

Autonomia nas atividades de vida diária: Avaliação de idosos praticantes de exercícios físicos

*Autonomy in daily life activities: Elderly practitioners
assessment of physical exercise*

*Autonomía en actividades de vida diaria: Evaluación de
ejercicios físicos por profesionales de la tercera edad*

Antonia Regynara Moreira Rodrigues
Nilza Maria Abreu de Leitão
Ana Egliny Sabino Cavalcante
Marcelo Martins Aragão

RESUMO: Estudo descritivo realizado com idosos que praticam exercícios físicos regulares, objetivando verificar os níveis de autonomia para o desempenho de atividades básicas e instrumentais de vida diária. Constatou-se manutenção da autonomia dos idosos, uma vez que todos se mantêm independentes para atividades básicas e 23% apresentaram dependência parcial para as atividades instrumentais de vida diária. A prática regular de exercícios físicos favoreceu a manutenção de bons níveis de autonomia e contribui para um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Idoso; Exercício.

ABSTRACT: *Descriptive study of older people who do regular exercise in order to verify the levels of autonomy to perform basic and instrumental activities of daily living. It was found maintaining the autonomy of the elderly, since all remain independent for basic activities and 23% had partial dependence for the instrumental activities of daily living. Regular physical exercise favored maintaining good levels of autonomy and contributes to healthy aging.*

Keywords: *Health of the Elderly; Elderly; Exercise.*

RESUMEN: *Estudio descriptivo de personas mayores que realizan ejercicios regulares para verificar los niveles de autonomía para realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Se encontró que el mantenimiento de la autonomía de los ancianos, ya que todos siguen siendo independientes para las actividades básicas y el 23% tenía una dependencia parcial de las actividades instrumentales de la vida diaria. El ejercicio físico regular favorece el mantenimiento de buenos niveles de autonomía y contribuye al envejecimiento saludable.*

Palabras clave: *Salud del Anciano; Mayor; Ejercicio.*

Introdução

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, progressivo, multidimensional e multidirecional, caracterizado por diversas alterações morfológicas, fisiológicas e funcionais tanto físicas como mentais, expressando-se na perda da capacidade para desempenhar funções (Pinto, & Róseo, 2014). Geralmente estas perdas resultam na dificuldade de execução das tarefas cotidianas, como atividades básicas de vida diária (AVDs) e atividades instrumentais de vida diária (AIVDs).

Diante do cenário atual de envelhecimento populacional, o atendimento à saúde deve direcionar esforços para preservar a capacidade funcional dos indivíduos, mantendo-os autônomos e independentes, com o propósito de expandir as possibilidades de um envelhecimento saudável. Devido ao crescimento acelerado da população idosa no Brasil, que representa aproximadamente 13% dos brasileiros, e o interesse dos idosos em manterem-se saudáveis e ativos, ampliam-se as discussões sobre a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento e emergem propostas de incentivo à prática de atividades físicas na perspectiva de promover saúde e bem-estar nessa fase da vida (Brasil, 2010).

Desde 1998, em estudo realizado pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte, é possível constatar a associação entre vida ativa e menor limitação física. Sendo um dos principais benefícios da prática de exercícios físicos, a proteção da capacidade funcional, compreendida como habilidade para desempenhar atividades cotidianas ou de vida diária, em todas as idades, principalmente nos idosos.

A prática de exercícios físicos tem sido enfatizada como estratégia de promoção da saúde e prevenção do declínio funcional em idosos, pois promove benefícios físicos, sociais e psicológicos, melhora aspectos corporais, atua na vida social do idoso, mantendo-o motivado e ativo para executar tarefas diárias (Civinski, Montibeller, & Braz, 2011) e proporciona alívio da depressão, aumento da autoconfiança e da autoestima (Neri, 2001).

Nesse contexto, tem se observado um crescimento, ainda discreto, das iniciativas, programas e campanhas em prol de estilos de vida mais ativos. Entretanto, consolidar a prática de exercícios físicos na rotina das unidades de saúde requer maior atenção dos gestores, dos serviços de saúde, dos profissionais, dos programas e da própria sociedade (Hallal, *et al.*, 2010).

Para tanto, se faz necessário o desenvolvimento de políticas públicas, dimensionamento das equipes de saúde, e profissionais motivados e habilitados para a condução destas atividades, além de uma avaliação holística do idoso, que resulte em ações integradas de promoção da saúde, de prevenção e tratamento de agravos e de reabilitação.

