

A relação de enfrentamento de eventos estressantes com a qualidade de vida e desempenho físico em idosos longevos*

The relationship of coping stressful events with quality of life and physical performance in long-suffering elderly

La relación del afrontamiento de eventos estresantes con la calidad de vida y el rendimiento físico en ancianos longevos

Gislaine de Jesus Santana
Carla Witter
Adriana Machado Saldiba de Lima
Marta Ferreira Bastos
Leila Regina de Castro
Illana Patricia da Silva Queiroz
Guilherme Carlos Brech
Angelica Castilho Alonso

RESUMO: A singularidade existente no processo de envelhecimento nos faz refletir sobre a força de eventos estressores e seus impactos na saúde física e mental do idoso. O presente estudo busca compreender a relação de enfrentamento de eventos estressantes com a qualidade de vida e desempenho físico de idosos com mais de 80 anos. Como métodos: O estudo foi composto por 104 idosos com idade ≥ 80 anos, de ambos os sexos. Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico; questionários de qualidade de vida, Whoqol-Brief e Whoqol-Old; questionário de enfrentamento de eventos estressantes; e *Short Physical Performance Battery* (SPPB), que avalia desempenho físico: equilíbrio, marcha e força muscular de membros inferiores. Como resultados, houve correlação negativa entre desempenho físico e finitude $r = -283(0,006)$ e transição $r = -210(0,042)$ e correlação positiva entre participação social $r = 291(0,009)$. No que se refere à QV, houve correlação negativa entre domínio físico e bem-estar ($r = 260(0,01)$) e meio

ambiente $r = -237(0,02)$ e correlação positiva entre autonomia e finitude ($r = 303(0,009)$). Conclui-se que um bom desempenho físico está ligado a uma melhor qualidade de vida, uma vez que ambos são capazes de afetar a maneira com que o idoso vai lidar com eventos estressores. O desempenho físico também está atrelado à capacidade de sociabilidade, uma vez que o afeto construído na participação das atividades físicas tem a capacidade de promover motivação entre os idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de Vida; Transtornos Traumáticos de Estresse.

ABSTRACT: *The singularity in the aging process makes us reflect on the strength of stressful events and their impacts on the physical and mental health of the elderly. Objective: This study aims to understand the relationship of coping with stressful events with the quality of life and physical performance of elderly over 80 years of age. Methods: The study consisted of 104 elderly aged ≥ 80 years, of both sexes. The instruments used were: sociodemographic questionnaire; quality of life questionnaires: Whoqol-Brief and Whoqol-Old; a questionnaire to cope with stressful events and Short Physical Performance Battery (SPPB) that assesses physical performance: balance, gait and muscle strength of the lower limbs. Results: there was a negative correlation between physical performance and finitude $r = -283 (0.006)$ and transition $r = -210 (0.042)$ and positive correlation between social participation $r = .291(0.009)$. Regarding QoL, there was a negative correlation between physical domain and well-being ($r = 260 (0.01)$ and environment $r = -237(0.02)$ and positive correlation between autonomy and finitude $r = 303(0.009)$. Conclusion: Good physical performance is linked to better quality of life, since they can affect the way in which the elderly will deal with stressful events. Physical performance is also tied to the capacity of sociability, since the affection built in the participation of physical activities can promote motivation among the elderly.*

Keywords: Aging, Quality of Life and Traumatic Disorders of Stress.

RESUMEN: *La singularidad del proceso de envejecimiento nos hace reflexionar sobre la fuerza de los eventos estresantes y sus impactos en la salud física y mental de los ancianos. Objetivo: El presente estudio busca comprender la relación entre el afrontamiento de eventos estresantes y la calidad de vida y el rendimiento físico de ancianos mayores de 80 años. Métodos: El estudio consistió en 104 ancianos con edad ≥ 80 años, de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario sociodemográfico; cuestionarios de calidad de vida: Whoqol-Brief y Whoqol-Old; cuestionario para el afrontamiento de eventos estresantes y la Batería Corta de Rendimiento Físico (SPPB) que evalúa el rendimiento físico: equilibrio, marcha y fuerza muscular de los*

