

FACULDADE LABORO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DO IDOSO:  
GESTÃO E ASSISTÊNCIA EM GERONTOLOGIA

**DEUSILENE ALVES DINIZ SCHALCHER**

**FATORES CONTRIBUINTES PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS:** uma  
revisão de literatura

São Luís  
2018

**DEUSILENE ALVES DINIZ SCHALCHER**

**FATORES CONTRIBUINTES PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS:** uma  
revisão de literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde do Idoso:  
Gestão e Assistência em Gerontologia, da  
Faculdade Laboro para obtenção do título de  
Especialista.

Orientador: Prof. Me. Luiz Eduardo de Andrade  
Sodré

São Luís  
2018

**DEUSILENE ALVES DINIZ SCHALCHER**

**FATORES CONTRIBUINTES PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS:** uma  
revisão de literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde do Idoso:  
Gestão e Assistência em Gerontologia, da  
Faculdade Laboro, para obtenção do título de  
Especialista.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Me.** Luiz Eduardo de Andrade Sodré  
(Orientador)  
Mestre em Saúde do Adulto e da Criança  
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

---

**Examinador 1**

---

**Examinador 2**

**FATORES CONTRIBUINTES PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS:** uma  
revisão de literatura

**DEUSILENE ALVES DINIZ SCHALCHER<sup>1</sup>**

**RESUMO**

O presente trabalho é um artigo de revisão de literatura com o objetivo de identificar e examinar estudos que discorrem sobre os fatores que contribuem para a qualidade de vida de idosos. Para isso, realizou-se uma pesquisa online no Google Acadêmico e Scielo, utilizando-se os seguintes descritores: “envelhecimento”, “idoso”, “qualidade de vida”, em busca de publicações nos idiomas português e inglês, datados entre 2012 a 2017. A pesquisa e o desenvolvimento deste trabalho foram realizados no período entre os meses de março a agosto de 2018. São critérios para inclusão dos estudos: o tema referente ao idoso, e a data de publicação. Foram encontrados cinquenta e nove estudos que abordam o assunto, apenas vinte e nove foram incluídos e divididos em categorias para orientação do desenvolvimento, tais como: envelhecimento humano; qualidade de vida, uma tabela, e as considerações finais. Contudo, diante do elenco apresentado neste trabalho observou-se que, os fatores contribuintes que favorecem a qualidade de vida dos idosos, dependem das condições de vida, saúde física e mental, relação social, trabalho, entre outros. Para mais, observou-se que, a importância da pesquisa, e a ampliação do conhecimento podem produzir efeitos, a fim de conduzir a prática da convivência social, favorecendo ao idoso a qualidade de vida que ele merece.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Idoso. Qualidade de Vida.

**ABSTRACT**

The present work is an article of literature review with the objective of identifying and examining studies that discuss the factors that contribute to the quality of life

---

<sup>1</sup>Especialização em Saúde do Idoso: Gestão e Assistência em Gerontologia pela Faculdade Laboro, 2018.

of the elderly. To do this, an online search was conducted in Google Scholar and Scielo, using the following descriptors: "aging", "elderly", "quality of life", searching for publications in Portuguese and English, 2017. The research and development of this work was carried out between March and August of 2018. Criteria for inclusion of the studies are the topics related to the elderly, and the date of publication. Fifty-nine studies addressing the subject were found, only twenty-nine were included and divided into categories for developmental orientation, such as: human aging; quality of life, a table, and the final considerations. However, before the cast presented in this study, it was observed that the contributing factors that favor the quality of life of the elderly depend on the living conditions, physical and mental health, social relation, work, among others. Moreover, it was observed that the importance of research and the expansion of knowledge can produce effects in order to lead to the practice of social coexistence, favoring the elderly the quality of life that he deserves.

**Keywords:** Aging. Old man. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Dawalibi et al. (2013), o envelhecimento é o resultado de um processo sociovital, progressivo e multifatorial, evidentes ao longo da vida. A velhice é uma experiência com maior ou menor qualidade de vida, relacionada com os níveis sociocultural e socioeconômico, idade, estados emocional e de saúde, atividade intelectual, autocuidado, interação social, suporte familiar, valores éticos e religioso, satisfação com o trabalho e atividades diárias, e condições de moradia. Contudo, a maioria dos idosos apresenta alto nível de comprometimento funcional, dependência e solidão, pode adoecer, e tornar-se inativo no seu desenvolvimento.