Os centros de saúde são considerados locais privilegiados para a promoção da saúde e o incentivo à prática de atividades físicas; nesses espaços, reflete-se o reconhecimento da importância de viver ativo como fator de proteção à saúde (Ferreira, Dietrich, & Pedro, 2015).

Assim, tendo a atenção primária como ordenadora da rede de cuidados, é fundamental a vinculação dos idosos às equipes de saúde da família para que as ações sejam direcionadas às suas necessidades. Dessa forma, acredita-se que os grupos de atividade física, cuidados pelas equipes de saúde da família, oferecem uma oportunidade de aproximação e conhecimento das realidades dos idosos, estimulam hábitos saudáveis por meio de orientações de boas práticas, promovem ações de prevenção e reabilitação, além das melhorias na qualidade de vida.

A relevância do estudo sustenta-se na percepção, através de vivências, que idosos que praticam atividades físicas regularmente procuram menos pelo serviço de saúde, pois têm acesso aos profissionais nos grupos, e o exercício físico favorece a manutenção da saúde e considerando-se, ainda, os benefícios desta prática para a autonomia e qualidade de vida.

Desse modo, pretende-se, com este estudo, verificar os níveis de autonomia para o desempenho nas atividades básicas e instrumentais de vida diária de idosos praticantes de exercícios físicos regulares.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, pois tem como objetivo principal descrever as características de um fenômeno, identificando as propriedades importantes do objeto de análise (Sampieri, 2014).

Realizado na atenção primária do município de Sobral, CE, composta por 57 Equipes de Saúde da Família alocadas em áreas descentralizadas de saúde, distribuídas em 33 Centros de Saúde da Família (CSF), entre sede e distritos.

Para a realização desta pesquisa, foram escolhidos os centros de saúde da família do município que possuíam grupos de atividades físicas em funcionamento ininterruptamente, desde sua implementação, no mínimo três vezes por semana com participantes assíduos. Assim entre os 33 centros de saúde, 02 contemplavam os requisitos e compuseram os cenários deste estudo.

A seleção dos sujeitos foi realizada de forma intencional, com vista a obter maior riqueza de informações sobre a influência da prática de exercícios físicos na autonomia para realização de atividades de vida diária; destarte, foram incluídos: idosos que participavam do grupo assiduamente, no mínimo três vezes por semana há mais de um ano. O anonimato dos participantes foi preservado e a participação no estudo ocorreu após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dois grupos contavam com 148 participantes; entretanto apenas 57 atendiam aos critérios de seleção, constituindo-se na amostra deste estudo.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto e novembro de 2014, com a aplicação de duas escalas referentes às AVDs e AIVDs; respectivamente Katz (1963) e Lawton e Brody (1969); e entrevista estruturada sobre perfil demográfico e prática de exercício físico, abordando frequência, tempo de prática, importância atribuída aos exercícios, motivos e benefícios obtidos. Utilizou-se estatística simples para análise dos dados coletados.

As escalas de atividades básicas e instrumentais de vida diária classificam o grau de autonomia em independência, dependência parcial e dependência total através da atribuição de pontos de acordo com a capacidade para desempenhar funções. A relação entre a pontuação e a autonomia é diretamente proporcional: quanto maior a pontuação obtida maior o nível de autonomia, assim como quanto menor a pontuação menor o nível.

A escala de Katz (1963) avalia as atividades básicas da vida diária (AVDs) relacionadas ao autocuidado como: tomar banho, ir ao banheiro, alimentar-se, vestir-se, deslocar-se e controlar as eliminações, atribuindo uma pontuação de 0 a 6 conforme a seguinte escala: 6 pontos- Independência; entre 3 e 5 pontos - Dependência parcial e abaixo de 2 pontos - Dependência total (Duarte, Andrade, & Lebrão, 2007).

A escala de Lawton e Brody (1969) avalia o desempenho dos indivíduos na realização das atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), apresentadas como atividades que garantem uma vida mais independente no convívio social que são: preparar refeições, realizar compras, utilizar transporte, cuidar da casa, utilizar telefone, administrar as próprias finanças e controlar e tomar medicações, conferindo pontuação de 0 a 7 pontos, de acordo com os seguintes parâmetros: 7 pontos – Independência; entre 6 e 4 pontos - Dependência parcial; e 3 ou menos pontos - Dependência total (Araújo, *et al.*, 2008).

Inicialmente, foram procurados os centros de saúde e os grupos de atividades físicas onde o estudo ocorreu e apresentou-se a pesquisa; em seguida, foram agendados horários que melhor se ajustassem aos idosos.