miembros inferiores. Resultados: hubo correlación negativa entre rendimiento físico y finitud $r = -283(0.006)$ y transición $r = -210 (0.042)$ y correlación positiva entre participación social $r = .291(0.009)$. Con respecto a la CV, hubo correlación negativa entre dominio físico y bienestar ($r = 260 (0,01)$ y ambiente $r = -237 (0,02)$ y correlación positiva entre autonomía y finitud $r = 303 (0,009)$. Conclusión: Un buen desempeño físico está ligado a una mejor calidad de vida, ya que son capaces de incidir en la forma en que el adulto mayor va a enfrentar los eventos estresantes. El desempeño físico también está ligado a la capacidad de sociabilidad, ya que el afecto construye la participación en actividades físicas tiene la capacidad de promover la motivación entre las personas mayores.

Palabras clave: *Envejecimiento, Calidad de Vida y Trastornos Traumáticos de Estrés.*

Introdução

O aumento da população idosa no Brasil traz, em paralelo, a problemática da necessidade de compreendermos de que forma esses indivíduos vivem, para que assim sejamos capazes de identificar os aspectos que aumentam a qualidade de vida e o bem-estar, assim como identificar os aspectos que interferem e que podem agravar o processo de envelhecimento. Compreender os fatores que interferem no desempenho físico de um idoso pode auxiliar os planejadores de políticas públicas na (re)organização de estratégias preventivas mais efetivas com eficaz redução de custos com o serviço de saúde, minimizando tal carga sobre a família (Alves *et al.*, 2007).

Muitos são os fatores que contribuem com a visão de que a velhice seja um estágio da vida característico de doenças ou da dependência em relação ao auxílio para locomoção e demais necessidades de um idoso. As respostas do idoso às circunstâncias apresentadas (como aposentadoria obrigatória, adoecimento, exclusão social, perda do respeito e prestígio na família e/ou no ambiente de trabalho) se dão de forma reativa, dependendo da sociedade e da cultura que ele vivencia e das representações ou imagens empregadas pela sociedade onde ele está inserido (Guerra, & Caldas, 2010). A sociedade acaba impondo certos limites para a população idosa, como se a velhice fosse impedimento para as diversas atividades que podem e devem ser realizadas por esta população. A participação social e o envolvimento em diferentes tipos de atividades assumem grande influência na rotina do idoso e são aspectos que podem exercer fortes efeitos na qualidade de vida desse idoso.

Faz-se necessária a atuação de uma equipe multidisciplinar para uma prática adequada no que diz respeito à compreensão dos aspectos que promovem e os que prejudicam a qualidade de

vida desses indivíduos. A velhice é um problema biopsicossocial que requer atenção e atuação multidisciplinar face a sua complexidade e enfoque interdisciplinar (Neri, 2007).

O processo de envelhecimento é singular e acaba sendo muito específico de acordo com cada indivíduo, com sua realidade e as vivências provenientes de seu ciclo de vida. Embora possam ser vividos como imprevisíveis, inesperados, incontroláveis e, por isso, mais estressantes do que normativos, e a despeito do fato de parecerem frutos do acaso ou do destino, os eventos de vida não normativos constituem-se como fruto de processos mais ou menos longos de maturação (Neri, Borim, & Assumpção, 2019). Dessa maneira, é possível compreender que o processo de envelhecimento apresenta diversas particularidades e o entendimento dos aspectos biopsicossociais mostra-se de extrema relevância para a promoção da qualidade de vida dessa população. Além disso, a singularidade existente nesse processo nos faz refletir sobre a força de eventos estressores e seus impactos na saúde física e mental do idoso.

A partir dessas reflexões, o presente estudo busca compreender a relação de enfrentamento de eventos estressantes com a qualidade de vida e desempenho físico de idosos com mais de 80 anos. Os objetivos são, pois, avaliar a relação de enfrentamento de eventos estressantes com a qualidade de vida e desempenho físico.

Métodos

Este estudo é parte integrante do projeto intitulado “Padrões de envelhecimento físico, cognitivo e psicossocial em idosos longevos que vivem em diferentes contextos” proposto pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, desta mesma instituição de ensino, com o número CAAE: 49987615.3.0000.5404 oriundo do Processo n.º 88881.068.447/2014-01, CAPES/PROCAD, em parceria com a Universidade Católica de Brasília e Universidade de Passo Fundo. Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo.