A população idosa constitui-se em segmentos etários, e mundialmente, os longevos ou idosos mais velhos apresentam maior taxa de crescimento, e diferenças em características morfológicas, psicológicas e socioeconômicas, dos demais idosos jovens com idade de 60 a 70 anos ou mais. Em decorrência disso, diminui a participação do idoso na sociedade e aumenta a necessidade de cuidados que requer uma avaliação da capacidade funcional das habilidades em

desempenhar com independência as atividades diárias e a autonomia para satisfazer o bem-estar.

Diante das expostas citações, o interesse em buscar na literatura e identificar estudos que corroboram que as pessoas podem envelhecer em condições saudáveis, apesar das inevitáveis ocorrências de doenças causadas por fatores internos e externos, justifica a elaboração desse trabalho. E o objetivo principal foi investigar e revisar na literatura os fatores que contribuem para a qualidade de vida dos idosos.

Para tanto, foi realizada uma pesquisa online no Google Acadêmico e Scielo, utilizando os seguintes descritores: “envelhecimento”, “idoso”, “qualidade de vida”, publicados nos idiomas português e inglês, datados entre 2012 a 2017. A pesquisa e o desenvolvimento deste trabalho foram realizados no período entre os meses de março a agosto de 2018. Os critérios para inclusão dos estudos foram: o tema referente ao idoso, e a data de publicação. Durante a busca foram encontrados cinquenta e nove estudos, analisados primeiramente, a leitura dos títulos e dos resumos, em seguida selecionados e incluídos, após leitura completa, apenas vinte e nove. Os demais trinta estudos foram excluídos por apresentar semelhanças, estudos repetidos e datas antigas.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Envelhecimento humano**

No Brasil, o envelhecimento populacional, desde a metade do século XX, vem aumentando com mudanças decorrentes da diminuição na taxa de fertilidade e do aumento da expectativa de vida. Esse processo de transição demográfica, assim como a transição epidemiológica geram questões desafiadoras para gestores e pesquisadores dos serviços de saúde, e afeta a sociedade quando se trata da desigualdade social, pobreza e instituições frágeis. (BRITO et al. 2013).

A população idosa, no Brasil, vem apresentando tendência em aumentar 4% a cada ano, e em 2050 esse aumento poderá chegar a 19%, conforme informações da Organização das Nações Unidas (ONU). A velhice é uma condição de senescência em que os idosos enfrentam situações de perdas, incapacidade,

dependência financeira e isolamento social, isso por motivos de mudanças e necessidades da família, como a inserção da mulher no mercado de trabalho com o intuito de colaborar nas despesas do lar, ou satisfação pessoal, por exemplo. (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

O corpo possui múltiplos marcadores culturais que representam a imagem e identificação pessoal, em uma posição na escala social, determinantes de características e classificações do corpo, tais como, aparência física, estatura, beleza, raça, gênero e demais formas que diferenciam-se em qualidades em uma contínua construção. As experiências do corpo representam as condições de estado entre saúde e doença e permitem aumentar ou limitar suas relações interativas. E, às vezes, essas marcas escapam e ultrapassam o controle. (LIMA; RIVEMALES, 2013).

Segundo Fachine e Trompieri (2012), o envelhecimento progride de forma gradual. O primário, normal ou senescência atinge o organismo acumulando efeitos, o indivíduo fica apto às influências condicionantes do envelhecimento, tais como exercícios, dieta, estilo de vida, educação e posição social. O envelhecimento secundário ou patológico, está relacionado a variáveis doenças, como as cardiovasculares, cerebrais e tipos de câncer originários do estilo de vida, mecanismos genéticos, e fatores ambientais. No envelhecimento terciário ou terminal, ocorrem perdas físicas, cognitivas e enfermidades decorrentes da idade.

