

ATIVIDADE FÍSICA E DE LAZER ENTRE IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Alessandra Vieira Fernandes; Eltiene Soares Feitosa; Maria Edna Silva de Alexandre

Universidade Federal de Campina Grande, Universidade Estadual da Paraíba, eltiene@gmail.com

RESUMO

Este estudo objetivou realizar uma revisão sistematizada da literatura acadêmica sobre atividade física e de lazer entre idosos. A base de dado consultada foi a BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) utilizando os descritores “idosos”, “atividade física” e “lazer” para publicações de 2012 a 2015. Foram encontrados 206 artigos, dentre eles 11 estudos foram elegíveis pelos critérios de inclusão. A análise dos estudos encontrados foi realizada de forma descritiva e os estudos foram agrupados de acordo com as temáticas centrais, constituindo as seguintes categorias: a influência da atividade física e de lazer sobre as habilidades cognitivas dos idosos; a relação entre atividade física e o risco de queda nos idosos; fatores motivacionais da atividade física e de lazer entre os idosos; e aos seus benefícios dessas atividades aos idosos. Os resultados apontam que a atividade física agrega um importante valor para o idoso, devido seus benefícios e as experiências que ela proporciona.

Palavras-chave: Atividade Física, Lazer, Idoso.

ABSTRACT

This study aimed to perform a systematic review of the academic literature on physical activity and leisure in the elderly. The consulted data base was the VHL (Virtual Health Library) using the keywords "elderly", "physical activity" and "leisure" for publications of 2012 to 2015. were found 206 articles, among them 11 studies were eligible by criteria inclusion. The study analysis was carried out descriptively and the studies were grouped according to the central theme, making the following categories: the influence of physical activity and leisure on the cognitive abilities of the elderly; the relationship between physical activity and the risk of falling in the elderly; motivational factors of physical activity and leisure among the elderly; and the benefits of these activities for the elderly. The results show that physical activity and leisure adds significant value to the elderly because of its benefits and the experience that it provides.

Keywords: Physical Activity, Leisure, Elderly.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico (Franchi; Montenegro, 2005). Nesse processo, a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento. A estimulação corporal favorece o melhor desempenho das atividades rotineiras e o corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria (Casagrande, 2006). Portanto, a

atividade física regular favorece a uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais.

A atividade física deve ser dirigida para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento, melhorando sua condição aeróbica e diminuindo os efeitos deletérios do sedentarismo, melhorar o contato social, reduzindo a ansiedade e a depressão, comuns nesta faixa etária, desenvolver a resistência e a força muscular, melhorar sua mobilidade articular, redobrar suas energias, vitalidade e disposição, tornando sua vida mais alegre (Matsudo, 2001; Casagrande, 2006).

Neste sentido, a importância e os benefícios das atividades físicas nesta população são cada vez mais evidentes e as pesquisas têm demonstrado o quanto ela pode contribuir para a qualidade de vida do idoso, principalmente em relação às atividades da vida diária (Binotto; Tassa, 2014). Sob essas considerações, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão sistematizada da literatura acadêmica sobre atividade física e de lazer entre idosos, com vistas a contribuir para a descrição das pesquisas atuais efetivadas na área e a reflexão de novos estudos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura científica. Os descritores utilizados para a busca de artigos foram “idosos”, “atividade física” e “lazer”. A base de dados consultada foi a BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). O período de pesquisa incluiu estudos publicados entre 2012 a 2015 nas línguas Portuguesa, Inglesa e Espanhola. A revisão foi realizada durante o período de junho a agosto de 2015.

Para a inclusão dos artigos, foram empregados os seguintes critérios: artigos científicos ou revisões sistemáticas, pesquisas realizadas apenas com idosos e com tema central a atividade física ou de lazer elegidos, publicados em periódicos na língua inglesa, portuguesa ou espanhola, no período de 2012 a 2015, com textos disponíveis na íntegra. Foram excluídos os estudos em que a população não fosse idosa (<60) e estudos que abordavam a atividade física ou de lazer de forma secundária.

