempo, o indivíduo idoso começa a apresentar aspectos próprios que caracterizam a diminuição da sua capacidade funcional do seu organismo. Desse modo, a senilidade é caracterizada por um declínio gradual no funcionamento de todos os sistemas do corpo durante o envelhecimento, ou seja, é o processo patológico de envelhecimento que pode acabar implicando na qualidade de vida (QV) do indivíduo idoso³.

A QV consiste um conceito amplo e subjetivo, atrelado ao bem-estar sociocultural, físico e psicológico dos indivíduos, sendo sinônimo de saúde e longevidade. Por esse motivo, busca-se envelhecer com QV e ela pode ser alcançada por meio da promoção do acesso à saúde, alimentação saudável e

de qualidade, atividade física, lazer, condições de moradia e relações de convivência⁴.

O envelhecimento saudável consiste na busca pela QV, visto que, quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua QV. Para os idosos, a boa QV pode ser interpretada como o fato deles poderem se sentir melhores, conseguirem cumprir com suas funções diárias básicas adequadamente e conseguirem viver de uma forma independente. Esses fatores trabalhados em conjunto ajudam a melhorar a autoestima e a autoconfiança dos idosos, preservando sua independência física e psíquica, desenvolvendo um papel primordial na saúde desta população⁵.

Na perspectiva de um envelhecimento ativo, destaca-se que a Atenção Primária à Saúde (APS), sobretudo, a Estratégia Saúde da Família (ESF) são vistas como as principais portas de entrada dos usuários para o sistema de saúde, assumindo papel importante no desenvolvimento de ações voltadas ao cuidado, priorizando ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, de maneira integral e continuada. Por esse motivo, é necessário que o profissional de saúde, dentre eles, o de enfermagem, entenda o que o idoso compreende sobre a QV, objetivando uma melhor QV durante o envelhecimento⁶.

Diante do exposto, surgiu o seguinte questionamento: Qual é o significado de qualidade de vida para um idoso? Assim, o objetivo do estudo é compreender o significado de qualidade de vida na perspectiva de idosos.

Material e Método

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, do tipo descritiva exploratória, por meio

de entrevista estruturada. A pesquisa refere-se a coleta de dados de um projeto matricial denominado “Estratégia saúde da família: qualidade de vida de pessoas idosas”. O período da coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2019, nos meses de agosto a outubro.

O estudo foi desenvolvido na área de abrangência de uma ESF do Município de Santiago, localizado no interior do estado do Rio Grande do Sul. O Município conta com 11 ESFs que atendem à população urbana e um pronto atendimento na Secretaria Municipal de Saúde que atende à população do interior e uma pequena parte da população urbana.

Participaram da presente pesquisa os idosos cadastrados na área de abrangência da ESF. Os critérios de inclusão foram os idosos a partir dos sessenta anos, residentes na área de abrangência da ESF. Os critérios de exclusão foram os seguintes: idosos que se encontraram hospitalizados ou que possuíam limitações cognitivas que impedissem a compreensão das perguntas e consequentemente a possibilidade de respondê-las, e com realização de duas tentativas de visita sem sucesso de encontrá-los durante o período da coleta de dados.

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista, na qual foi solicitado para o idoso responder por meio de até quatro palavras a seguinte questão norteadora: O que significa ter qualidade de vida para você?

As entrevistas foram realizadas no âmbito domiciliar dos idosos, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A entrevista foi aplicada pela egressa do curso de enfermagem, com o auxílio de acadêmicos do curso de enfermagem

que foram capacitados previamente. O tempo para a realização de cada visita foi cerca de 30 minutos.

A análise dos dados foi organizada por meio da técnica Nuvem de Palavras (NP). A técnica de NP é uma representação gráfico-visual que mostra o grau de frequência das palavras em um texto. Quanto mais a palavra é utilizada, mais chamativa é a representação dessa palavra no gráfico. As palavras aparecem em fontes de vários tamanhos e em diferentes cores, indicando o que é mais relevante e o que é menos relevante no contexto⁷. Para a construção da NP, foi utilizado o *software aplicativo Wordle*, que está disponível na *web* gratuitamente, autodefinido como um aplicativo para gerar nuvens de palavras em arranjo gráfico em duas dimensões⁸.