Para enfrentar essa fase inevitável, natural e pessoal da velhice, que acontece com qualquer ser humano, ele precisa estabelecer um relacionamento com seu processo de envelhecimento, estar consciente e tranquilo, a fim de, desfrutar as coisas importantes positivas, e as negativas como as doenças e incapacidades, por exemplo, que surgem na evolução da vida. (PORTO; ROECKER; SALVAGIONI, 2013).

O envelhecimento é mais evidente quando a idade se aproxima dos sessenta anos causando impacto importante na pessoa. E, a autopercepção ou a interpretação, adquirida de suas experiências de vida, a respeito de sua saúde, como ela se sente ou julga sua vida, suas dores, desconforto, mal-estar, relacionada aos fatores psicológicos, sociais, culturais e ambientais, determina o estado físico, emocional, capacidade funcional, e estilo de vida, sendo indicador também da mortalidade. (MARI et al. 2016).

O envelhecimento é um processo que acontece com cada pessoa, individualmente, numa sequência que evolui com o tempo deteriorando o organismo maduro, tornando-o incapaz, possível de adoecer e morrer, mesmo não sendo um processo patológico, é um processo irreversível. (MARIN; BERTASSIPANES, 2015).

Segundo Azevedo (2015), o processo é saudável e o indivíduo pode regular sua própria vida e tomar suas próprias decisões, envolver-se em sociedade, em cultura, cuidar da sua vida espiritual, sua relação civil e econômica para ter um envelhecimento ativo. Adequar-se ao processo de senescência, pois, a vulnerabilidade e a chance de falecer aumentam.

Conforme Gadelha et al. (2017) comentam, baseados em informações da Organização Mundial da Saúde, publicados em 2015, no processo de envelhecimento ocorrem uma série de danos moleculares e celulares responsáveis por reduções das reservas fisiológicas e da capacidade de regeneração celular, e conseqüentemente, as capacidades funcionais diminuem e os riscos de doenças aumentam. Essas situações resultantes de fatores advindos da idade cronológica acontecem devido aos hábitos de vida, sedentarismo, alimentação, e conseqüências da síndrome da fragilidade em idosos, como a perda da força, por exemplo, que pode se reverter praticando exercícios físicos adequados.

Na síndrome da fragilidade conhecida como sarcopenia, a massa muscular esquelética está reduzida em resposta da diminuição da quantidade de fibras musculares do tipo I, e tipo II, nesta a capacidade de gerar tensão e velocidade de encurtamento é maior. Na população idosa isso gera limitações funcionais ou dinapenia ocasionando dependência, quedas, e fraturas, afetando a qualidade de vida. E, conseqüentemente, apresentam aumento nos índices de morbimortalidade, assistências sociais e sanitárias, e registros de incapacidades físicas. (MARIANO et al. 2013).

No processo complexo, progressivo e dinâmico do envelhecimento, as mudanças fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e psicológicas dificultam a adaptação do indivíduo e ainda causam perdas. É resultante da interação dos fatores genéticos, do estilo de vida, doenças crônicas responsáveis pela diminuição da capacidade funcional, e as doenças ósseas, cardiovasculares, diabetes, alterações sensoriais são mais prevalentes no envelhecimento. A sarcopenia que

é a diminuição da massa e força muscular geram fraqueza e atrofia muscular nos membros inferiores, e perda gradual de equilíbrio estático e dinâmico podendo ocorrer quedas, fraturas e morte. (VIEIRA et al. 2015).

Para Silva et al. (2015), a saúde do idoso fundamenta-se na capacidade funcional (CF) que envolve a autonomia e independência e suas qualidades vistas na habilidade em realizar as atividades. No entanto, podem ocorrer desvantagens na relação entre capacidade e incapacidade, e deficiência.

No processo de envelhecimento o idoso vai se tornando mais fragilizado e condicionado às diminuições das funções de muitos sistemas, da massa muscular responsável pela perda da força muscular, da mobilidade, do equilíbrio associado ao controle postural, da capacidade funcional, diminuição da qualidade de vida, e até morrer devido às mudanças fisiológicas desse processo de senescência. (GUSMÃO; REIS, 2017).

