

PROCESSO DO ENVELHECIMENTO NA PERSPECTIVA DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

 <https://doi.org/10.56238/arev7n2-003>

Data de submissão: 03/01/2025

Data de publicação: 03/02/2025

Joao Fernando dos Santos Hobold

Acadêmico de Enfermagem, Universidade Paranaense – UNIPAR / Francisco Beltrão

E-mail: j.hobold@edu.unipar.br

Durcelina Schiavoni Bortoloti

Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Paranaense – UNIPAR / Francisco Beltrão

E-mail: dudaschiavoni@prof.unipar.br

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural de todo ser humano, o qual traz mudanças sociais, psicológicas e físicas, porém a maneira como se dão essas mudanças podem ser percebidas diferentemente por cada indivíduo. O objetivo deste estudo foi compreender o processo de envelhecer na perspectiva de idosos praticantes de atividade física. Trata-se de um estudo descritivo e exploratório de natureza qualitativa, no qual foram selecionados por meio de amostra não probabilística intencional, 24 idosos de ambos os sexos com idade igual ou acima de 60 anos, participantes do projeto PILEU (Programa Institucional de Lazer e Esportes Universitários) da UNIPAR. Para coleta dos dados foram realizadas avaliações antropométricas e percepção de envelhecimento por meio de entrevista individual, na qual as falas foram agrupadas em categorias. A partir das análises dos relatos observou-se diferentes sentimentos e percepções das mudanças advindas do processo de envelhecimento, bem como o projeto PILEU como promotor do envelhecimento saudável. Conclui-se que, em geral os idosos deste estudo sentem-se incluídos na sociedade e entendem que a atividade física tem um papel importante na continuação e aceitação do envelhecimento, pois o corpo necessita manter-se saudável e produtivo, principalmente para manutenção da autonomia.

Palavras-chave: Envelhecimento Saudável. Idoso. Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico natural que acomete todos os seres vivos. Atualmente, observa-se um aumento na expectativa de vida da população mundial. Contudo, nem sempre viver mais representa um envelhecimento saudável, pois este processo está envolvido em um quadro de patologias relacionadas ao envelhecer. Assim, envelhecer com qualidade está cada vez mais difícil por aspectos econômicos, culturais, sociais e familiares, tornando uma fase agradável ou desagradável dependendo como se viveu seus anos. Pois hábitos de vida pouco saudáveis, como: etilismo, tabagismo, ingestão de alimentos pouco nutritivos, vida sedentária, etc., estão associados a inúmeras doenças crônicas e degenerativas com destaque para a hipertensão, diabetes, osteoporose, dislipidemias, entre outras (Simieli et al., 2019).

Estima-se que em 2050 a população brasileira será um país de gente velha, o que traz a preocupação relacionada a estruturas para atender essa demanda, problematizando a infraestrutura em saúde devido a mais gastos com remédios e tratamentos. Ocasionalmente ocorre problemas familiares devido à necessidade de elencar um cuidador, muitas vezes em tempo integral, para o idoso o que pode onerar a renda familiar (Magalhães et al., 2016).

Voltadas a esse contexto, torna-se importante o papel dos centros especializados para desenvolvimento de atividades e interação focadas em grupos específicos e diversificados para tornar essa população um público mais ativo e saudável, promovendo assim melhor qualidade de vida tanto física como psicológica e social, além da aderência de novas experiências. Torna-se importante destacar que, diante do processo de envelhecimento, as pessoas idosas necessitam de mais atenção e carinho, dentro desse contexto inclui-se o processo de enfermagem, que é a inserção de profissionais qualificados voltados exclusivamente para o cuidado dos idosos. O profissional enfermeiro pode auxiliar e promover um serviço holístico visando a integralidade, apontando o que mais lhe falta e encaminhando aos centros qualificados ou direcionar estratégias de cuidados para um envelhecimento mais saudável (Formicole Filho et al., 2020).

Nesse sentido, entende-se que envelhecer é um processo complexo voltado a vários cuidados, relacionados à qualidade de vida, necessidade, atenção e promoção básica em saúde. Bem como da integração familiar e social, visto que, um idoso traz consigo suas necessidades fisiológicas e culturais que devem ser abordadas de maneira integral, pois o mundo está mudando rapidamente e, se não houver adaptação, podem se tornar mais resistentes às mudanças e ficarem isolados. Assim, a assistência em enfermagem visa compreender diversas alterações, tanto da perspectiva profissional da área da saúde, como da autopercepção da pessoa idosa e, com isso, atuar diretamente no cuidado do idoso e seus familiares (Faller et al., 2015).