Participantes

Foram avaliados 104 idosos com idade ≥ 80 anos, de ambos os gêneros, capazes de realizar os testes físicos e preencher os questionários. Foram excluídos os idosos que apresentaram dificuldade de compreensão (auditivas ou cognitivas) para o fornecimento das informações necessárias ao estudo. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e as

coletas foram realizadas por um período de aproximadamente duas horas, por uma equipe multiprofissional, todos devidamente treinados.

Procedimentos

Os idosos foram recrutados de quatro instituições localizadas no Estado de São Paulo, dentre elas, a Casa do Idoso Norte (São José dos Campos), Centro Integrado de Saúde e Educação Moacyr Rodrigues (São Caetano do Sul) e Escola Superior de Educação Física (Jundiaí) e em eventos promovidos pela USJT – Campus Mooca.

Avaliações

Sociodemográficas - a caracterização da população foi avaliada por meio da aplicação do Questionário Sociodemográfico, contendo informações referentes à idade, sexo, estado civil, escolaridade e arranjo familiar.

Desempenho físico – utilizou-se o Short Physical Performance Battery (SPPB), documento que é composto por uma bateria de testes divididos em três domínios: equilíbrio, velocidade de marcha e força muscular dos membros inferiores. Ao iniciar os testes, o idoso foi orientado acerca de sua aplicabilidade e duração (aproximadamente dez minutos). O escore total da SPPB foi obtido pela soma da pontuação de cada teste, variando de 0 (zero) - pior capacidade a 12 - melhor capacidade. No presente estudo, as variáveis analisadas da SPPB foram o escore total.

Qualidade de Vida – foi utilizado o Questionário WHOQOL-Bref, composto por 26 questões em que duas delas são questões gerais; e as outras 24 questões fazem parte das 24 facetas correspondentes ao instrumento original (WHOQOL-100). Há facetas específicas cujas características compõem quatro domínios, sendo eles: físico, psicológico, relações sociais e de meio ambiente. De acordo com Almeida-Brasil *et al.* (2017), o WHOQOL-Bref é um instrumento prático e com propriedades psicométricas satisfatórias, além de ser o instrumento de avaliação de QV mais difundido mundialmente e recomendado pela OMS. O escore médio em cada domínio indica a percepção de um indivíduo quanto à sua satisfação em cada aspecto de sua vida, relacionando-se com a qualidade de vida. Quanto maior a pontuação, melhor essa percepção (Almeida-Brasil *et al.*, 2017). O questionário WHOQOL-Old é um instrumento específico complementar sobre qualidade de vida em idosos, que contribui com informações adicionais nessa população específica. É um instrumento de autorrelato de 24 itens. Está dividido em seis domínios

(habilidades sensoriais, autonomia, atividades passado-presente-futuro, participação social, morte e morte e intimidade) (Chachamovich, Fleck, & Power, 2008). Para a pontuação, segue-se o mesmo critério descrito para o Whoqol-Bref. De acordo com Almeida-Brasil *et al.* (2017), quanto maior a pontuação, melhor a percepção da qualidade de vida.

Eventos Estressantes - foi aplicado o Inventário de Eventos Estressantes composto por uma lista de 40 eventos, os quais fazem parte de cinco categorias, sendo elas: Finitude: Morte e doenças em ascendentes e contemporâneos que remetem à ideia da própria finitude; Pais e sogros, amigos e o/a cônjuge; Descendência: Eventos incontrolláveis que afetam os descendentes e outros entes queridos; Cuidado: Oferta de apoios ao cônjuge, aos pais e sogros, e a filhos, netos e outros parentes, por motivo de doença ou incapacidade física, ou por motivos financeiros; Bem-Estar Pessoal: perdas do próprio idoso em saúde, cognição e atividade, perda de contatos sociais e de poder aquisitivo e carência de recursos, conflitos com o cônjuge e filhos, ameaças e danos ao patrimônio, à integridade física e ao autoconceito; Transição: Marcadores de pontos transição no desenvolvimento: Eventos que exigem mudanças em atitudes, comportamentos e autoconceito, dentre eles, a aposentadoria do idoso ou do/a cônjuge, o casamento de um filho ou do próprio idoso e divórcio do idoso. E, por fim, os participantes irão responder se os eventos listados estiveram presentes em suas vidas nos últimos cinco anos (Fortes-Burgos, Neri, & Cupertino, 2008).