O envelhecimento humano e o declínio funcional são processos simultâneos que dependem de múltiplos aspectos, como a genética e as condições de vida. O declínio funcional inicia com a diminuição da realização das atividades laborais, o afastamento de participação em eventos culturais e esportivos, desligamento das funções domiciliares ou perda das atividades básicas como cuidar do próprio do corpo e da alimentação, e afastamento da comunidade, visitas a amigos e familiares. (VIRTUOSO-JUNIOR, 2016).

Ademais, as alterações de aspectos cognitivos, psicológicos, físicos, sociais e espirituais nessa fase do envelhecimento, afetam e comprometem a atenção, a memória, o raciocínio, a percepção, a aprendizagem, e as funções psicomotoras dificultando o desempenho, retardando o tempo de reação e de movimento, prejudicando a vida do idoso. (LIPOSCKI et al. 2016).

## **2.2 Qualidade de vida**

Segundo Fazzio (2012), para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida de um indivíduo depende da percepção que ele tem sobre sua posição na vida, seus objetivos, expectativas e preocupações relacionadas com as capacidades funcional e física, com a saúde, nível socioeconômico, satisfação, estado emocional, interação social, atividade intelectual, seu relacionamento no

trabalho, e como ele vive os sistemas de valores em um contexto cultural. A tabela abaixo apresenta alguns estudos de autores encontrados durante a pesquisa que discorrem sobre os fatores contribuintes para a qualidade de vida do idoso.

Tabela 1

<b>AUTOR/ANO</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>PERIÓDICO</b>
<b>BORTOLUZZI et al. (2017)</b>	Prevalência e Fatores Associados a Dependência Funcional em Idosos Longevos	Estudo transversal de base populacional com idosos de 80 anos. Com objetivo de avaliar a prevalência e os fatores associados a dependência funcional de idosos longevos.	<b>Revista Brasileira Atividade Física e Saúde</b>
<b>CAMBOIM et al. (2017)</b>	Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida	Estudo descritivo qualitativo sobre os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade.	<b>Revista de Enfermagem OnLine - UFPE</b>
<b>CASTRO; LIMA; DUARTE (2015)</b>	Jogos Recreativos para Terceira Idade: uma análise a partir da percepção dos idosos.	Estudo de cunho transversal através de pesquisa qualitativa com idosos que participaram de atividades com Jogos Recreativos.	<b>Revista Brasileira Ciência e Esporte</b>
<b>CORDEIRO et al. (2014)</b>	Efeitos da Atividade Física na Memória Declarativa, Capacidade Funcional e Qualidade de Vida em Idosos.	Estudo transversal objetivando analisar a memória declarativa, a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos, a fim de observar se a atividade física interfere positivamente nestas variáveis.	<b>Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia - UERJ</b>
<b>DAWALIBI et al. (2013)</b>	Envelhecimento e Qualidade de Vida: análise da produção científica da SCIELO.	Análise estatística sobre a produção científica de artigos sobre envelhecimento e qualidade de vida.	<b>Estudo de Psicologia. Campinas</b>
<b>FAZZIO (2012)</b>	Envelhecimento e Qualidade de Vida - Uma Abordagem Nutricional e Alimentar.	Revisão de literatura com o objetivo de apresentar uma atenção mais abrangente à saúde, enfocando o comportamento alimentar e o estado nutricional como fatores que influenciam a melhoria da qualidade de vida dos idosos.	<b>Revisa - UNIP</b>
<b>FECHINE; TROMPIERE (2012)</b>	O Processo de Envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.	Estudo valorativo para análise do processo de envelhecimento com investigação nas áreas: biológicas, musculoesqueléticas, nervosa e psicológica.	<b>Inter Science Place</b>
<b>FERREIRA; PIRES (2015)</b>	Atividade Física na Velhice: Avaliação de um Grupo de Idosos sobre seus Benefícios.	Pesquisa qualitativa descritiva, com objetivo de identificar os benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento.	<b>Revista Enfermagem Integrativa - Ipatinga - Unileste</b>

