

# ATIVIDADE FÍSICA: A ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE- UMA REVISÃO DE LITERATURA

Regiane Rodrigues Maia<sup>1</sup>, Chennyfer Dobbins Abi Rached<sup>2</sup>

1 Graduanda de Enfermagem. Universidade Nove de Julho – UNINOVE. São Paulo – Brasil  
– Email: São Paulo - Brasil – email: regiane0255@gmail.com

2 Doutora em Saúde Coletiva; Mestre em Economia da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); Docente do Programa de Mestrado Profissional em Gestão em Sistemas de Saúde – Universidade Nove de Julho – UNINOVE. São Paulo – Brasil email: chennyferr@yahoo.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4499-3716>

## RESUMO

O presente estudo desenvolvido versa sobre a atuação do enfermeiro na promoção a saúde na terceira idade, através do incentivo da atividade física, para assim implantar medidas que garantam uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento, que ocorre de forma natural e universal em todos os seres vivos, onde pode ser influenciado no decorrer da vida por diferentes aspectos, onde acomete os indivíduos de formas distintas uma das outras. O estudo tem objetivo buscar evidências científicas para identificar a importância da atividade física na terceira idade e descrever o papel do enfermeiro na promoção e incentivo da prática de atividade física na terceira idade. Trata-se de uma revisão integrativa, com base na literatura vigente dos últimos 5 anos. Sendo assim, a atividade física está entre os principais fatores por apresentar efetividade para todas as populações, melhorar a saúde e facilitar os contatos sociais, desde que seja adaptada à faixa etária do indivíduo, por meio da prática exercícios físicos regularmente e manter uma vida social e atividade mental ativa pode garantir a independência e viver com um bom nível de qualidade de vida. Diante desse contexto, o enfermeiro deve incentivar a prática de atividades físicas junto à equipe multiprofissional, a fim, de garantir um envelhecimento saudável, promovendo o bem-estar integral do idoso.

**Palavra Chave:** Atividade física, terceira idade, qualidade de vida, assistência de enfermagem.

## ABSTRACT

The present study focuses on the role of nurses in the promotion of health in the elderly, through the encouragement of physical activity, in order to implement measures that guarantee a better quality of life in the aging process, which occurs naturally and universally in all the living beings, where it can be influenced in the course of life by different aspects, where it affects individuals in different ways from each other. The objective of this study is to seek scientific evidence to identify the importance of physical activity in the elderly and to describe the role of nurses in promoting and encouraging physical activity in the elderly. This is an integrative review, based on the current literature of the last 5 years. Therefore, physical activity is one of the main factors in that it is effective for all populations, improves health and facilitates social contacts, as long as it is adapted to the individual's age range, through regular physical exercises and maintaining a social life and active mental activity can earn independence and live with a good standard of living. Given this context, the nurse should encourage the practice of physical activities with the multiprofessional team, in order to ensure a healthy aging, promoting the integral well-being of the elderly.

**Keywords:** Physical activity, third age, quality of life, nursing care.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo desenvolvido versa sobre a atuação do enfermeiro na promoção a saúde na terceira idade, através do incentivo da atividade física, para assim implantar medidas que garantam uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento, que ocorre de forma natural e universal em todos os seres vivos, onde pode ser influenciado no decorrer da vida por diferentes aspectos, onde acomete os indivíduos de formas distintas uma das outras<sup>1</sup>.

O envelhecimento como um processo inevitável, funcional e relacionado diminuição dos aspectos biológicos, socioafetivo e sociopolítico, gerando a vulnerabilidade sociocultural gerando um grande impacto na expectativa e qualidade de vida do idoso<sup>2</sup>.

Pode-se definir o processo de envelhecimento como um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, de forma dinâmica e progressiva que determina a diminuição progressiva da capacidade de adaptação do idoso ao meio ambiente<sup>3</sup>.

O envelhecimento, de um modo geral, é caracterizado por um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo que se adquire com avanço da idade. Essas modificações prejudicam o desempenho de habilidades motoras, dificultando a adaptação do indivíduo ao meio ambiente, desencadeando modificações não só de ordem física, mas, também, de ordem psicológica, social e econômica, que refletem na qualidade de vida dessa população<sup>4</sup>.