Análise estatística

Os dados foram armazenados no programa IBM SPSS Statistics 24 e apresentados por meio de médias e desvio-padrão, frequência e porcentagem. Foi realizado o teste Kolmogorov-Smirnov para verificar se as variáveis apresentavam distribuição normal. O teste de correlação de Spearman foi utilizado para avaliar a correlação bivariada entre as variáveis. O nível de 5% de significância foi adotado em toda a análise.

Resultados

No perfil sociodemográfico verificou-se que a maioria dos idosos tem entre 80 e 90 anos, com predominância do sexo feminino (72%), viúvo (61%), com escolaridade de um a quatro anos (54%). No que se refere ao arranjo familiar, a maioria dos participantes moram com alguém (69%) (Tabela 1).

Tabela 1: Características sociodemográficas e econômicas dos idosos longevos

		N (%)
Idade (anos)	80-90	103 (99,04)
	>90	1 (0,96)
Sexo	Feminino	72 (69,23)
	Masculino	32 (30,77)
Cor	Branços	86 (82,69)
	Pretos/pardos	16(15,38)
	Outros	2(1,92)
Renda	Até um salário-mínimo	32 (30,77)
	Um até dois salários mínimos	27 (25,96)
	Três até quatro salários-mínimos	25(24,04)
	Mais de quatro salários-mínimos	20(19,23)
Estado civil	Casado	37 (35,58)
	Solteiro	3 (2,88)
	Divorciado/separado	3 (2,88)
	Viúvo	61 (58,65)
Escolaridade (anos)	Nenhum	12 (11,54)
	1 a 4	54 (51,92)
	5 a 11	27 (25,96)
	Mais de 11	11 (10,58)
Arranjo familiar	Mora sozinho	35 (33,65)
	Mora com alguém	69 (66,35)
	Hipertensão Arterial Sistêmica	76 (52,05)
Doenças	Artrite / Artrose	27 (18,50)
	Diabetes Mellitus (1 e 2)	21(14,38)
	Câncer	10 (6,85)
	Osteoporose	7 (4,79)
	Depressão	3 (2,06)
	Doenças pulmonares obstrutivas crônicas (DPOC)	2 (1,37)

Houve correlação negativa entre desempenho físico e finitude ($r = -283$, $p=0,006$) e transição ($r = -210$, $p=0,042$), ou seja, idosos com menor desempenho físico apresentam maior intensidade de estresse no que se refere ao enfrentamento de perdas e enfrentamento de eventos marcantes no desenvolvimento (tabela 2).

Tabela 2. Correlação entre o Inventário de eventos de vida estressantes com a desempenho físico em idosos longevos

	SPPB r(p)
Finitude	-,283(0,006)*
Descendência	-,053(0,610)
Cuidado	-,002(,984)
Bem-Estar	-189,(0,067)
Transição	-,210(0,042)*

No que se refere à correlação entre qualidade de vida (Whoqol-Bref e Old) e desempenho físico, houve correlação positiva com a participação social ($r = 291$, $p=0,009$), o que indica que o desempenho físico interfere positivamente na participação social (tabela 3).

Tabela 3. Correlação entre a qualidade de vida (Whoqol-Bref e Old) e o desempenho físico de idosos longevos

	SPPB r(p)
Whoqol-Bref	
Domínio físico	,203(0,06)
Domínio psicológico	,163(0,13)
Domínio relações sociais	,037(0,73)
Domínio meio ambiente	,131(0,23)
Whoqol Old	
Funcionamento do sensório	,150 (0,18)
Autonomia	,186(0,10)
Atividades presentes passadas e futuras	,130(0,25)
Participação social	,291(0,009) *
Morte e morrer	,085 (0,45)
Intimidade	,190(0,29)

Legenda: SPPB - Short Physical Performance Battery

A tabela 4 apresenta informações referentes à correlação entre o inventário de eventos de vida estressantes com qualidade de vida (Whoqol-Bref e Whoqol-Old). Os domínios físicos e meio ambiente do Whoqol-Bref indicaram correlação negativa com bem-estar, ou seja, quanto pior o domínio físico ($r = -0,260$, $p = 0,01$) e o meio ambiente ($r = -0,237$, $p = 0,02$), maior a intensidade relacionada ao enfrentamento dos estressores que interferem no bem-estar.