<b>FLESCH et al. (2017)</b>	Aspectos psicológicos da Qualidade de Vida de Idosos: Uma Revisão Integrativa	Revisão integrativa de estudos que relacionassem os aspectos sobre saúde física e autopercepção do cuidador e sobre aspectos relacionados às dimensões psicológicas da qualidade de vida, como bem-estar, prazer, felicidade e autorrealização do mesmo.	<b>Geriatria Gerontologia Aging - Campina/SP</b>
<b>GADELHA et al. (2017)</b>	Importância da Força Muscular para a Qualidade de Vida.	O objetivo deste estudo foi verificar a associação em entre capacidades funcionais e qualidade de vida de idosos sedentários, através de uma pesquisa realizada com idosos utilizando testes e questionários para a avaliação.	<b>Revista Brasileira de Qualidade de Vida - Ponta Grossa</b>
<b>MARIANO et al. (2013)</b>	Força Muscular e Qualidade de Vida em Idosos.	Pesquisa realizada em idosos institucionalizados objetivando verificar o impacto do treinamento de força, capacidade funcional, limitações físicas, dor e estado geral de saúde, vitalidade e variáveis de relação social relacionados à qualidade de vida.	<b>Revista Geriatria Gerontologia - Rio de Janeiro.</b>
<b>MARTINS; MESTRE (2014)</b>	Esperança e Qualidade de Vida em Idosos	Estudo do tipo quantitativo, não experimental e descritivo correlacional, cujo objetivo é identificar níveis de esperança e de qualidade de vida em idosos, bem como fatores determinantes destes constructos.	<b>Millenium</b>
<b>RIBEIRO et al (2015)</b>	Fatores Contributivos para a Independência Funcional de Idosos Longevos.	Estudo quantitativo com delineamento transversal, realizado no domicílio dos idosos longevos com idade $\geq$ 80 ano com objetivo de verificar os fatores socioeconômicos e clínicos que contribuem para a independência funcional.	<b>Rev Esc Enferm USP</b>
<b>RODRIGUES et al (2014)</b>	Avaliação da Qualidade de Vida Sexual entre Idosos Participantes de um Grupo de Convivência e Lazer.	O objetivo foi avaliar a qualidade de vida (QV) sexual entre idosos de ambos os sexos e conhecer os possíveis fatores associados. Para coletar os dados utilizou-se o WHOQOL-Bref.	<b>Memorialidades</b>
<b>VIANA; JUNIOR (2017)</b>	Qualidade de Vida em idosos Praticantes de Atividades Físicas	Estudo qualitativo objetivando apontar a importância da prática de atividades físicas realizadas por idosos, visando a qualidade de vida.	<b>Revista Psicologia Saúde em Debate</b>

Camboim et al. (2017) ressaltam, que no envelhecimento, a qualidade de vida está relacionada à percepção e expectativas de natureza biológica que

envolve o desenvolvimento físico caracterizado pela atividade funcional, força, cansaço, sono, dor, e outros; desenvolvimento psicológico visto por meio de receios, ansiedade, depressão e angústia que às vezes geram enfermidades, e preocupações com o cotidiano; desenvolvimento sociocultural e bem-estar social aparente na afetividade, valores, na relação com o trabalho, família, entretenimento, situação econômica; desenvolvimento espiritual condicionado pela esperança, incerteza, força interior e religiosidade.

A qualidade de vida pode ser prejudicada por declínios procedentes do processo de envelhecimento acarretados de alterações fisiológicas, doenças crônico-degenerativas tornando o idoso dependente nas atividades cotidianas, afetando o processo cognitivo dificultando o aprendizado e a memória. No entanto, a implementação de programas e práticas voltados para a prevenção, modificação e redução do processo dinâmico de dependência, promoção de cuidados e assistência adequada, promove um envelhecimento saudável. (CORDEIRO et al. 2014).

Para Martins e Mestre (2014), um envelhecimento bem sucedido depende de múltiplas e variadas perspectivas a respeito de doenças de nível do funcionamento mental e físico, e do envolvimento do ciclo vital, pois, com o passar dos anos, a percepção que os indivíduos constroem sobre si mesmo no presente, e como serão no futuro, influencia o comportamento e modo de enfrentar a vida, seus objetivos, esperança e o bem-estar exigidos na velhice.