Esta pesquisa respeita as normas da resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Sendo assim, tem como diretrizes a autonomia, não maleficência, beneficência, justiça, equidade e visa assegurar os direitos e deveres que dizem respeito aos participantes da pesquisa. A atividade apresentou risco mínimo aos participantes da pesquisa, não obstante, poderia acarretar desconforto, tristeza e ansiedade, caso isso ocorresse, a acadêmica pesquisadora estava habilitada para ajudar a amenizar ou acabar com os danos mediante suporte emocional momentâneo e posteriormente, se necessário, encaminhar o (a) participante para a clínica escola psicológica da URI Campus Santiago, que era situada no Centro de Estágios e Práticas Profissionais (CEPP).

A pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Regional do Alto Uruguai e das Missões - URI Campus de Santiago (URI), sob o número: 3.520.218, e CAAE: 18019419.4.0000.5353.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 239 idosos, cadastrados em uma Estratégia Saúde da Família (ESF) no município de Santiago, RS, a partir dos 60 anos de idade. Em relação as variáveis sociodemográficas, verificou-se que a maioria 64,4% dos idosos são do sexo feminino e sua média de idade foi de 71 anos. A faixa etária que apresentou maior prevalência foi de 60 a 69 anos, com percentual de 41,4%. Em relação ao estado civil, a maioria 46,9% eram casados. A cor branca prevaleceu dentre os idosos em 86,6%. Quanto ao trabalho, 71,5% são aposentados. A variável

escolaridade apresentou maior prevalência na categoria ensino fundamental completo 35,6%. E quanto à renda mensal, 26,8% recebem até um salário, 60,7% até dois salários, 11,7% de três a mais salários e 0,8% não possuem renda.

A nuvem de palavras expressa na Figura 1 representa as respostas dos idosos sobre o significado de qualidade de vida para os mesmos em até 4 palavras. No decorrer das respostas as palavras que mais se salientaram foram: saúde, alimentação, viver, exercício, família, trabalho, paz.

Figura 1: Nuvem de palavras que expressam o significado de qualidade de vida para os idosos por meio de até 4 palavras.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Na perspectiva da percepção de idosos, constatou-se que ter QV para os idosos é ter **saúde**, uma boa **alimentação**, **viver**, fazer **exercício**, ter **família**, ter **trabalho**, ter **paz**.

Cabe destacar que envelhecer está diretamente relacionado à **saúde**, não significa necessariamente sinônimo de doença, sofrimento, tristeza, isolamento. Muitos idosos conseguem envelhecer de forma saudável, para que isso aconteça, é necessário a

prática de atividades físicas, integração em grupos, atividades de lazer, de forma a alcançar um bom estado físico e psicológico⁹.

Ter saúde é primordial para garantir independência, autonomia e, principalmente, uma continuidade e contribuição dos idosos à sociedade. A busca pela saúde satisfatória está relacionada aos aspectos sociodemográficos, econômicos, culturais, psicológicos e com a capacidade física, com o aumento

da longevidade e melhores condições de saúde, eleva-se o número de pessoas idosas vivendo em melhores situações de saúde¹⁰. O estado de saúde influencia significativamente na QV do idoso, no que se refere ao estado de saúde é percebido que os idosos que são ativos na comunidade e que consideram a QV com o estado de saúde apresentam uma QV mais elevada proporcionando pensamento mais esperançosos e otimista frente à saúde do idoso¹¹.

Assim sendo, o envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a QV à medida que as pessoas envelhecem. A base para o envelhecimento saudável, um envelhecimento que signifique também um ganho substancial na QV e na saúde. Além disso, deve-se abordar a questão da saúde a partir de uma perspectiva ampla e reconhecer o fato de que a saúde só pode ser criada e mantida com a participação de vários setores¹².