O Whoqol-Old evidencia uma correlação positiva ($r = 0,303$, $p = 0,004$), demonstrando que quem tem maior autonomia, melhor saberá lidar com eventos incontrolláveis que afetam descendentes e/ou entes queridos.

Tabela 4. Correlação entre o inventário de eventos de vida estressantes com a qualidade de vida

	Finitude r(p)	Descendentes r(p)	Cuidado r(p)	Bem-Estar r(p)	Transição r(p)
Whoqol-Bref					
Físico	-,087(0,40)	-,076(0,46)	-,075(0,47)	-,260(0,01)*	-,055(0,59)
Psicológico	,029(0,78)	,037(0,72)	,010(0,92)	-,135(0,19)	,003(0,97)
Relações Sociais	-,079(0,44)	-,011(0,91)	-,079(0,45)	-,178(0,08)	,000(1,0)
Meio Ambiente	-,058(0,57)	,005(0,96)	-,090(0,38)	-,237(0,02)*	-,111(0,28)
Whoqol-Old					
Funcionamento do sensorio	,165(0,12)	,114(0,28)	,129(0,22)	,108(0,31)	,026(0,80)
Autonomia	,055(0,60)	,303(0,004) *	,121(0,25)	,022(0,83)	,903(0,38)
Atividades PPF	,124(0,24)	,134(0,20)	,113(0,29)	-,037(0,72)	,120(0,25)
Participação Social	-,903(0,38)	,106(0,31)	,040(0,07)	-,134(0,20)	,000(0,99)
Morte e Morrer	-,062(0,90)	,060(0,57)	,022(0,83)	,000(0,99)	-,091(0,39)
Intimidade	-,013(0,90)	,184(0,08)	,011(0,91)	-,059(0,58)	-,069(0,52)

Legenda: PPF – presente, passado e futuro

Discussão

Os principais achados do estudo mostram que uma melhor capacidade física, autonomia e atividades sociais são capazes de ajudar no enfrentamento dos fatores estressantes da vida.

Dos idosos participantes deste estudo, a maior parte deles com idades entre 80 e 90 anos; 72% dos participantes são do sexo feminino; 83% são brancos; 31% vive com o menos de um

salário mínimo; 61% viúvos; 54% com escolaridade de um a quatro anos; 69% mora com alguém e, em relação às doenças, 14,38%, com diabetes Mellitus (1 e 2). De acordo com Moreira (1998), a idade é um dos mais importantes fatores de diferenciação social, ao lado do sexo, da cor da pele e da classe social, constituindo um elemento fundamental da vida sociocultural de qualquer sociedade. Não por acaso, estas foram as características sociodemográficas mais marcantes presentes no estudo.

O processo de envelhecimento é uma consequência natural da vida; no entanto, é múltiplo e complexo quanto a mudanças, influenciado pela integração de fatores sociais e comportamentais, tais como: econômicos, culturais, étnico-raciais, psicológicos, causando a ocorrência de problemas de saúde e fatores de risco à população de um modo geral (Faria *et al.*, 2019).

No presente estudo os idosos octogenários com bom desempenho físico foram capazes de enfrentar melhor os estresses relacionados à finitude, que dizem respeito à morte e à doença em ascendentes e contemporâneos que remetem à ideia da própria finitude; e a transição que se refere a eventos que exigem mudanças em atitudes, comportamentos e autoconceito. Tais resultados estão de acordo com os de Soares *et al.* (2019), que afirmam que um bom desempenho físico parece ser fundamental para a funcionalidade frente às demandas diárias e para uma boa percepção da vida. Além disso, Beleza e Soares (2019) afirmam que, embora existam grandes diferenças individuais nesse processo, três domínios gerais devem ser considerados para a dificuldade de enfrentamento de estresse: aumento de déficits físicos; pressões e perdas sociais; e perspectiva iminente de finitude.