Segundo Dawalibi et al. (2013), o envelhecimento é o resultado de um processo sociovital, progressivo e multifatorial evidentes ao longo da vida por gerações individuais dentro de contextos sociais e políticos. A velhice é uma experiência bem sucedida com maior ou menor qualidade de vida, relacionada com o nível sociocultural, socioeconômico, idade, estados emocional e de saúde, atividade intelectual, autocuidado, interação social, suporte familiar, valores éticos e religioso, satisfação com o trabalho e atividades diárias, e condições de moradia. Contudo, a maioria dos idosos apresenta alto nível de comprometimento funcional, dependência e solidão, pode adoecer, e tornar-se inativo no seu desenvolvimento.

Segundo Bortoluzzi et al. (2017), quando idosos são sedentários, a prática de atividade física é reduzida, a presença de doenças crônicas e o uso excessivo de medicamentos comprometem a capacidade funcional reduzindo a

autonomia e a independência, influenciando negativamente a saúde e diminuindo também a qualidade de vida, o reconhecimento dessa situação possibilita a necessidade de ajuda, atenção e apoio de outras pessoas para realizar as atividades básicas da vida diária (ABVD).

A maioria dos idosos que são dependentes e precisam de auxílio, recebem cuidados de familiares, amigos ou conhecidos responsáveis, denominados cuidadores informais, que realizam essa atividade sem nenhuma remuneração ou recurso financeiro. Esses cuidadores de idosos, podem sofrer devido a, redução do tempo para cuidar de si, do seu bem-estar, e para a vida social, apresentam sintomas depressivos que comprometem a saúde física e cognitiva, e quando gera sobrecarga física e psicológica afeta qualidade de vida. No entanto, a qualidade de vida do cuidador associa-se às variáveis psicológicas, saúde física, bem-estar, felicidade e grande satisfação. (FLESCH et al. 2017).

Segundo Viana e Junior (2017), nos últimos anos, a qualidade de vida e a saúde avançaram com melhoras significativas e atenção das autoridades, e da população. Como um fenômeno, a qualidade de vida é expressa em princípios, como capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação como resultado da realização das necessidades humanas materiais, tais como saúde, água potável, alimentação, educação, saneamento básico, higiene, e outros, bem como, segurança, participação, direitos civis, e muitas outras, consideradas imateriais.

A qualidade de vida abrange aspectos relacionados à saúde, bem-estar, atividades de vida diária e instrumentais, funcionalidade, satisfação sexual, comportamento, cognição, relações interpessoais, sucesso pessoal e profissional, condições de habitação, princípios religiosos e culturais. Visando a melhoria da qualidade do processo de envelhecimento, a Organização Mundial de Saúde (OMS) desenvolve campanhas de orientação sobre a importância da prática de atividade física regular, a boa alimentação, hábitos de vida saudáveis, e o relacionamento do idoso com a sociedade e consigo mesmo. (RODRIGUES et al. 2014).

O envelhecimento saudável é desenvolvido em programas e ações articuladas que apontam a melhoria da saúde, aumento do círculo de amizades, oportunidades de lazer, como jogos recreativos priorizando a socialização, programas de exercícios físicos multidimensionais que envolvem resistência, força,

equilíbrio e flexibilidade, e esportes, realizados com cuidado e adaptados adequadamente às características físicas, psicológicas, sociais e culturais, e atuação profissional interdisciplinar. A prática de atividade física é indispensável na recuperação, manutenção da saúde, preservação da capacidade funcional favorecendo a independência e autonomia. (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2015).

Segundo Ferreira e Pires (2015), a velhice caracteriza-se pelas mudanças fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, e perdas da capacidade de adaptação do organismo à realização de atividades diárias e práticas de atividades físicas quando os movimentos do corpo, produzidos pela ação dos músculos resultam em gasto energético. Todavia, os benefícios da prática de atividade física proporciona a liberação de substâncias ativadoras dos sistemas do corpo, trabalha as funções metabólicas e vitais do corpo, e o hábito nutricional adequado, melhora a força, a massa muscular e a flexibilidade articular, e previne doenças neurológicas.