Com isso, este estudo parte da seguinte problemática: Como os idosos fisicamente ativos compreendem o processo de envelhecimento? Como hipótese, acreditou-se que idosos fisicamente ativos têm melhor percepção dos comportamentos relacionados ao convívio social e autonomia funcional, tornando-se mais ativos e independentes. Assim, esta pesquisa teve como objetivo compreender o processo de envelhecimento na perspectiva de idosos fisicamente ativos.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo fez parte de um projeto intitulado “Efeitos de programas de exercícios físicos na memória, capacidade física e qualidade de vida de idosos”. Tratou-se de uma pesquisa exploratória, de campo, qualitativa que foi realizada em idosos participantes do projeto PILEU (Programa institucional de Lazer e Esportes Universitários) que realizavam as atividades de hidroginástica, natação e musculação.

2.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Foram selecionados por meio de amostra não probabilística intencional, 24 idosos de ambos os sexos com idades acima de 60 anos, participantes há pelo menos um mês do projeto PILEU (Programa Institucional de Lazer e Esportes Universitários) da Universidade Paranaense – Unidade de Francisco Beltrão - Paraná.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A coleta de dados foi realizada durante o mês de junho de 2021. Para tanto coletou-se medidas antropométricas (peso, estatura e Índice de Massa Corporal), por meio de uma balança digital, para caracterização da amostra. A percepção de envelhecimento foi coletada por meio de entrevista individual utilizando-se um roteiro elaborado pelos pesquisadores, seguindo procedimentos descritos por Formicoli Filho et al. (2020), composto por questões de caracterização sociodemográfica dos idosos e das seguintes questões norteadoras: Como foi envelhecer? O que mudou na sua vida durante o processo de envelhecer? Quais foram as alterações físicas e sociais? Essas mudanças o afetam? Você gostaria que algo em você ou em sua vida estivesse diferente? O que mudou em sua vida após começar a frequentar o Projeto PILEU?

As entrevistas foram gravadas em áudio (por um smartfone e transcritas na íntegra) em dia e horário previamente agendados junto aos idosos e ao Projeto PILEU. Previamente as coletas dos dados, os idosos foram orientados sobre todos os procedimentos aos quais seriam submetidos e os

aspectos de confidencialidade, assim, aqueles que confirmaram a participação preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Vale destacar que, este estudo seguiu todos os preceitos éticos vigentes na Resolução n.º 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, tendo aprovação do comitê de ética em pesquisa da UNIPAR sob protocolo n=4.355.609.

Por fim, após avaliações os dados quantitativos foram digitados em planilha do Excel para posterior análises e a transcrição da entrevista foi digitada em documentos do Microsoft® Word.

2.4 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011), que se trata de uma técnica qualitativa de análise de dados organizada nas seguintes etapas: pré-análise; exploração do material; tratamento dos dados com sua organização sistemática em unidades temáticas; e construção de inferências e interpretação das categorias significativas. Os discursos foram analisados e agrupados em quatro categorias temáticas propostas por Formicoli Filho et al. (2020) e adaptadas à realidade do presente estudo: 1) Processo de envelhecer, 2) Mudanças físicas e sociais do processo de envelhecer, 3) Desejo de mudança e 4) O PILEU como promotor do processo de envelhecer ativo. Para identificação das falas, optou-se por utilizar a letra “I” de idoso seguido do número que foi atribuído a cada entrevista.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 24 idosos (7 homens e 17 mulheres) com idade entre 62 e 80 anos. Quanto à ocupação, todos estavam aposentados ou recebiam benefício assistencial. No que se refere à composição familiar, os idosos possuem, em média, três filhos. Residem, predominantemente sozinhos (n=11), sendo que sete deles residem com o cônjuge e outros seis residem com familiares. O tempo de frequência no PILEU foi de quatro a oito meses em média.

Na análise das falas agrupadas na categoria “Processo de envelhecer”, verificou-se que o envelhecimento é percebido como um processo natural, contudo aceito diferentemente entre os idosos entrevistados. As mudanças no processo de envelhecimento também foram relatadas com percepções diferentes e por vezes contraditórias.