Gonçalves, Castro e Santana (2017) revelam, em seu estudo que, ao verificar as motivações de permanência dos idosos no programa de atividades físicas, constatou-se que grande parte dos idosos permanecem no programa devido aos laços afetivos criados entre o grupo e, principalmente, por causa de um sentimento de pertença e identificação gerado ao longo do tempo. Um bom desempenho físico está atrelado de modo favorável à participação social, o que significa que idosos com interesses em comum e, juntos na realização de uma mesma atividade, acabam por incentivar uns aos outros. Gonçalves, Castro e Santana (2017) também destacam que, ao observar os aspectos motivacionais da manutenção de programas de atividades físicas, é percebido que aspectos ligados a questões de sociabilidade são bastante importantes para uma grande parte da população com idade avançada, pois colaboram como instrumentos incentivadores de frequência.

Há uma importante conexão entre a participação social e o desempenho físico, uma vez que a realização de atividades físicas implica em maior sociabilidade do idoso e maior qualidade de vida quanto aos aspectos biopsicossociais.

Segundo Gonçalves, Castro e Santana (2017), ao buscarem atividades físicas visando a elevar a qualidade da sua saúde, os idosos acabaram desenvolvendo processos de sociabilidade que contribuem para melhoria em outras áreas da vida, como convivência social e combate à depressão, em alguns casos. Em contrapartida, o isolamento social e a solidão na velhice estão ligados a um declínio de saúde tanto física como mental (Neri, Borim, & Assumpção, 2019).

Moreira, Teixeira e Novaes (2014) afirmam que os termos saúde, autonomia, qualidade de vida, independência funcional e bem-estar, estão de certa forma interligados, verificando-se um determinado grau de influência entre eles. Este dado vai ao encontro com os achados deste estudo, os quais revelam que a ausência de atividades físicas atrelada à qualidade, suporte e segurança do ambiente em que o idoso reside estão diretamente relacionadas com o aumento na intensidade de estresse, resultando em danos ao bem-estar e qualidade de vida. A prática regular de atividades físicas na velhice tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da saúde e da independência funcional, além da promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos (Moreira, Teixeira, & Novaes, 2014). A autonomia, enquanto fator importante no conjunto de características fundamentais para o bem-estar do idoso, revela-se fundamental no que se refere à conduta do idoso relativamente aos eventos incontroláveis que podem atingir entes queridos. Nessa conjuntura, é importante preservar a autonomia do idoso para tentar garantir, mesmo diante de muitas perdas, que ele conserve sua originalidade e pratique a capacidade de decidir para si oportunidades que signifiquem a sua existência (Pinheiro, 2013).

As limitações do presente estudo estão relacionadas à complexidade do conceito de qualidade de vida e à heterogeneidade com que os idosos enfrentam os eventos estressantes, o que está altamente ligado a fatores como a cognição preservada, que não foi foco do presente estudo. Além disso, o estudo foi realizado com idosos octogenários, o que implica refletir a maneira pela qual o indivíduo participante da pesquisa de fato teve a compreensão de todas as questões que lhe foram questionadas, uma vez que fatores como idade avançada, déficit sensorial, auditivo e cognitivo tornam-se obstáculos no entendimento das questões propostas.

As implicações clínicas do estudo mostram que promover o envelhecimento ativo, mantendo o idoso em sua capacidade funcional, melhora a qualidade de vida, facilitando uma maior participação social, promovendo, enfim, seu bem-estar. Além disso, auxilia os idosos quanto aos aspectos psicológicos ligados ao enfrentamento de perdas de pessoas queridas, muito comum no transcorrer de uma vida com 80 anos ou mais. E vai para além, auxiliando nos aspectos de transição de vida, quando se exigem mudanças em atitudes, comportamentos e no autoconceito.