Estima-se que no Brasil existam cerca de aproximadamente 14 milhões de idosos, sendo que 1,6% deste grupo apresentam mais de 80 anos. Desta forma, Contudo, estudos apontam que população idosa tem crescido de forma significativa, dessa forma, estima-se que no Brasil existam cerca de aproximadamente 14 milhões de idosos, sendo que 1,6% possuem mais de 80 anos, diante desse quadro, levantam-se importantes implicações principalmente no âmbito da saúde, devido à maior frequência de comorbidades e maior incidência de declínio funcional acometer a população de idosos<sup>5,6</sup>.

As principais consequências trazidas pelo processo de envelhecimento são as diminuições funcionais que ocorrem de forma progressiva no organismo, sendo caracterizado por diversas modificações fisiológicas tais como: a diminuição do equilíbrio, alteração da mobilidade, neurológicas e psicológicas<sup>7</sup>.

Diante das alterações que ocorrem durante o processo de envelhecimento, a atividade física aparece como uma possível forma de retardar declínios funcionais, diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos. Sendo assim, a relação da atividade física com a saúde, a qualidade de vida e o envelhecimento vem sendo alvo de pesquisas científicas da atualidade<sup>3</sup>.

Diante dessa perspectiva, entende-se que a qualidade de vida no envelhecimento esta voltada a aspectos como a autoestima, estado de saúde e o estilo de vida, sendo assim, entende-se que a qualidade de vida para o idoso como a manutenção da saúde de forma integral e continua<sup>1</sup>.

Sendo assim, a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, é fundamental para promoção de um envelhecer com saúde e com qualidade<sup>8</sup>, diante disso, a pratica de atividades físicas contribui de forma direta na promoção a saúde e melhora da qualidade de vida do idoso, onde diminui as alterações patológicas e melhora da capacidade funcional<sup>1,9</sup>.

A prática de atividade física é responsável pela prevenção de patologias crônicas como o diabete, Acidente Vascular Cerebral (AVC), hipertensão, e a melhora de alterações motoras prevenindo as quedas e melhora do equilíbrio, sendo um fator positivo na melhora da qualidade de vida do idoso<sup>7,8</sup>.

Sendo assim, para o idoso, a qualidade de vida está associada ao processo de envelhecimento bem-sucedido relacionado à saúde física e mental, independência na vida diária, aspectos econômicos e psicossociais<sup>2,10</sup>. Dessa forma, a atividade física tem intuito de promover a longevidade, melhora a cognição, o estado mental e os níveis de humor, o que resulta na redução dos níveis de depressão e isolamento, sendo fundamental no processo de promoção qualidade de vida do idoso<sup>5,6,11</sup>.

Diante do crescimento da população de idosos, são implantadas ações que possam evitar as doenças e a incapacidade, mantendo-se uma alta função física e cognitiva que integra-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas, para que assim todas as pessoas acima de 60 anos, possam atingir com qualidade de vida o envelhecimento com sucesso, pois com passa do tempo o idoso tem como a deterioração do organismo ficando suscetível a doença da fase senil.

O envelhecimento vem aumento progressivamente, o que se atribui, ao aumento da expectativa de vida, diminuição da taxa de natalidade, a um melhor controle de doenças infectocontagiosas (imunização) e a doenças crônico degenerativas, diante disso, é fundamental a implantação de ações que visem a promoção e a melhora na qualidade de vida na terceira idade. Sendo assim, a questão levantada foi qual a importância da pratica de exercício físico na terceira idade?

Nesta perspectiva, pretende-se contribuir para análise e discussão sobre as novas intervenções de enfermagem baseadas em evidências que possam ser aplicadas na assistência prestada ao paciente idoso e que apresente um impacto significativo na melhoria da sua qualidade de vida na terceira idade.

## **2. OBJETIVOS**

Buscar evidências científicas para identificar a importância da atividade física na terceira idade.

Descrever o papel do enfermeiro na promoção e incentivo da prática de atividade física na terceira idade.

## **3. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa, com base na literatura vigente dos últimos 5 anos.

A busca de pesquisas para elaboração da revisão integrativa foi realizada em banco de dados de acesso livre, trabalhos publicados em português, inglês e espanhol nas bases de dados na BIREME (Biblioteca Regional de Medicina), no Portal de Periódicos Eletrônicos SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BDENF e do portal da BVS (Biblioteca Virtual em Saúde).