“Para mim é normal, eu aceito bem minha idade... faço as atividades que na minha idade é preciso fazer, não abuso disso” (I-4).

“Não tenho na minha cabeça velhice, para mim parece que eu tenho 15 anos... sabe na verdade eu não penso que eu vou ficar velha, que não vou poder fazer as coisas, até agora me sinto jovem” (I-7).

“Muita coisa mudou eu era mais ativa, mais capaz de resolver as coisas, agora eu me sinto um pouco sempre na dúvida, será que devo, será que não devo fazer?” (I-11).

“Eu acho que pouca coisa mudou, porque eu acho que hoje até a gente tem uma vida bem melhor né? Com mais calma agora, mais tranquila. Antigamente não tinha lotação, eu ia para o centro a pé e voltava, na época eu trabalhava, possuía filho” (I-1).

“Eu para falar bem a verdade eu não me sinto velho entendeu, ainda não chegou a cair a ficha que eu que estou envelhecendo, eu sinto que tenho 18 anos poxa... é lógico que uma pessoa com 63 anos não vai fazer mesmo o que um de 18 faz. A idade ainda esteja pesando não, isso aí eu encaro normal, acho que a gente tem que estar preparado, não é que eu gostaria, que eu permanecesse com 18 anos sempre, tenho minha criatividade de 63” (I-3).

Diante das falas associadas à categoria de “Mudanças físicas e sociais do processo de envelhecimento”, houve um consenso sobre as mudanças biológicas e de capacidade física. Em relação as mudanças sociais, percebeu-se que possuem mais dificuldade na realização de atividades que antes realizavam sozinhos e que agora precisam de auxílio, e não gostam de frequentar lugares específicos.

“Olha a gente sente um amadurecimento emocional. A gente percebe muitas perdas físicas, porque você vai perdendo um pouco da agilidade força e equilíbrio, eu estou tranquila nesse sentido, é ruim, mas a gente sente hoje ter mais dificuldade do que eu tinha” (I-17).

“Eu era mais ativa, mais capaz de resolver as coisas. Agora eu me sinto um pouco insegura” (I-15).

“O caminhar dificultou um pouco... quando preciso andar muito não consigo, eu vou apoiada em alguém devagarinho, aí eu fiquei com dificuldade de sair de casa a pé”.

“Gosto mais de ir em lugares onde possui um ambiente mais calmo onde possamos conversar e ficar mais calmo, não gosto mais de lugares agitados como festas” (I-11).

Para a categoria de “Desejo de mudança”, percebeu-se que os idosos se sentiam felizes com o prazer por envelhecer em muitos dos casos, outros só se arrependem de não terem conquistado algo a mais.

“A assim eu me arrependo de não ter conseguido ser professora, pois tinha meus filhos, dei estudo para eles, e quando vi já estava prestes a me aposentar” (I-22).

“Não há nada que eu gostaria que fosse diferente, eu vivi minha vida aproveitei e se tivesse oportunidade faria as mesmas escolhas novamente” (I-4).

“Assim eu gostaria de ter aproveitado mais minha família, quando meus filhos estavam menores, agora eu mato um pouco essa vontade nos meus netos” (I-5).

Ao questionar sobre as mudanças a partir da participação de atividade física realizada em grupo, agrupadas na categoria “O projeto PILEU como promotor do processo de envelhecimento”, percebeu-se que o referido projeto trouxe benefícios tanto sociais quanto físicos, com reconhecimento de melhora de saúde e autonomia funcional.

“Aqui é maravilhoso né? Você faz amizade com outras pessoas, além de fazer bem para a saúde” (I-2).

“Eu senti assim, que as energias renovaram, revigoraram, me sinto mais energizado, na verdade melhor” (I-3).

“Eu posso dizer, que além de todos os exercícios, agora a hidro me mantém ativa, me mantém saudável né? É um grande benefício para a saúde por isso que eu faço, e vou continuar fazendo enquanto puder na vida porque eu acho fundamental para manter a saúde” (I-4).

“Eu tinha artrose no quadril, e eu não andava de muleta de vergonha, depois que eu comecei a hidro, está certo de que a medicação ajudou muito, porém agora não sinto nada, mais nada de dor mesmo, e arrumei uns amigos, colegas que fazem também” (I-12).