A pesquisa foi pautada nos princípios da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, atendendo às exigências éticas e científicas fundamentais para o trabalho com seres humanos (Brasil, 2012). Obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, com número 660.902. Não houve conflitos de interesse de qualquer natureza e não recebeu financiamento para sua execução.

É parte de uma pesquisa interinstitucional denominada “Saúde da pessoa idosa: problemas identificados na atenção básica”, do Curso de Especialização em Saúde da Pessoa Idosa, oferecido em parceria entre a Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Universidade Federal do Ceará (UFC), e a Universidade Aberta do SUS (UNASUS) que propunha o desenvolvimento de pesquisas sobre o envelhecimento, que possam contribuir para a promoção do envelhecimento ativo e saudável da população brasileira, propondo soluções para uma abordagem mais efetiva pela Estratégia Saúde da Família, e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e da saúde dessa população.

Resultados

Entre os grupos de atividades físicas existentes no município de Sobral, CE, foram escolhidos aqueles que não sofreram nenhuma interrupção desde a sua criação e que funcionavam pelo menos três vezes na semana, totalizando 02 grupos, ambos existem há 12 anos nos territórios, liderados por agentes comunitários de saúde e apoiados por profissionais da equipe multidisciplinar da residência multiprofissional em saúde da família e/ou do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Estes foram criados com o objetivo de integrar a comunidade e contribuir com a prática de atividade física local.

Os dois grupos contavam com 148 participantes cadastrados; entretanto apenas 57 eram idosos que praticavam exercícios físicos regularmente há mais de um ano no mínimo três vezes por semana. As atividades realizadas pelos grupos eram caminhadas, dança e aeróbica.

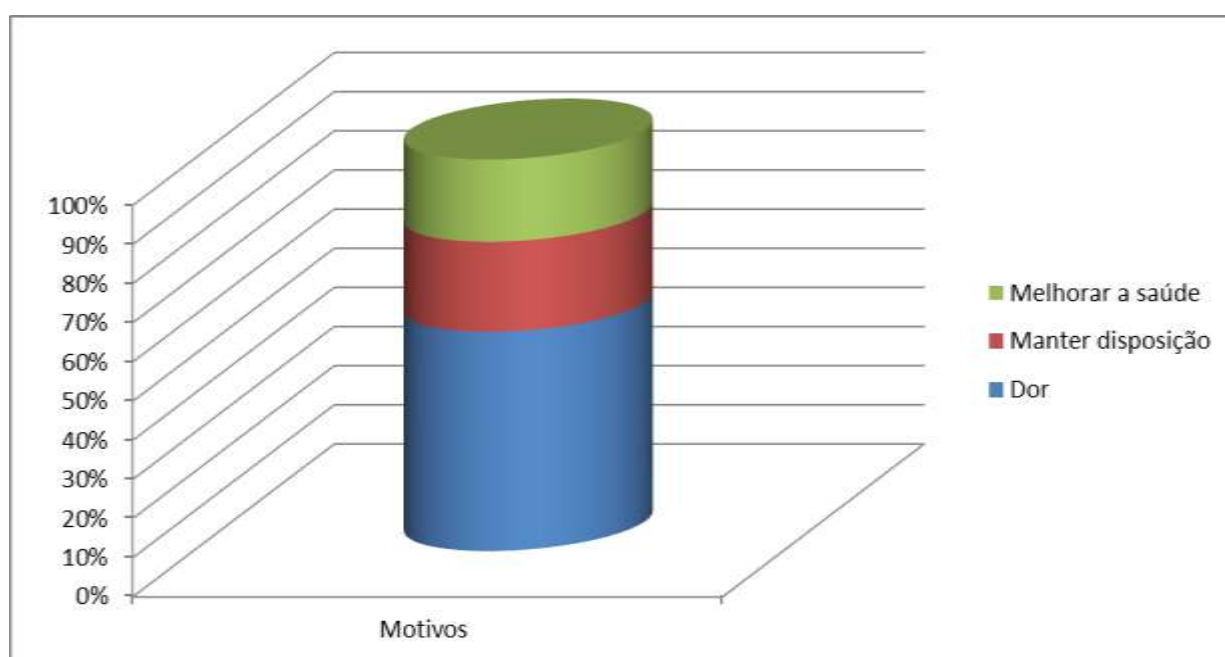
Entre os 57 idosos participantes do estudo, a idade variou entre 64 e 83 anos, com 88% de prevalência do sexo feminino nos grupos de exercícios físicos, 50 mulheres e 07 homens. Eram aposentados, sabiam ler e escrever, 91,2% casados e 8,8% viúvos, residiam com o cônjuge ou filhos.