Foram utilizados como critério de inclusão os artigos de pesquisas indexados nas bases de dados entre os anos de 2013 até 2018, no idioma português, inglês e espanhol. Que estava disponibilizada sua versão na íntegra, com uso dos descritores: atividade física, terceira idade, qualidade de vida, assistência de enfermagem.

A coleta de dados será realizada pela pesquisadora. Para tanto, será utilizado um instrumento de coleta de dados que abordará os passos necessários à resposta da questão da revisão integrativa, como: nome do autor; título da obra; base de indexação, procedência da publicação; local e ano, objetivos; principais resultados e conclusões.

Os resultados serão interpretados de forma crítica buscando elucidar o objetivo e identificar lacunas na literatura.

## **4. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **4.1. A QUALIDADE DE VIDA PARA O ENVELHECIMENTO**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o envelhecimento pode ser um processo de otimização das oportunidades voltadas à saúde, participação e segurança a fim de garantir a qualidade de vida (QV) do indivíduo. Sendo fundamental a participação contínua nas questões socioculturais, econômicas e psicoemocionais e não somente a capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho, possibilitando a adaptação às mudanças e às crises advindas do tempo<sup>12</sup>.

Entende-se por envelhecimento como o processo natural, o que em condições normais, não costuma causar problemas<sup>13</sup>, no entanto é um processo fisiológico acumulativo, sequencial e irreversível, que provoca redução das capacidades físicas, psicológicas e comportamentais<sup>12</sup>. Contudo, o envelhecer é um processo multidimensional que inclui transformações constantes que podem ser interpretadas, simultaneamente, como ganhos e perdas por meio de um acontecimento natural, complexo e heterogêneo que interfere diretamente na QV, sendo que envelhecer com qualidade e bem-estar requer do idoso a administração de suas perdas e a reavaliação de desejos e perspectivas em função das suas possibilidades de autocuidado<sup>14</sup>.

A QV está ligada à harmonia e ao equilíbrio em diferentes aspectos dos seres humanos, como saúde, trabalho, lazer, sexo, família e desenvolvimento espiritual. Esta perspectiva mostra pontos de contato com aquela da Organização Mundial de Saúde, que entende por qualidade de vida a saúde física, psicológica, o baixo nível de dependência, as relações sociais saudáveis, o cultivo das crenças e as relações satisfatórias com o ambiente. A qualidade de vida é uma situação ou condição favorável, considerando o bem-estar físico, mental e social que, quando não estão em equilíbrio, podem culminar no sofrimento do idoso e de sua rede social<sup>12</sup>.

Diante desse contexto, vemos que a promoção da saúde visa à redução da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social, onde o envelhecimento deve centrar-se na otimização das oportunidades de saúde, na participação nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, além de segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e aumentar a expectativa de vida saudável<sup>15</sup>.

#### **4.2. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

A implantação de atividades educativas grupais, efetivas, com idosos contribui de forma positiva, para QV saudável, onde a prática de atividade física é considerada uma estratégia para melhoria da QV do idoso, uma vez que se constitui em ação terapêutica<sup>13</sup>.

Contudo, os programas de atividades físicas voltadas para o desenvolvimento da força muscular e flexibilidade têm sido recomendados como meio de atenuar ou reverter os efeitos negativos relacionados ao envelhecimento e/ou fatores a ele associados, sobre esses componentes da capacidade funcional,<sup>13</sup> reduzindo o desenvolvimento de imobilidade, sendo ser utilizados como estratégia preventiva primária, para manter e melhorar o estado de saúde em qualquer idade, com efeitos benéficos diretos e indiretos na prevenção e retardamento das perdas funcionais, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes do envelhecimento<sup>16</sup>.

Sendo assim, a atividade física está entre os principais fatores por apresentar efetividade para todas as populações, melhorar a saúde e facilitar os contatos sociais, desde que seja adaptada à

faixa etária do indivíduo, por meio da prática de exercícios físicos regularmente e manter uma vida social e atividade mental ativa pode garantir a independência e viver com um bom nível de qualidade de vida<sup>15</sup>.

No entanto, torna-se fundamental a aprimoração das práticas coletivas de exercícios físicos realizados nos serviços de atenção básica de saúde, com maior ênfase para força muscular, flexibilidade e mobilidade<sup>16</sup>.