O envelhecimento provoca diversas modificações biológicas, psicológicas e sociais. Dentre as biológicas destaca-se a diminuição de algumas capacidades físicas como força, equilíbrio, flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória. Atualmente, o Brasil atinge os mais elevados níveis de população idosa. No entanto, conseguir viver por mais tempo nem sempre é sinônimo de viver melhor. A velhice pode estar associada ao sofrimento, aumento da dependência física, declínio funcional, isolamento social, depressão e improdutividade, entre outros fatores que não representam significados positivos. Porém, é possível viver mais com uma qualidade de vida melhor, através da busca do envelhecimento saudável e ativo (Miranda et al., 2016; Faria et al., 2019; Dias et al., 2019).

Contudo, o processo do envelhecimento pode ser sentido de acordo com a perspectiva de cada indivíduo ao longo do tempo. Fatores como condição econômica, acesso a tratamento de saúde, cultura, suporte familiar e estilo de vida, interferem diretamente na percepção e sentimento de envelhecer. A perspectiva positiva do idoso no envelhecimento é essencial para aceitação do processo que auxilia em maiores benefícios físicos e sociais. Adicionalmente, a busca por grupos com

mesmos interesses, como socialização e bem-estar físico, pode minimizar os efeitos negativos do envelhecimento (Tavares et al., 2017).

É fato que ao longo da vida o envelhecer proporciona diversas mudanças, como trabalho, família, redução de autonomia, surgimento de doenças, alterações psicológicas, etc. Castro e colaboradores (2016) acreditam que o processo do envelhecimento constitui de três fases: primeira é o envelhecimento na família que se dá com a saída dos filhos de casa tornando-a mais vazia; segunda é a vida cotidiana e trabalho que vai reduzindo e perdendo as funções relativas a produtividade, o idoso não é mais médico, arquiteto, professor, passa a ser um aposentado, perdendo sua qualificação; e terceiro é a função do organismo o qual fica mais cansado com pequenos esforços, perde parte da autonomia física e o convívio social não é mais o mesmo.

Segundo Cruz (2017), o ser humano é a soma das experiências que viveu durante a vida sucessos e fracassos nas áreas pessoais e profissionais. Isso vai influenciar na forma com que se vive e percebe o processo de envelhecer. De acordo com a autora, as experiências interferem na capacidade de resolução de problemas nesta fase da vida e a baixa capacidade pode desenvolver fragilidade sentimental, dependência de cuidado físico e emocional, podendo acarretar um desfecho negativo à saúde.

Outro ponto importante refere-se ao adoecimento, que em geral é associado à representação negativa do envelhecimento e isso pode repercutir na autoestima, pois os idosos relacionam a presença de doenças à possibilidade de se tornarem dependentes ou a proximidade da morte, além disso, os problemas de saúde dificultam os idosos a usufruírem os ganhos positivos do envelhecimento (Ribeiro; Borges, 2018). Vale destacar que, os idosos têm certa dificuldade em compreender que o adoecimento é fruto de hábitos de vida, assim muitas doenças agravadas nesta fase da vida podem ter sido adquiridas em idades mais precoces. E não se pode negar que muitas patologias associadas aos hábitos de vida inadequados, como tabagismo, etilismo, obesidade, diabetes, etc., podem ocasionar debilidade física, o que gera uma piora na percepção do processo de envelhecimento, pois quanto mais doente, mais velhos se sentem (Castro et al., 2020).

Porém não se pode negar que, as experiências de vida podem tornar o idoso uma pessoa muito mais resiliente, principalmente diante das adversidades do envelhecimento. A exemplo disso, o estudo de Ribeiro e Borges (2018), que avaliou idosos em cuidados paliativos, devido à doença oncológica, relataram que a principal percepção sobre envelhecer e adoecer foi a resiliência, ou seja, responderam as frustrações e estresses da vida com superação e recuperação emocional, já que os participantes focaram suas vidas muito mais nos ganhos em vez das perdas. Os autores destacaram ainda que o

suporte espiritual, a reestruturação cognitiva e a aceitação, principalmente da doença, foram fatores marcantes nos idosos entrevistados.