Aspecto relacionado às condições de saúde foi que todos os idosos relataram ter pelo menos uma doença crônica, sendo a hipertensão, diabetes mellitus e a artrite ou artrose as mais comuns, consumindo medicamentos diariamente. Estas doenças podem limitar a prática de exercício físico, necessitando da atuação multidisciplinar e um programa de exercícios físicos, direcionado e eficiente; entretanto, neste estudo, não houve relação entre a existência de doença e o grau de autonomia apresentado.

As atividades eram realizadas entre 3 a 5 vezes por semana com tempo de duração mínima de 30 minutos, por um período que variou entre os idosos de 02 a 12 anos, sendo considerada de fundamental importância para o desempenho das atividades cotidianas por todos os entrevistados.

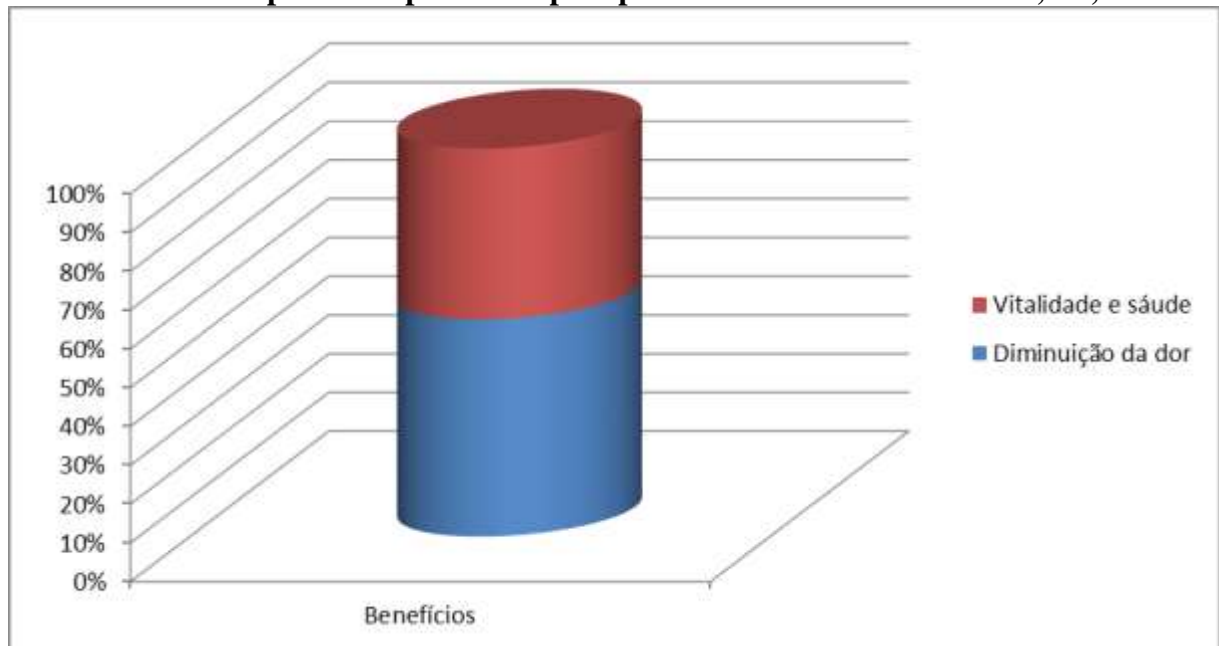
As razões que levaram à prática de atividades físicas foram: a ocorrência de dores para 56% dos idosos; a intenção de manter a disposição para as atividades de rotina diária para 23% dos idosos; e a necessidade de melhorar a saúde por meio da aquisição ou manutenção de estilo de vida ativo para 21% dos idosos, como mostra o gráfico 1.

Gráfico 1: Motivos que levaram idosos a praticar exercícios físicos. Sobral, CE, 2014