Estudos abordados, enfatizam os benefícios da prática de exercícios físicos pelos idosos, garantindo a melhora da expectativa de vida, em virtude da perda de massa muscular ocorrida com o passar dos anos. Sendo assim, exercícios físicos que desenvolvam a flexibilidade do mesmo têm uma importância fundamental para a realização das tarefas do seu cotidiano. Portanto, a elaboração de programas de atividades físicas com os mesmos que objetivem aumentar o desempenho da valência física nesta fase da vida será imprescindível para o aumento da qualidade de vida dos mesmos<sup>17</sup>, onde os exercícios físicos possuem papel importante na vida de pessoas idosas, bem como ressaltam que estes, quando praticados de forma sistemática, somados a outros hábitos saudáveis como alimentação, lazer e cultura, aumentam a expectativa de vida, bem como a qualidade desta<sup>18</sup>.

#### **4.3. O PAPEL DO ENFERMEIRO NA PROMOÇÃO E INCENTIVO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Diante desse contexto apresentado é fundamental que o enfermeiro, acolha os idosos de maneira adequada e forneça apoio emocional e respeito, para uma assistência ajustada a suas necessidades<sup>19</sup>, de maneira humanística e humanizada, com respeito, solidariedade, dedicação, amor e carinho. O apoio oferecido pelo enfermeiro pode fazer emergir potencialidades dos idosos, de seus familiares e de outros envolvidos no processo de cuidado. Portanto, entende-se que cabe ao enfermeiro dedicar ações que viabilizem o alcance de maior qualidade de vida à pessoa idosa<sup>12,20</sup>.

A enfermagem deve auxiliar para que o idoso consiga expandir os hábitos saudáveis, diminuindo as limitações da idade. Os profissionais da enfermagem, por meio de ações educativas em saúde, têm a possibilidade de esclarecer, orientar e motivar os clientes idosos a buscar o bem-estar e a QV desejada<sup>16</sup>.

Para tanto, são utilizadas estratégias de promoção do envelhecimento saudável, as quais devem ser ancoradas na educação em saúde, que proporciona a participação do indivíduo em grupos, favorece o aumento do controle de suas vidas, transforma a realidade social e política e empodera-o para decidir sobre sua saúde<sup>8</sup>. A educação em saúde é atividade a ser desenvolvida pelos profissionais da saúde, entre os quais está o enfermeiro, que é o principal

ator no cuidado através da mesma, a qual estabelece a relação dialógico-reflexiva entre profissional e cliente e visa à conscientização deste sobre sua saúde e a percepção como participante ativo na transformação de vida<sup>15</sup>.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física na terceira idade é fundamental para promoção de uma qualidade de vida melhor, durante o envelhecimento, além de a atividade física proporcionar o desenvolvimento da força muscular e flexibilidade, ainda promove o sentimento de bem-estar, elevando a autoestima.

Diante desse contexto, o enfermeiro deve incentivar a prática de atividades físicas junto à equipe multiprofissional, a fim, de garantir um envelhecimento saudável, promovendo o bem-estar integral do idoso.

## REFERÊNCIAS

1. Gonçalves FB, Araújo APS, Nascimento Júnior JRA, Oliveira DV. Qualidade de vida e indicadores de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá (PR). Saúde e Pesquisa [Internet]. 2015 [acesso em 01 maio 2018]; 8(3): 557-567. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/4512/2701>
2. Bazzanella NAL, Piccoli JCJ, Quevedo DM. Qualidade de vida percebida e atividade física: Um estudo em idosas acima de 80 anos participantes de um programa municipal de saúde da terceira idade na Serra Gaúcha, RS. Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento [Internet]. 2015 [acesso em 01 maio 2018]; 20(1): 249-270. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/48949/34933>.
3. Cordeiro J, Del Castillo BL, Freitas CS, Gonçalves MP. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [Internet]. 2014 [acesso em 01 maio 2018];17(3): 541-552. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4038/403838839008.pdf>.
4. Silva JF, Nascimento Júnior JRA, Araújo APS, Oliveira DV. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano [Internet]. 2017 [acesso em 01 maio 2018]; 13(3). Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/5726/pdf>.
5. Alves CMS, Cunha MD, Andrade TM, Almeida CAPL. Força muscular respiratória e o impacto na saúde dos idosos: revisão integrativa. Revista de enfermagem UFPE online [Internet]. 2016 [acesso em 01 maio 2018];10(3): 1517-1522. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11093/12547>.