Evidenciou-se que a percepção sobre QV destes idosos está relacionada a uma boa **alimentação**. O processo natural do envelhecimento provoca modificações na vida da pessoa idosa, e essas modificações podem ainda ser agravadas pela presença de diversas patologias que acometem especialmente a população mais velha. A alimentação adequada é um fator importante, para ter uma boa QV na velhice¹³.

A alimentação inadequada aumenta o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, por essa razão, eleva-se a necessidade de políticas públicas e educativas que favoreçam o consumo alimentar saudável pelos idosos. É fundamental que as ações sejam adaptadas à realidade de cada idoso para que possam ser efetivas, destacando a importância do

cuidado multidisciplinar na atenção em saúde ao idoso, para garantir uma boa alimentação e envelhecimento saudável, gerando melhores condições de vida¹⁴.

Avista disso, a alimentação na terceira idade requer especial atenção, já que as alterações fisiológicas e psicológicas no organismo do idoso podem modificar as necessidades e o estado nutricional, por isso a assistência ao idoso deve estar fundamentada na promoção da alimentação saudável, busca da autoestima, do autoconhecimento, do prazer e do incentivo à prática de atividade física¹⁵.

Constatou-se ainda, que a busca por QV é um dos grandes desafios nos dias atuais, onde se objetiva, com isso, **viver** melhor e ter longevidade. Neste seguimento, a maioria dos idosos mencionou que ter qualidade de vida é viver. Assim, a QV se correlaciona com o grau de satisfação dos idosos no convívio social e com ele mesmo em executar suas atividades diárias¹⁶. É importante considerar que viver mais é importante desde que se consiga agregar qualidade aos anos adicionais de vida, quando o processo natural de envelhecimento pode acarretar limitações e incapacidade em determinadas atividades. Quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua QV⁵.

Percebeu-se que diante dos desafios impostos pelo envelhecimento, encontrar estratégias para garantir que essa fase da vida seja vivida preferencialmente com independência, autonomia e QV se faz necessário à prática regular de **exercício** físico. Cabe destacar a grande importância da manutenção de um estilo de vida ativo, para manutenção e melhora da QV¹⁷.

A prática de exercício físico promove autonomia e qualidade de vida para a população idosa, o exercício físico regular é uma ação fundamental, os benefícios que a atividade física pode trazer para a população idosa, são benefícios fisiológicos, sociais e psicológicos. Além de auxiliar na melhoria da capacidade funcional, integração na sociedade e prevenção de doenças, melhora na QV e maior independência funcional¹⁸.

Além do mais, a prática do exercício físico promove a melhora da composição corporal, da flexibilidade, da força e do equilíbrio, diminuindo as dores articulares. Realizar exercícios físicos como, por exemplo, caminhadas, ginástica, dentre outras, ajuda a melhorar o condicionamento físico e a circulação sanguínea, influenciando na melhora da QV e da saúde na terceira idade. A prática de exercícios físicos vem melhorando diversos fatores envolvidos na qualidade de vida dos idosos como a adoção de hábitos saudáveis tornando o envelhecimento mais saudável e agradável¹⁹.

A **família** foi apontada neste estudo como parte importante na percepção destes idosos sobre QV. É importante destacar que a família constitui-se como principal sistema de suporte ao idoso, sendo as relações familiares as que os idosos vivem com mais intensidade, e a importância da estrutura familiar na vida do idoso é fundamental, tendo implicações no seu bem-estar e respectiva na QV²⁰.

A maioria dos idosos valoriza o apoio recebido da família como um apoio fundamental dos laços afetivos construídos, sendo um indicador importante do funcionamento familiar. O apoio familiar envolve complexas relações de dar e receber ajuda suporte emocional, expressado por meio da presença física,

companheirismo, afeto, empatia e escuta da família, possibilitando aumentar a QV da pessoa idosa²¹.