Atualmente, a literatura voltada ao cuidado do idoso e ao processo de envelhecimento, tem instituído o conceito de envelhecimento bem-sucedido, que surgiu a partir do entendimento da trajetória individual, heterogênea e irreversível no processo do envelhecer, pode ser entendido como a redução da funcionalidade, contudo, sem comprometer as funções necessárias para as atividades cotidianas. Neste conceito, o idoso saudável será aquele capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho, independentemente da presença ou ausência de comorbidades, com autonomia e independência (Canêdo; Lopes; Lourenço, 2018). Com isso, o envelhecimento bem-sucedido pode ser abordado por estratégias de cuidados com idosos, individualmente e/ou coletivamente, por meios de interações sociais e programas, a fim de suprir necessidades e a demanda da população em poder envelhecer com saúde (Costa et al., 2020; Maia et al., 2020).

Assim, a manutenção em atividades produtivas, com objetivo financeiro ou assistencial, envolvimento em atividades de lazer, participação em grupos sociais e prática regular de atividades físicas, além dos cuidados e da presença de assistência especializada são essenciais no envelhecimento bem-sucedido. Visto que é importante que a pessoa idosa se sinta produtiva e se envolva em atividades dinâmicas, que estimulem corpo, a mente e a integração social, pois essas práticas melhoram as capacidades motoras e neurológicas, diminuindo o avanço de doenças crônicas próprias desta fase da vida (Magalhães, 2016).

O que apresenta-se em consenso na literatura são os benefícios que a prática de atividade física proporcionam para as pessoas idosas, como redução ou retardo dos efeitos deletérios biológicos do envelhecimento, que melhoram o perfil lipídico, aumentam a capacidade cardiorrespiratória, força e massa muscular, promovendo melhor equilíbrio, proporcionando benefícios hemodinâmicos, como controle da pressão arterial, e maior capacidade de autonomia, etc. (Boechat, Rodrigues, 2017; Ferreira et al., 2018; Bortoloti et al., 2019; Bezerra et al., 2021)

Vale destacar que, os idosos deste estudo são participantes de um projeto de práticas de atividades físicas (Projeto PILEU), o qual praticam semanalmente atividades de hidroginástica, natação ou treinamento resistido, o que possivelmente infere a percepção de um processo de envelhecimento bem-sucedido, a partir da percepção dos benefícios sociais, melhorias nos aspectos físicos, bem como o reconhecimento de melhora de saúde e autonomia funcional. Estes resultados corroboram com estudo de Formicoli Filho et al. (2020), em que os autores avaliaram 14 idosos usuários de um Centro-dia, espaço criado para a permanência de idosos durante o dia com objetivo de acolhimento, integração

social e desenvolvimento de atividades que promovam a saúde física e mental. O referido estudo verificou que o processo de envelhecer foi percebido por alterações positivas no estado de saúde e mudanças sociais, adicionalmente os autores destacaram que o Centro-dia foi reconhecido como promotor do processo de envelhecer ativo, por ser um espaço de convivência e lazer.

Com isso, este estudo parece demonstrar que os idosos avaliados percebem o processo de envelhecer de maneira individual e possivelmente associado as suas experiências de vida, além disso, entendem que é um processo de mudanças e uma etapa natural da vida, por fim, reconhecem que a prática de atividade física é importante na perspectiva funcional e para saúde positiva.