Após a consulta às bases de dados e a aplicação das estratégias de busca, foram identificados estudos que apresentavam duplicidade entre as bases. Foram lidos todos os resumos resultantes. Nos casos em que a leitura do resumo não era suficiente para estabelecer se o artigo deveria ser incluído, considerando-se os critérios de inclusão definidos, o artigo foi lido na íntegra para determinar sua elegibilidade. Quando o resumo era suficiente, os artigos eram selecionados e então obtida a versão integral para confirmação de elegibilidade e inclusão no estudo.

A análise dos estudos encontrados foi feita de forma descritiva e realizada em duas etapas. A primeira incluiu: ano, autoria, local do estudo, tipo de estudo, amostra, tema do estudo, delineamento e desfecho. A segunda etapa compreendeu o agrupamento dos temas do estudo e a prevalência dos desfechos analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após eliminação de 15 artigos duplicados, foram selecionados 191 artigos. Desses, 152 foram excluídos após a análise dos resumos. Dos 39 artigos elegíveis, 25 foram excluídos por não contemplarem como tema central a atividade física e de lazer. Ao final, 11 estudos foram incluídos na presente revisão sistemática.

Quanto às características gerais, cinco artigos foram publicados em 2014, três artigos em 2013 e três artigos em 2012. Foram encontrados três artigos realizados na região brasileira e os estudos na língua inglesa foram predominantes (total de 9 estudos). O delineamento do tipo transversal foi dominante (total de 9 estudos) e as amostras variaram de 10 a 6228 idosos (tabela 1) com idade a partir de 60 anos. Destacam-se estudos que utilizaram entrevistas como instrumento de coleta de dados.

Tabela 1. Caracterização dos artigos selecionados segundo autor, local, delineamento, amostra e temática do estudo

Autor (ano de publicação)	Local	Delineamento	Amostra	Temática do estudo
Merom et al. (2014)	Austrália	Estudo de coorte	1075 idosos	Risco de quedas
Fieo et al. (2014)	Estados Unidos	Estudo transversal	214 idosos	Habilidades cognitivas

Dahlan e Ibrahim (2014)	Indonésia	Estudo transversal	82 idosos	Qualidade de vida
Silva, Marins e Spieker (2014)	Brasil	Estudo transversal	19 idosos	Prática do tênis de campo
Kim et al. (2014)	Coréia do Sul	Estudo transversal	10 idosos	Qualidade de vida
Franke et al. (2013)	Canadá	Estudo transversal	27 idosos	Motivação
Aveiro et al. (2013)	Brasil	Estudo transversal	61 mulheres idosas	Efeitos de um programa de atividade física
Hamer e Stamatakis (2013)	Inglaterra	Estudo transversal	6228 idosos	Qualidade de vida
Gow, Mortesen e Avlund (2012)	Dinamarca	Estudo de coorte	976 idosos	Habilidades cognitivas
Wang, Xu e Pei (2012)	Suécia	Revisão Sistemática	-	Habilidades cognitivas
Mazo et al. (2012)	Brasil	Estudo transversal	352 idosos	Qualidade de vida

Estudo de Franke et al. (2013) identificou que o grupo de 27 idosos entrevistados em uma comunidade em Vancouver (Canadá) realizavam mais de 30 minutos de atividade física por dia, com isso o estudo explora os fatores que contribuem para a rotina ativa desse público, designando-os de “segredo”.

A pesquisa de Merom et al. (2014) denota que 13,5% da amostra de 1705 idosos na Austrália relataram participar de dois esportes ou mais e 98% praticam esportes. As atividades relatadas mais comuns foram golfe (n=160), ginástica (n = 156), bacias do gramado (n = 130), exercício aeróbio máquinas (n=91), natação (n = 88), musculação (n = 74), pesca (n = 56), dança (n = 49), tênis (n = 47), ciclismo (n = 46), e vela (n = 27). Natação, golfe e bacias do gramado foram atividades praticadas por mais tempo.

No estudo de Mazo et al. (2012) com 497 idosos brasileiros de idade igual ou superior a 80 anos, denota que 17% dos idosos longevos são muito ativos fisicamente em atividades de lazer e 65,6% são inativos.