Entende-se que para a população idosa, as tensões sociais e psicológicas podem agravar o processo de envelhecimento, por esse motivo os idosos reconhecem sentimentos positivos como viver bem e viver em **paz** como qualidade de vida, não somente como ausência de uma patologia, constituiu-se em uma composição multidimensional¹⁶.

Ressalta-se ainda que o **trabalho** também foi considerado um fator importante para a QV do idoso, este elemento está associado à autoimagem e identidade como indivíduos produtivos e com capacidade física para o desempenho das atividades. Sendo que a permanência dos idosos no mercado de trabalho possibilita conservação da saúde física, mental, autonomia, habilidades cognitivas e sensoriais e melhora da QV²².

O trabalho tem um grande significado na vida do idoso, tendo em vista isso, surge à necessidade da inserção do idoso no mercado de trabalho, mantendo-o ativo e preservando a saúde mental desta população, visto que o idoso passa por transformações físicas, emocionais e psicológicas. No entanto, em outra perspectiva esse indivíduo também pode contribuir de forma significativa para o crescimento do país, potencializando a sua capacidade e contribuindo para uma velhice saudável²³.

Desse modo, entende-se que o trabalho pode atuar, não só como garantia da sobrevivência do idoso, mas também como fonte de satisfação, como elemento motivador de QV. Estas atividades podem funcionar como estratégias associadas à manutenção do bem-estar e de uma atitude ativa dos indivíduos longevos. Além do mais o trabalho pode significar a

manutenção do papel social e, conseqüentemente, maior satisfação e QV na velhice²⁴.

Destaca-se, portanto, que em relação à compreensão do significado de qualidade de vida na perspectiva de idosos, percebeu-se que para a maioria dos idosos, ter qualidade de vida é ter saúde, alimentação, família, viver, exercício, paz e trabalho.

Diante disso, durante o envelhecimento fisiológico ocorre mudanças biológicas, características da senescência que inclui as alterações que ocorrem no organismo humano no decorrer do tempo e que não relaciona-se a doenças, por isso salienta-se a importância da promoção do envelhecimento saudável e com QV para o idoso preservar a sua capacidade funcional, sua autonomia e manter o nível de QV, por isso é necessário manter um envelhecimento ativo com autonomia, independência e QV²⁵.

Conclusão

Diante dos dados observados sobre a compreensão do significado de QV na perspectiva de idosos, conclui-se que para esta população ter QV é ter saúde, alimentação, viver, exercício, família, trabalho e paz. Assim, enfatiza-se que a QV varia de acordo com a visão de cada indivíduo, dependendo da compreensão emocional de vida e do contexto em que está inserido.

Dessa forma, é importante que os profissionais da área da saúde, principalmente o profissional enfermeiro conheça o que a população longeva compreende sobre a QV, para que haja um planejamento de ações voltadas para esse grupo populacional, no sentido de preparar a sociedade para um envelhecimento mais saudável, o que aumentará a QV adicional adquirida ao longo dos anos.