Considerações Finais

É notória a importância de um bom desempenho físico para a promoção de qualidade de vida de idosos octogenários. Foi possível compreender que um bom desempenho físico está diretamente ligado à qualidade de vida, uma vez que a prática de atividades e exercícios físicos são capazes de afetar a maneira com que o idoso vai lidar diante de eventos estressores. O desempenho físico também está atrelado à capacidade de sociabilidade, uma vez que o afeto construído na participação das atividades físicas tem a capacidade de promover motivação entre os idosos.

Promover e engajar o idoso para que este realize atividades físicas é um importante fator para o curso de envelhecimento saudável, uma vez que o desempenho físico, além de promover melhor interação social, também o afeta positivamente no enfrentamento de eventos estressores. Além disso, é importante destacar que os resultados obtidos também revelam que o idoso que dispõe de autonomia é capaz de lidar melhor com eventos incontroláveis que afetam seus entes queridos.

Os efeitos de um bom desempenho físico interferem, reiterando-se por fim, diretamente na saúde psicológica de um indivíduo idoso, uma vez que a realização das atividades físicas lhe permite maior participação social, bem-estar, melhor enfrentamento no que diz respeito aos eventos estressores, promovendo a ele um envelhecimento mais saudável e melhor qualidade de vida.

Referências

Almeida-Brasil, C. C., Silveira, M. R., Silva, K. R., Lima, M. G., Faria, C. D. C. de M., Cardoso, C. L., Menzel, H.-J. K., & Ceccato, M. das G. B. (2017). Quality of life and associated characteristics: application of WHOQOL-BREF in the context of Primary Health Care. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 1705-1716. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hCT5bVhkXN8Q7kk3Tc9w8gb/?format=pdf&lang=pt>.

Alves, L. C., Leimann, B. C. Q., Vasconcelos, M. E. L., Carvalho, M. S., Vasconcelos, A. G. G., Fonseca, T. C. O., Lebrão, M. L., & Laurenti, R. (2007). A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil. Rio de Janeiro, RJ: *Cadernos de Saúde Pública*, 23(8), 1924-1930. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/csp/a/sWxfSRJprVjDXNwfgXbhBSB/?lang=pt>.

Beleza, C. M. F., & Soares, S. M. (2019). A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 3141-3146. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CRrDNN8b47FzFyYQw6ZC57c/abstract/?lang=pt>.

Santana, G. de J., Witter, C., Lima, A. M. S., Bastos, M. F., Castro, L. R., Queiroz, I. P. da S., Brech, G. C., & Alonso, A. C. (2022). A relação de enfrentamento de eventos estressantes com a qualidade de vida e desempenho físico em idosos longevos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 25(1), 209-225. ISSNprint 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP

Chachamovich, E., Fleck, M., Laidlaw, K., & Power, M. (2008). Impact of major depression and subsyndromal symptoms on quality of life and attitudes toward aging in an international sample of older adults. *The Gerontologist*, 48(5), 593-602. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18981276/>.

De Faria, L. de C., Santos, K. H., Sousa, M. do S., Anunciação, C., Silva, A. P., & Oliveira, J. F. (2019). Envelhecimento, Relações de Gênero e Qualidade de Vida da população idosa. Distrito Federal. In: *Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais*, 16(1).__ Recuperado de: <https://broseguini.bonino.com.br/ojs/index.php/CBAS/article/view/167>.

Fortes-Burgos, A. C. G., Neri, A. L., & Cupertino, A. P. F. B. (2008). Eventos estressantes, estratégias de enfrentamento, auto-eficácia e sintomas depressivos entre idosos residentes na comunidade. Porto Alegre, RS: *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(1), 74-82. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722008000100010>.

Gonçalves, A. C., Castro, E. V., Santana, R. B., Gonçalves, R. S., & Linhares, S. da C. (2017). Práticas corporais socializadoras e os idosos. *Revista Gestão Universitária*. Recuperado de: http://www.gestaouniversitaria.com.br/system/scientific_articles/files/000/000/255/original/Revista_Gest%C3%A3o_Universit%C3%A1ria_-_artigo_26.04.2017.pdf?1493220049.