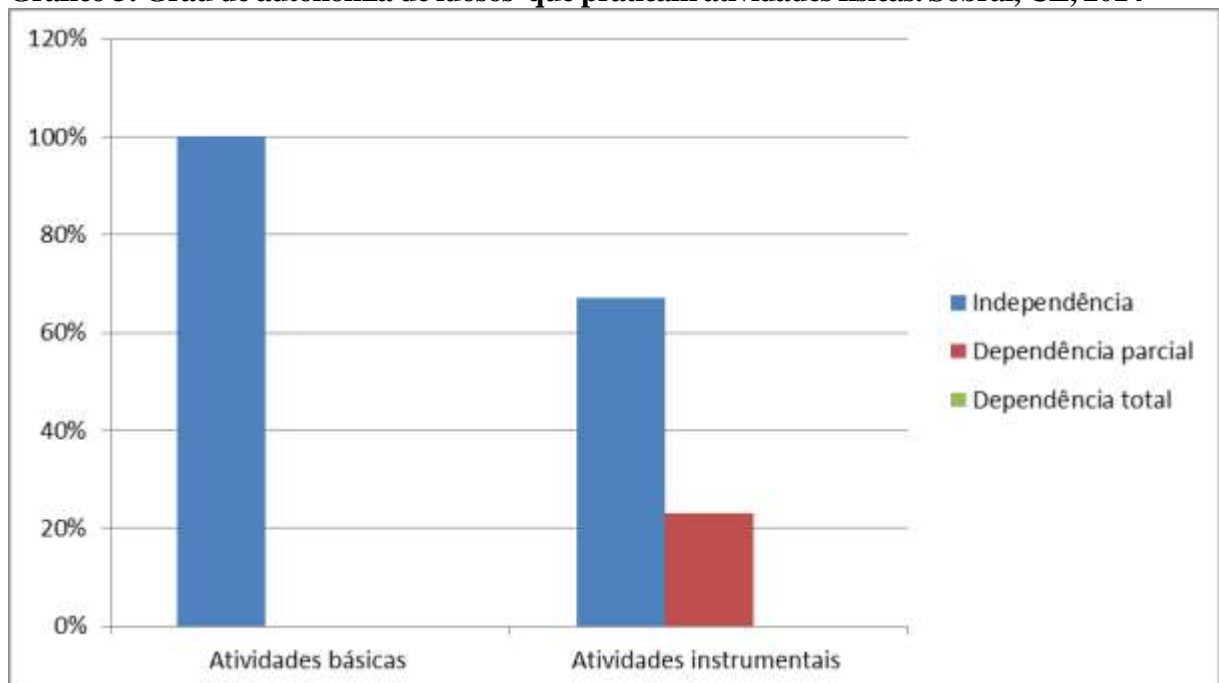
Fonte: Elaboração própria

O gráfico 2 apresenta os avanços obtidos a partir da prática regular de exercícios, sendo possível verificar que estes foram benéficos, uma vez que atenderam às necessidades iniciais pelas quais os idosos optaram por um estilo de vida ativo, que foram a melhora da dor para 56% dos idosos, e aumento da sensação de vitalidade e saúde para 44% dos entrevistados.

Gráfico 2: Benefícios percebidos por idosos após a prática de exercícios físicos. Sobral, CE, 2014

Fonte: Elaboração própria

Aplicaram-se as escalas de Katz e de Lawton e Brody para verificar os níveis de autonomia para o desempenho das atividades da vida cotidiana, que incluem atividades básicas e instrumentais de vida diária. Os resultados foram dispostos no gráfico 3 a seguir.

Gráfico 3: Grau de autonomia de idosos que praticam atividades físicas. Sobral, CE, 2014

Fonte: Elaboração própria

A partir da aplicação das escalas, pôde-se perceber, conforme gráfico 3, a manutenção da autonomia dos idosos, uma vez que todos se mantêm independentes para as atividades de vida diária e apenas 13 idosos, 23%, apresentaram dependência parcial em relação às atividades instrumentais de vida diária, sendo as principais dificuldades manifestadas nas atividades: realizar compras, utilizar transportes e administrar as finanças, para as quais os idosos referiram solicitar ajuda de seus familiares.

Idosos que apresentaram níveis de dependência parcial foram idosos com idade mais avançada, superior a 75 anos, fato que pode ser justificado por meio da relação entre o aumento da idade e a diminuição progressiva da capacidade para executar atividades de rotina. Contudo, esses idosos procuram manterem-se ativos como forma de minimizar os efeitos do tempo sobre o desempenho funcional e o exercício físico se apresenta como mola propulsora para o estilo de vida ativo.

Discussão

A população idosa está crescendo de forma acelerada e cada vez mais consciente e interessada em envelhecer com qualidade. Uma boa estratégia consiste na incorporação de um estilo de vida saudável, incluindo as atividades físicas, por associarem-se ao aumento da expectativa de vida, diminuição do risco de doenças cardíacas, controle da pressão arterial, diabetes, obesidade e melhoria da qualidade de vida (Civinski, Montibeller, & Braz, 2011).

Exercícios físicos orientados, na velhice, promovem um estilo de vida ativo, manutenção da capacidade funcional por um período mais longo e qualidade de vida, além da prevenção e reabilitação da saúde, pois acrescentam melhoras à aptidão física, e podem retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade (Reis, Mascarenhas, & Lyra, 2011).