Referências

1. Dias VF, Araújo, LSLR, Cândido ASC, Lopes AOS, Pinheiro LMG, Reis LA. Dados sociodemográficos, condições de saúde e sinais de violência contra idosos longevos. Rev Saúde Coletiva UFEs. 2019; (9):186-192.
2. Conceição SM, Barroso ILD, Viana JA, Ribeiro KN, Lima, LNF, Vanccin PDA, et al. O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura. Brazilian Journal of Development. 2020; 6(8):61871-61877.
3. Silva TA, Mansine D, Santos IN, Ferreira, AD, Esteves, LS. Ramos ML, Oliveira WG. Avaliação da qualidade de vida, variáveis sociodemográficas e morbidades referidas de idosos no mercado de trabalho. Rev Bras Med Trab. 2019;17(2):154-159.
4. Oliveira MAD, Ribeiro HF, Costa NPD. Qualidade de vida de idosos amazônicos que participam de um grupo de convivência. Enferm. Foco. 2019; 10(5):26-31.
5. Mota RDSM, Oliveira MLMC, Batista EC. Qualidade de vida na velhice: uma reflexão teórica. Rev Communitas. 2017; 1(1):47-60.
6. Ferreira LN, Feitosa ADNA, Lira Silva M, Ferreira MF, Araújo WA, Toledo MA, Sousa MNA. Envelhecimento e qualidade de vida em idosos da Atenção Básica de Saúde. Rev Bras Educação Saúde. 2018; 8(1):09-14.
7. Vilela RB, Ribeiro A, Batista NA. Nuvem de palavras como ferramenta de análise de conteúdo. Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health. 2020; 2(11):29-36.
8. Feinberg J. Wordle - Beautiful word clouds. 2014. Disponível em: <<http://www.wordle.net/credits>>.
9. Ferreira MCG, Tura LFR, Silva RC, Ferreira MA. Social representations of older adults regarding quality of life. Rev Bras Enferm. 2017;70(4):806-13.
10. Bedin BB, Moreschi C, Grego PBT, da Silveira Dornelles C, de Jesus MIA. Enfermagem gerontológica na promoção da qualidade de vida de idosos: revisão narrativa de literatura. Brazilian Journal of Development. 2021; 7(3):31710-31726.
11. Paiva MMD, Lima MG, Barros MBDA. Desigualdades sociais do impacto das quedas de

idosos na qualidade de vida relacionada à saúde. *Ciência Saúde Coletiva*. 2020; 25(5):1887-1896.

12. World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2015. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/handle/192/401>>.

13. Aires IO, Sousa LLC, Sousa DJM, Araújo DSC, Oliveira IKF, Alencar MDSS. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. *Research, Society and Development*. 2020; 8(11), e098111437-e098111437.

14. Passos ACM, Fernandes DPS, Ribeiro AQ, Milagres RCRM, Duarte MSL. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. *Semina: Ciências Biológicas Saúde*. 2021; 42(2):167-178.

15. Tavares DMDS, Bolina AF, Dias FA, Ferreira PCDS, Santos NMDF. Excesso de peso em idosos rurais: associação com as condições de saúde e qualidade de vida. *Ciência Saúde Coletiva*. 2018; 23(3):913-922.

16. Silva J, Araújo L, Xavier M, Amaral B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. *Rev Saúde Física Mental*. 2019; 6(2):43-57.

17. Ribeiro CG, Ferretti F, Sá CA. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. *Rev Bras Geriatria Gerontologia*. 2017; 20(3):330-339.

18. Menezes GRS, da Silva AS, Silvério LC, Medeiros AC. Impacto da atividade física na

qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020; 3(2):2490-2498.

19. Ferreira MM, Ferreira EF, Toledo C, Oliveira RAR. Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. *Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós-Graduação*. 2017; 1(2):9-15.

20. Elias HC, Marzola T S, Molina NPFM, Assunção LMD, Rodrigues LR, Tavares, DMDS. Relação entre funcionalidade familiar e arranjo domiciliar de idosos. *Rev Bras Geriatria Gerontologia*. 2018; 21(5):562-569.

21. Lins AEDS, Rosas C, Neri AL. Satisfação com as relações e apoios familiares segundo idosos cuidadores de idosos. *Rev Bras Geriatria Gerontologia*. 2018; 21(3):330-341.

22. Costa IPD, Bezerra VP, Pontes MDLDF, Moreira, MASP, Oliveira FBD, Pimenta CJL, Silva AO. Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. *Rev Gaúcha Enferm*. 2018; 39.

23. Ribeiro PCC, Almada DSQ, Souto JF, Lourenço RA. Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. *Ciência Saúde Coletiva*. 2018; 23(8):2683-2692.

24. Ribeiro PCC, Almada DSQ, Souto JF, Lourenço RA. Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. *Ciência Saúde Coletiva*. 2018; 23(8):2683-2692.

25. Veras RP, Oliveira M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência Saúde Coletiva*. 2018; 23(6):1929-1936.