Como limitações, o estudo apresenta a realidade de um contexto específico, o qual sugere que a participação no Projeto PILEU, que promove melhorias nas condições físicas e de saúde dos idosos. Assim há necessidade de mais estudos nessa área, a fim de compreender como e de que forma profissionais das diferentes áreas da saúde, principalmente na saúde pública, podem envolver e promover o envelhecimento bem-sucedido em idosos participantes de diferentes contextos.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que o processo de envelhecimento na perspectiva de idosos fisicamente ativos é de envelhecimento bem-sucedido, pois os idosos sentem-se incluídos na sociedade e entendem que a atividade física tem um papel importante na continuação e aceitação do envelhecimento, principalmente para manutenção da autonomia, melhoria nas capacidades físicas e mentais, bem-estar, diminuição de dores e aumento da concentração em certas atividades, afirmando assim que um envelhecimento associado à atividade física melhora o humor, a forma de pensar e a disponibilidade para gozar a vida.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, Juciléia Barbosa; *et al.* Promovendo envelhecimento ativo para idosos do Norte do Brasil: efeitos de um programa de atividade física. **Brazilian Journal of Development**, 7(6), 55635-55645, 2021. Recuperado em 04 de junho de 2021 de DOI:10.34117/bjdv7n6-121
- BOECHAT, Norberto Seródio. RODRIGUES, Victor Martins Ramos. É possível envelhecer bem? **Interdisciplinary Scientific Journal**. 4(1) 57-173, 2017. Recuperado em 10 de junho de 2021 de DOI: 10.17115/2358-8411/v4n1a5
- BORTOLOTI, Durcelina Schiavont; *et al.* Nível de atividade física e comportamento sedentário de idosos de um município do Sudoeste do Paraná. **Revista Kairós: Gerontologia**, 22(2) 401-416, 2019. Recuperado em 04 de junho de 2021 de DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p401-416>
- CANÊDO, Ana C.; LOPES, Claudia S.; LOURENÇO, Roberto A. Prevalence of and factors associated with successful aging in Brazilian older adults: Frailty in Brazilian older people Study (FIBRA RJ). **Geriatrics & gerontology international**. 18(8) 1280-1285, 2018. Recuperado em 10 de junho de 2021 de DOI: 10.1111/ggi.13334
- CASTRO, Amanda; *et al.* Recuperado envelhecimento e do rejuvenescimento para mulheres que adotam práticas de rejuvenescimento. *Revista Psico*. 47 (4) 319-330, 2016. Recuperado em 10 de junho de 2021 de DOI: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.22495>
- COSTA, Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da; *et al.* Autonomia funcional e qualidade de vida dos idosos participantes em grupos de convivência social. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. 9(8,) e983986808, 2020. Recuperado em 07 de junho de DOI: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6808>.
- CRUZ, Cristina; *et al.* A auto-eficácia na adaptação aos desafios do envelhecimento. **Revista Lusófona de Educação**. (38)38 181-194, 2017. Recuperado em 10 de junho de 2021 de DOI: 10.24140/issn.1645-7250.rle38.12
- FARIA, Luciane de Cassia de; *et al.* Envelhecimento, Relações de Gênero e Qualidade de Vida da População Idosa. In: **Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais**. 16(1) 1-13, 2019. Recuperado em 09 de julho de 2021 de DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620>
- DIAS, Darthya Souza; *et al.* Avaliação do equilíbrio em idosos da cidade de Montes Claros. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**. 8(11) 65-77, 2018. Recuperado em 09 de julho de 2021 de DOI: <http://dx.doi.org/10.35258/rn2018081100015>
- FALLER, Jossiane; *et al.* Velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. **Texto & Contexto-Enfermagem**. 24(1) 128-137, 2015. Recuperado em 10 de junho de 2021 de DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-07072015002170013>
- FERREIRA, Luana Karoline; *et al.* Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 21(5) 616-627, 2018. Recuperado em 09 de julho de DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>

FORMICOLI FILHO, Íleo; *et al.* O processo de envelhecer na perspectiva de idosos usuários de um Centro-dia. **Revista Kairós: Gerontologia**. 2(23) . 53-69, 2020 Recuperado em 09 de julho de 2021 de DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i3p53-69>

MAGALHÃES, Juliana Macêdo; *et al.* Depressão em idosos na estratégia saúde da família: uma contribuição para a atenção primária. **Revista Mineira de Enfermagem**. 20(6) 1-6, 2016. Recuperado em 09 de julho de 2021 em DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20160016>

MAIA, Luciana Colares; *et al.* Idosos robustos na atenção primária: fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido. **Revista de Saúde Pública**, 54(35) 1-11, 2020. Recuperado em 02 de junho de 2021 em DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001735>

MIRANDA, Lívia Carvalho Viana; *et al.* Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**. 21 (11)3533-3544, 2016. Recuperado em 09 de julho de 2021 de DOI: 10.1590/1413-812320152111.21352015

RIBEIRO, Mariana dos Santos; BORGES, Moema da Silva. Percepções sobre envelhecer e adoecer: um estudo com idosos em cuidados paliativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 21 (06) 701-710, 2018. Recuperado em 09 de junho de 2021 de DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180139>

SIMIÉLI, Isabela; *et al.* Realidade do envelhecimento populacional frente as doenças crônicas não transmissíveis. **Caderno de Graduação de ciências biológicas e da saúde**. Maceió/AL: UNIT. 2 (3) e1511-e1511, 2019. Recuperado em 09 de julho de 2021 de DOI: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbio/saude/article/view/2079/1268>

TAVARES, Renata Evangelista; *et al.* Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, 20 (6), 889-900, 2017. Recuperado 02 junho de 2021 de DOI: 10.1590/1981-22562017020.170091