Na lógica de promover a saúde e a qualidade de vida da população, a implantação e o apoio aos programas de atividades físicas, vinculados às políticas públicas e aos serviços de saúde representam uma das metas do Ministério da Saúde (Brasil, 2010). Entretanto, ainda são escassos os serviços e equipes que investem na manutenção da capacidade funcional e independência do idoso, por meio da promoção de um estilo de vida ativo (Moraes, 2012).

Moraes (2012) elucida que existem fragilidades na atenção destinada aos idosos, sendo, por muitas vezes, relegada a necessidade de avaliar a capacidade destes para realizar as atividades básicas e instrumentais da vida diária, apresentando, portanto, uma visão reducionista do processo de envelhecimento, existindo uma lacuna para a assistência holística da população idosa.

A exemplo, tomamos o município que foi cenário deste estudo, onde existem vários grupos de atividades físicas na Estratégia Saúde da Família; entretanto estes não são regulares, passando por períodos de inativação. Este fato foi justificado pela ausência de profissional de referência para condução do grupo, que acontece quando há disponibilidade de educador físico ou fisioterapeuta na equipe. Foi possível ainda identificar que os profissionais da equipe básica, como médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e agentes comunitários de saúde, ACS, não participam dos grupos, o que ficou evidente ao analisar que apenas dois grupos, que eram cuidados por ACS, mantinham-se ativos ininterruptamente desde sua criação.

Esse fato merece maior atenção das equipes multiprofissionais que compõem a Estratégia Saúde da Família para maior envolvimento e continuidade das ações e do cuidado. Faz-se primordial que estes profissionais sejam motivadores e responsáveis pela condução dos grupos, uma vez que a prática de atividades físicas deve ser contínua para que seus benefícios possam ser percebidos e refletir na qualidade de vida de quem as pratica.

Cabe, então, aos profissionais da saúde e gestores públicos engajarem-se na articulação de recursos e elaboração de projetos que possibilitem atingir a meta de uma população idosa mais ativa e, conseqüentemente, mais autônoma, e com maior qualidade de vida (Oliveira, 2011).

É recomendado que a realização de atividade física com o objetivo de promoção da saúde aconteça com intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, de forma contínua e acumulada (Civinski, Montibeller, & Braz, 2011). Em relação à frequência das atividades físicas, os grupos mostraram adequação, pois atendiam às normas preconizadas, acontecendo com frequência de três a cinco dias por semana por um período de trinta minutos a uma hora. O gráfico 1 apresenta a dor, o desejo por um estilo de vida ativo e por melhora da saúde como os motivos elencados pelos idosos para o início das atividades físicas, apontando-se a busca por um envelhecimento saudável e autônomo, com foco na manutenção ou recuperação da saúde e redução de agravos.

Encontra-se aproximação com os estudos de Meurer, Beneditti e Mazo (2012) e de Garske, Swanke, Reuter, Morais, & Weis, 2011), que enunciam a saúde e o lazer como as principais motivações dos idosos para a adesão a programas de atividades físicas.

Já o gráfico 2, mostra que os resultados alcançados após a prática regular dos exercícios foram satisfatórios, pois houve melhora da dor, da disposição e mais vitalidade. Essa satisfação em relação aos resultados faz com que os idosos mantenham a prática regular de exercícios físicos e a considerarem fundamental para a suas atividades de vida diária.

Hallal, *et al.* (2010) concluíram que as mudanças fisiológicas decorrentes do envelhecimento podem ser atenuadas ou até revertidas pela realização de atividade física regular, proporcionando controle ou perda de peso, diminuição dos riscos de doenças crônicas comuns a esta faixa etária, melhoria da capacidade funcional, e do contato social, resultando em uma maior autonomia do idoso.

Foi possível observar que a prática regular de exercícios físicos correlacionou-se à manutenção de bons níveis de autonomia na velhice, contribuiu para o desempenho das atividades cotidianas, influenciando positivamente na qualidade de vida dos idosos. Verificou-se que, mesmo entre os indivíduos que iniciaram sua prática há pouco tempo, ocorreram resultados satisfatórios e que, entre os que já praticam há muitos anos, os resultados foram ainda melhores.