Guerra, A. C. L. C., & Caldas, C. P. (2010). Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. Rio de Janeiro: *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6), 2931-2940. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/630/63017464031.pdf>.

Moreira, M. de M. (1998). O envelhecimento da população brasileira: intensidade, feminização e dependência. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 15(1), 79-94. Recuperado de: <https://www.rebep.org.br/revista/article/view/414>.

Moreira, R. M., Teixeira, R. M., & Novaes, K. O. (2014). Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 17(1), 201-217. Recuperado de: [file:///C:/Users/Dados/Downloads/20492-Texto%20do%20artigo-52250-1-10-20140830%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dados/Downloads/20492-Texto%20do%20artigo-52250-1-10-20140830%20(1).pdf).

Neri, A. L., Borim, F. S. A., & Assumpção, D. (Eds.). (2019). *Octogenários em Campinas: dados do Fibra 80*. Campinas, SP: Alínea. ISBN: 9788575168578.

Neri, A. L. (Org.). (2007). *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas, SP: Alínea. ISBN: 978-85-7516-454-9.

Pinheiro, A. de M. (2013). *O respeito à vontade do idoso e a potencialização da autonomia*. Recuperado de: <http://www.mprn.mp.br/portal/inicio/idoso/material-de-apoio/artigos>.

Soares, V. N., Fattori, A., Neri, A. L., & Fernandes, P. T. (2019). Influência do desempenho físico na mortalidade, funcionalidade e satisfação com a vida de idosos: dados do estudo FIBRA. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4181-4190. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.07592018>.

Recebido em 16/02/2022

Aceito em 30/03/2022

Gisllaine de Jesus Santana - Psicóloga formada pela Universidade São Judas Tadeu, USJT.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3263-2999>

E-mail: gisllaine.js@gmail.com

Carla Witter - Psicóloga, Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP), consultora e coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade de São Bento.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0185-1176>

E-mail: cwitter12@gmail.com

Adriana Machado Saldiba de Lima - Nutricionista, Doutora em Ciências pelo programa de Endocrinologia da FMUSP. Pós-Doutorado pela FMUSP e pelo Diabetes Research Program da New York University, Langone Medical Center, New York, EUA. Atualmente é coordenadora e docente permanente do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento da USJT.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5741-3418>

E-mail: adriana.lima@saojudas.br

Marta Ferreira Bastos - Biomédica, Doutora pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Atualmente é vice-coordenadora e docente permanente do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento da USJT.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6157-0248>

E-mail: marta.bastos@saojudas.br

Leila Regina de Castro - Profissional de Educação Física, Mestre pelo Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento da USJT.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3217-7367>

E-mail: leila.castro@ijc.org.br

Illana Patricia da Silva Queiroz - Enfermeira, Graduada em Enfermagem pela Universidade CEUMA em São Luís-MA. Especialista em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde Pública e Especialista em Educação Continuada e Permanente em Saúde. Mestranda em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu (USJT).

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9546-3590>

E-mail: illana_patricia@hotmail.com

Guilherme Carlos Brech - Fisioterapeuta, Mestre e Doutor em Ciência pelo programa de Ortopedia e Traumatologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Pós-Doutor em Ciência do Envelhecimento, Universidade São Judas Tadeu (USJT). Pós-Doutorando em Ciência, programa de Ortopedia e Traumatologia pela FMUSP e Ciência do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu (USJT). Pesquisador do Laboratório do Estudo do Movimento do Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT) do Hospital das Clínicas (HC) da FMUSP. Atualmente é Professor do Programa de Pós-Graduação *Strictu Sensu* em Ciências do Envelhecimento da USJT.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0403-0632>

E-mail: guibrech@gmail.com

Angelica Castilho Alonso - Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta, Mestre e Doutora em Ciência pelo programa de Fisiopatologia Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Pós-Doutorado em Ciência pelo programa de Ortopedia e Traumatologia pela FMUSP. Pesquisadora Assistente do Laboratório do Estudo do Movimento do IOT-HC- FMUSP. Docente do Programa de Mestrado Ciências do Envelhecimento da USJT.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-9644-5068>

E-mail: angelica.alonso@saojudas.br

*** Agradecimentos:**

Ao Instituto Anima – IA.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.