A independência funcional do idoso depende da realização de atividades físicas como caminhada e alongamento, mesmo com menor intensidade, e de lazer, bons hábitos alimentares, como consumo de frutas, verduras e carnes, considerando o índice de massa corpórea e comportamento alimentar adequado, condições econômicas por meio de aposentadoria e pensões, capacidade de administração das finanças, realização de trabalhos remunerados regulares, e participação social. (RIBEIRO et al. 2015).

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos apresentados no presente trabalho, corroboram que a qualidade de vida depende de diversos fatores responsáveis pelas condições de vida no decorrer do processo de envelhecimento. Esses fatores encontram-se inseridos no contexto cultural de gerações individuais. Presentes em situações que a pessoa vive, e na forma como ela se apresentam diante do mundo e diante de si mesmo, de forma positiva ou negativa. Da forma como ela cuida da sua saúde em sintonia com o seu corpo, o autoconhecimento e autopercepção. E a capacidade de realizar suas funções respeitando suas mudanças físicas e as modificações morfológicas próprias do envelhecimento. Esse processo natural, envelhecer, sofre

com os efeitos da senescência que se evidenciam com o passar do tempo, e com isso, comprometem as funções e o funcionamento vital do corpo humano, considerando todos os sistemas, os movimentos, sensações, e até mesmo as emoções, entre outras condições que fazem parte da vida. Fatores inseridos nos níveis socioeconômicos, nos aspectos psicológicos, nas condições físicas envolvendo o estado nutricional e atividade física, na capacidade funcional, no relacionamento social, no desenvolvimento espiritual, entre outros, observados nos estudos, incluídos no referencial teórico.

Concluiu-se que, a população idosa está aumentando cada vez mais, e o indivíduo que está envelhecendo se apresenta, individualmente, carente de cuidado, respeito e consideração. Mesmo que ele tenha independência e autonomia. Contudo, diante do elenco apresentado neste trabalho observou-se que é importante pesquisar sobre os fatores que contribuem para a qualidade de vida dos idosos, para que os efeitos do conhecimento conduza a prática da convivência social, oferecendo ao ser humano idoso a qualidade de vida que ele merece.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Marta Sofia Adães. **O Envelhecimento Ativo e a Qualidade de vida: uma revisão integrativa**. Escola Superior de Enfermagem do Porto - Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária (Dissertação de Mestrado). Porto. 2015.

BORTOLUZZI, Emanuely Casal. et al. Prevalência e Fatores Associados a Dependência Funcional em Idosos Longevos. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 22, n. 1, pp. 85-94. 2017.

BRITO, Maria da Conceição Coelho. et al. Envelhecimento Populacional e os Desafios para a Saúde Pública: Análise da Produção Científica. **Revista Kairós Gerontologia**, pp 161-178. 2013.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias. et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. **Rev Enferm On Line UFPE**, Recife, v. 11, n. 6, pp. 2415-22, jun. 2017.

CASTRO, Marcela Rodrigues de; LIMA, Leopoldo Henriques. Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos Recreativos para Terceira Idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 38, n. 3, pp. 283-289. 2015.

CORDEIRO, Juliana et al. Efeitos da Atividade Física na Memória Declarativa, Capacidade Funcional e Qualidade de Vida em Idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Geront.** Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, Jul./Set, pp. 541-552. 2014.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe. et al. Envelhecimento e Qualidade de Vida: análise da produção científica da SCIELO. Campinas. **Estudo de Psicologia.** Jul./Set, pp. 393-403. 2013.

FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Envelhecimento e Qualidade de Vida - Uma Abordagem Nutricional e Alimentar. **Revisa.** Jan./Jun. 2012.

FECHINE, Basílio Rammel Almeida; TROMPIERE, Nicolino. O Processo de Envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 7, Jan./Mar. 2012.

FERREIRA, Tacyany Karine de Almeida; PIRES, Vitória Augusta Teles Netto. Atividade Física na Velhice: Avaliação de um Grupo de Idosos sobre seus Benefícios. **Rev Enferm Integr.** Ipatinga, v. 8, n. 1, Jul./Ago. 2015.

FLESCHE, Letícia Decimo. et al. Aspectos Psicológicos da Qualidade de Vida de Idosos: uma revisão integrativa. **Geriatr Gerontol Aging**, v. 11, n. 3, pp. 138-149. 2017.