Estudo como o de Borges e Moreira (2009), que comparou idosos sedentários e idosos praticantes de exercícios, evidenciou que o declínio da capacidade funcional ocorreu de forma mais lenta e menos intensa nos idosos com estilo de vida ativo, e que a prática regular de atividades físicas coopera para manutenção ou reabilitação dessas capacidades. Já os estudos de Caporicci e Neto (2011), bem como o de Ribeiro e Garcia (2014), sugeriram que os grupos de exercícios físicos trabalhem a autonomia funcional dos idosos, direcionando suas atividades para o emprego de ações relacionadas às do cotidiano que preservem capacidades físicas como força, coordenação, equilíbrio, velocidade e agilidade.

É importante também que o idoso seja estimulado a adotar hábitos saudáveis, mediante orientações capazes de instigar reflexão sobre comportamentos propensos a riscos *versus* comportamentos favoráveis para tomada de atitude consciente no que concerne à prevenção e manutenção de sua saúde em busca de um equilíbrio biopsicosocioespiritual.

Convém também uma maior intervenção e incentivo das políticas públicas, dos profissionais de saúde e da família para inserir os homens nesses programas, uma vez que houve a predominância de mulheres nos grupos de exercícios físicos deste estudo, realidade também encontrada por Caporicci e Neto (2011).

Os idosos deste estudo mantiveram-se com bons níveis de autonomia, estando independentes para as atividades básicas, e apenas a minoria apresentou dependência parcial para as atividades instrumentais de vida diária.

Percebeu-se que os idosos que apresentaram a dependência parcial tinham a idade mais avançada, o que permite associar ao avanço da idade, quando há um maior declínio das funções.

Entretanto, verificou-se ainda que, mesmo quando a prática regular de atividades físicas foi iniciada em uma fase tardia da vida, seus adeptos conquistaram uma melhor qualidade de vida e recuperaram ou mantiveram sua independência funcional.

Dentro destas perspectivas, fica evidenciado que a promoção de um envelhecimento saudável incorpora contribuições e benefícios provenientes da atividade física, sendo este um assunto de grande importância para estudantes e profissionais da área da saúde, em especial para os da equipe básica que, mesmo sendo responsáveis pelo cuidado e pelo direcionamento das equipes, estiveram afastados desta prática.

É essencial a avaliação da capacidade funcional pela equipe multidisciplinar, assim como o seu diagnóstico, pois este diz respeito ao impacto do envelhecimento ou à existência de condição limitante no indivíduo, sendo importante parâmetro para a qualidade de vida.

Os resultados apresentados sugerem que as escalas utilizadas para a avaliação da autonomia funcional para as atividades básicas e instrumentais de vida diária são ferramentas úteis na mensuração do grau da autonomia funcional do idoso, porém, existe discreta quantidade de artigos que abordem a utilização destas na prática dos profissionais de saúde.

Conjectura-se que este estudo possa servir como fonte de conhecimento da realidade dos idosos praticantes de exercícios físicos em relação à autonomia funcional, gerando possibilidades e discussões sobre intervenções e políticas de saúde direcionadas a este grupo.

Considerações finais

Este estudo apontou aspectos relevantes a respeito das relações existentes, nos grupos estudados, entre a realização de exercícios físicos e a manutenção ou aquisição de bons níveis de autonomia para o desempenho nas atividades básicas e instrumentais de vida diária durante o processo de envelhecimento, que reflete em um envelhecimento ativo e mais independente.

Limitou-se por ter sido realizado em apenas um município no interior do Ceará, e pela descontinuidade da avaliação sobre a influência do exercício físico para a autonomia nas atividades de vida diária em idosos.

Espera-se, porém, contribuir para a realização de pesquisas futuras que controlem um maior número de variáveis pertinentes ao cotidiano dos idosos aliadas à avaliação da autonomia e qualidade de vida, e com uma amostra maior, almejando que medidas efetivas relacionadas à assistência possam ser pensadas e ainda para a estruturação dos grupos de atividades físicas na Estratégia Saúde da Família.

Além disso, tem o intuito de incentivar os profissionais de saúde a encorajar a realização de atividades físicas, ponderando os benefícios coletivos e a minimização de agravos e riscos, aos quais a população idosa está exposta, e de fortalecer as estratégias de promoção da saúde na atenção primária.

Referências

American College of Sports Medicine Position Stand. (1998). Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 30(6), 992-1008. Recuperado em 25 setembro, 2014, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624662>.

Araújo, F., Pais Ribeiro, J., Oliveira, A., Pinto, C., & Martins, T. (2008). Validação da escala de Lawton e Brody numa amostra de idosos não institucionalizados. In: Leal, I., Pais-Ribeiro, J., Silva, I., & Marques, S. (Eds.). *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 217-220. Lisboa, Portugal: ISPA. Recuperado em 25 setembro, 2014, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/Valida%C3%A7%C3%A3o%20da%20escala%20de%20Lawton%20e%20Brody.pdf>.