6. Martins MV, Souza JDD, Martinho KO, Franco FS, Tinôco ALA. Association between triglycerides and HDL-cholesterol ratio and cardiovascular risk factors among elderly persons receiving care under the family health strategy of Viçosa, Minas Gerais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [Internet]. 2017 [acesso em 01 maio 2018]; 20(2): 236-243. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v20n2/1809-9823-rbgg-20-02-00236.pdf>.
7. Souza WC, Mascarenhas LPG, Grzelczak MT, Junior DT, Brasilino FF, Lima VA. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar* [Internet]. 2015 [acesso em 01 maio 2018]; 4(1), 55-65. Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/672/549>.
8. Pinheiro WL, Coelho Filho JM. Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. *Revista Brasileira em Promocao da Saude* [Internet]. 2017 [acesso em 01 maio 2018]; 30(1): 93-101. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/5596/pdf>.
9. Camboim FEDF, Nóbrega MO, Davim RMB, Camboim JCA, Nunes RMV, Oliveira SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev. enferm. UFPE online* [Internet]. 2017 [acesso em 01 maio 2018]; 11(6): 2415-2422. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405/19070>.
10. Ruíz OLA, Goyes ELA. Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte* [Internet]. 2015 [acesso em 01 maio 2018]; 34 (1): 239-267. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/f596d0a39acc152f8c5a62d27660cf3a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1806346>.
11. Junior FFG, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde* [Internet]. 2015 [acesso em 01 maio 2018]; 19(3): 193-198. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/25540/15098>.
12. Santos ÉI, Coco DJDSF, Silva JB, Silva TLMM, Santana PPC, Andrade VLFS et al. Atuação do enfermeiro na promoção da qualidade de vida na terceira idade segundo produções científicas brasileiras. *Revista Augustus* [Internet]. 2013 [acesso em 01 maio 2018]; 18(35): 51-62. Disponível em: <http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/revistaaugustus/article/view/196/271>
13. Brasil GLP, Formiga LMF, Oliveira EAR, Oliveira AKS, Raylanne Nunes Silva RN, Lopes CM. Perfil dos idosos participantes dos grupos de promoção à saúde. *Rev Enferm UFPI* [Internet]. 2013 [acesso em 01 maio 2018]; 2(4): 28-34. Disponível em: <http://www.ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/1197>
14. Fonseca GGP, Parcianello MK, Dias CFC, Zamberlan C. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. *Revista de Enfermagem da UFSM* [Internet]. 2013 [acesso em 01 out 2018]; 3(2): 362-366. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/6390/pdf>.
15. Mallmann DG, Neto NMG, Sousa JC, Vasconcelos EMR. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*



- [Internet]. 2015 [acesso em 01 out 2018]; 20(6): 1763-1772. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/630/63038653012.pdf>.
16. Fidelis LT, Patrizzi LJ, Walsh IAP. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [Internet]. 2013 [acesso em 01 out 2018]; 16(1): 109-116. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n1/a11v16n1>.
  17. Santos FS, Lima Júnior J. O Idoso no processo de envelhecimento: um estudo sobre a qualidade de vida na terceira idade. *Revista de Psicologia* [Internet]. 2014 [acesso em 01 out 2018]; 8(24):34-55. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/300/409>
  18. Buranello MC, Gomes NC, Patrizzi LJ, Farinelli MR, Shimano SGN. Grupo de Ginástica Orientada na Terceira Idade: condições funcionais e adesão. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social* [Internet]. 2014 [acesso em 01 out 2018]; 2(1): 14-21. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/1143/997>.
  19. Canepa EBS, Cardoso AIDQ, Ricardino AR. O enfermeiro e a promoção da qualidade de vida aos idosos: uma revisão. *Interbio*. [Internet]. 2014 [acesso em 01 out 2018]; 8(1): 57-62. Disponível em: [http://www.unigran.br/interbio/paginas/ed\\_anteriores/vol8\\_num1/arquivos/artigo6.pdf](http://www.unigran.br/interbio/paginas/ed_anteriores/vol8_num1/arquivos/artigo6.pdf)
  20. Vagetti GC, Moreira NB, Barbosa Filho VC, Oliveira V, Cancian CF, Mazzardo O et al. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2013 [acesso em 01 out 2018]; 18(12): 3483-3493. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2013.v18n12/3483-3493/>.