GADELHA, Victor Bueno et al. Importância da Força Muscular para a Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida.** Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 153-164, Abr./Jun. 2017.

GUSMÃO, Mayra Ferraz Santos; REIS, Luciana Araújo dos. Efeitos do Treinamento Sensorio-Motor no Equilíbrio de Idosos: revisão sistemática. **Rev. Saúde Col.** Feira de Santana. UEFS, v. 7, pp. 64-70. 2017.

LADEIRA, Marina Menezes. et al. Significado do Trabalho para o Idoso: um estudo exploratório. Juiz de Fora. **Rev Vianna Sapiens**, v. 8, n. 1, Jan./Jun. 2017.

LIMA, Bruna Malavazzi; ARAÚJO, Franciele Andrade; SCATTOLIN, Fátima Ayres de Araújo. Qualidade de Vida e Independência Funcional de Idosos Frequentadores do Clube do Idoso do Município de Sorocaba. **ABCS Health Sci.** 2016.

LIMA, Cláudia Feio da Maia; RIVEMALES, Maria da Conceição Costa. Corpo e Envelhecimento: Uma Reflexão - Artigo de Revisão. **Estud. Interdiscipl Envelhec.** Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 153-166. 2013.

LIPOSCKI, Daniela Branco. et al. Aptidão Motora de Idosos Longevos - Implicações Cognitivas e Socioemocionais. **Revista Kairós Gerontologia**, n. 22, pp. 227-239. 2016.

MARIANO, Eder Rodrigo. et al. Força Muscular e Qualidade de Vida em Idosos. **Rev. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro. 2013.

MARIN, Maria Jose Sanches; BERTASSIPANES, Vaness C. O Envelhecimento e a Questão da Qualidade de Vida. In: DÁTILLO, Gilsenir Maria Prevelato de Almeida; CORDEIRO, Ana Paula. (Organizadoras). **Envelhecimento Humano: diferentes olhares**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015.

MARI, Fernando Rigoto. et al. O Processo de Envelhecimento e a Saúde: o que pensam as pessoas de meia idade sobre o tema. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro. 2016.

MARTINS, Rosa Maria Lopes; MESTRE, Marina Alexandra. Esperança e Qualidade de Vida em Idosos. **Millenium**. Jun./Dez, pp. 153-162. 2014.

MOTTA, Luciana Branco da (Org.). Conceitos Básicos sobre Envelhecimento. São Luís. Universidade Aberta do SUS - UNASUS. Módulo I - Unidade 3. **Saúde da Pessoa Idosa**. 2013.

PORTO, Andréia Ramos do; ROECKER, Simone; SALVAGIONI, Denise Albieri Jodas. O Envelhecer e a Morte: compreendendo os sentimentos de idosos. **Rev Enferm UFSM**. 2013, p. 35-43, Jan./Abr. 2013.

RIBEIRO, Dâmarys Kohlbeck de Melo Neu. et al. Fatores Contributivos para a Independência Funcional de Idosos Longevos. **Rev Esc Enferm USP**, v. 49, n. 1, pp. 89-95. 2015.

RODRIGUES, Laís Batista. et al. Avaliação da Qualidade de Vida Sexual entre Idosos Participantes de um Grupo de Convivência e Lazer. **Memorialidades**, n. 21, pp. 105-132, Jan./Jun. 2014.

SILVA, Arthur Matheus da. et al. Equilíbrio, Autonomia e Independência Funcional de Idosos Ativos e Sedentários: estudo preliminar. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 19, pp. 129-142, jun. 2015.

VIANA, Agenísia Maria; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. Qualidade de Vida em Idosos Praticantes de Atividades Físicas. **Rev. Psicol. Saúde e Debate**, p. 87-98, Jan. 2017.

VIEIRA, Sarah Carolina Almeida Lima. et al. A Força Muscular Associada ao Processo de Envelhecimento. **Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde**. Maceió, v. 3, n. 1, p. 93-102. 2015.

VIRTUOSO-JUNIOR, J. S. et al. Fatores Associados à Incapacidade Funcional em Idosos Brasileiros. **Rev Andal Med Deporte**. 2016.