Borges, M. R. D., & Moreira, A. K. (2009). Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*, 15(3), 562-573. Recuperado em 25 setembro, 2014, de: http://cac-php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf.

Brasil. (2010). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde*. (3ª ed.). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado em 25 setembro, 2014, de: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf

Brasil. (2012). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. *Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012*. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado em 23 setembro, 2014, de: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.

Caporicci, S., & Oliveira Neto, M. F. (2011). Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. *Motricidade*, 7(2), 15-24. Recuperado em 25 setembro, 2014, de: <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/107>. doi: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.7\(2\).107](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.7(2).107).

Civinski, C., Montibeller, A., & Braz, A. L. O. (2011). A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da Unifebe (Online)*, 9(1), 163-175. Recuperado em 28 setembro, 2015, de: <https://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo028.pdf>.

Duarte, Y. A. O., Andrade, C. L., & Lebrão, M. L. (2007). O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 41(2), 317-325. Recuperado em 13 julho, 2015, de: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v41n2/20.pdf>. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342007000200021>.

Ferreira, J. S., Dietrich, S. H. C., & Pedro, D. A. (2015). Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida em usuários do SUS. *Saúde em Debate*, 39(106), 792-801. Recuperado em 25 setembro, 2015, de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042015000300792&lng=en&nrm=iso. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.

Garske, Q., Swanke, N. L., Reuter, E. M., Morais, G. G., & Weis, G. F. (2011). Motivação e barreiras: percepção de idosos que participam de grupos de Terceira Idade de Santa Cruz do Sul. *Cinergis*, 12(1), 48-54. Recuperado em 30 setembro, 2015, de: <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3188/2396>. doi: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v12i1.3188>.

Hallal, P. C., Tenório, M. C. M., Tassitano, R. M., Reis, R. S., Carvalho, Y. M., Cruz, D. K. A., Damascena, W., & Malta, D. C. (2010). Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. *Cad. Saúde Pública*, 26(1), 70-78. Recuperado em 13 julho, 2015, de: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v26n1/08.pdf>. (<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2010000100008>).

Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2012). Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudos de Psicologia*, 17(2), 299-303. Recuperado em 30 setembro, 2015, de: <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/107>.

Moraes, E. N. (2012). *Atenção à Saúde do Idoso: Aspectos Conceituais*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde. Recuperado em 30 setembro, 2015, de: <http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/pessoaidosa/AtencaoSaudeIdoso-AspectosConceituais.pdf>.

Neri, A. L. (2001). *Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas, SP: Papyrus Editora.

Oliveira, F. A. (2011). Os benefícios da atividade física no envelhecimento- uma revisão literária. *Educação Física em Revista*, 5(1), 3-9. Recuperado em 05 novembro, 2015, de <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/1976/1392>.

Rodrigues, A. R. M., Leitão, N. M. A. de, Cavalcante, A. E. S., & Aragão, M. M. (2016). Autonomia nas atividades de vida diária: Avaliação de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(2), pp. 279-293. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

Pinto, L. C. G. L., & Róseo, F. F. C. (2014). Envelhecer com Saúde: o desafio do cuidar humanizado. *Revista Interfaces da Saúde*, 1(1), 20-28. Recuperado em 28 abril, 2015, de: <http://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2014/11/Interfaces2.pdf>.

Reis, L. A., Mascarenhas, C. H. M., & Lyra, J. E. (2011). Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. *C&D-Revista Eletrônica da Fainor*, 4(1), 38-51. Recuperado em 13 julho, 2015, de: <http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/view/104>.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2013). *Metodologia da Pesquisa*. (5ª ed.). Porto Alegre, RS: Penso Editora.

Recebido em 25/03/2016

Aceito em 30/06/2016

Antonia Regynara Moreira Rodrigues - Enfermeira. Discente do Mestrado em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde, Universidade Estadual do Ceará, UECE.

E-mail: regynararodrigues@yahoo.com.br

Nilza Maria Abreu de Leitão - Enfermeira do Ambulatório de Quimioterapia, Hospital São Carlos. Mestre em Enfermagem, Universidade Estadual do Ceará, UECE.

E-mail: nylzaleitao@yahoo.com.br

Ana Egliny Sabino Cavalcante - Enfermeira da Educação Permanente, Hospital Regional Norte, HRN.

E-mail: eglinysabino@yahoo.com.br

Marcelo Martins Aragão - Acadêmico de Medicina, Universidade Federal do Maranhão, UFMA.

E-mail: marcelo.forquilha@hotmail.com