Na pesquisa de Silva, Marins e Spieker (2014) com 19 tenistas idosos, a média de idade com que os indivíduos começaram a praticar o tênis de campo foi de 31,2 anos. Entre os praticantes 56,3% (n=16) pratica a atividade todos os dias da semana e 18,8% (n=3) praticam pelo menos três vezes por semana. Três quartos dos indivíduos praticam a modalidade por mais de uma hora durante os dias de prática e 25% a realizam entre 30 minutos e uma hora. Entre os entrevistados, 84,2% relataram praticar outra atividade física, dentre elas a corrida/caminhada foi a mais relatada (56,3%), seguida de musculação (50%) e ginástica (25%).

Os demais estudos que não especificaram as atividades físicas e de lazer abordam-nas de modo geral através de seus benefícios e fatores de motivação.

Os estudos foram agrupados de acordo com as temáticas centrais abordadas nas pesquisas, constituindo as seguintes categorias: a influência da atividade física e de lazer sobre as habilidades cognitivas dos idosos; a relação entre atividade física e o risco de queda nos idosos; fatores motivacionais da atividade física e de lazer entre os idosos; e os benefícios dessas atividades aos idosos.

a. A influência da atividade física e de lazer sobre as habilidades cognitivas dos idosos

Gow et al. (2012) examinaram a probabilidade de preservação das habilidades cognitivas de acordo com a participação em atividade na velhice, considerando que a atividade física pode ser um candidato mais robusto para influenciar essa preservação. Esse estudo de coorte aplicou escalas em idosos em períodos diferentes com variação de dez anos de aplicação. Foi identificado que a atividade física ou de lazer está associado com maior capacidade cognitiva, contudo não verificou especificidade de atividades ou de tempo de prática que influencie essa capacidade cognitiva. Os autores sugerem a relevância de compreender se a participação de atividade no início da idade adulta pode contribuir de forma independente com o nível de habilidade cognitiva com a qual um indivíduo entra velhice.

Estudo de Fieo et al. (2013) revela resultados semelhantes. Este estudo objetiva construir e validar a extensão da IADLs (Instrumental Activities Of Daily Living Scale), este instrumento contempla atividades básicas diárias e atividades de lazer. Comparado com atividades básicas (por exemplo, tomar banho ou vestir), atividades designadas “instrumentais” como compras ou preparar refeições geralmente demanda maior função cognitiva e são em consequência mais vulneráveis aos efeitos precoces de declínio cognitivo. Frente a esse comprometimento cognitivo, Fieo et al. (2014) identifica através da análise dos questionários aplicados em 214 idosos que o aumento da participação em atividades de lazer está associada a uma melhor função cognitiva. Os participantes que praticam alguma atividade física pontuaram significativamente melhor em relação ao domínio visoespacial, a velocidade de processamento, a memória e a função da linguagem.

Na revisão sistemática efetivada por Wang, Xu e Pei (2012), os estudos evidenciam que as atividades de lazer, especialmente atividades físicas e mentais, podem proteger contra o declínio cognitivo e demência. Entretanto, o efeito benéfico da atividade física sobre o risco de demência tem de ser confirmada em ensaios clínicos randomizados bem concebidos. As discrepâncias encontradas nos efeitos de diferentes atividades de lazer sobre o risco de demência ou declínio cognitivo pode ser interpretada pela variação: 1) seleção da população de estudo, idade e sexo dos participantes, e idade de avaliação da exposição; 2) duração do follow-up; 3) avaliação da exposição: o tipo, a frequência e a intensidade das atividades; 4) avaliação dos resultados: baterias de testes cognitivos utilizados para avaliação cognitiva; e 5) risco competitivo de mortalidade. Os autores afirmam que o mecanismo preciso pelo qual a atividades de lazer exerce impacto na capacidade cognitiva ainda não é claro, mas há uma série de hipóteses propostas (Wang et al., 2012).

Embora as atividades de lazer desempenhem um papel protetor sobre o risco de declínio cognitivo, a evidência através dessas pesquisas ainda é insuficiente para afirmar conclusões. Nota-se que a atividade física ou de lazer e a capacidade cognitiva estão associadas na velhice, contudo as diferenças preservadas da capacidade cognitiva em todo o curso da vida podem estar subjacentes a esta relação, talvez menos em termos de atividade física. Portanto, um exame mais completo das associações entre atividade e capacidade cognitiva no início da idade adulta é necessário.

b. O comprometimento do equilíbrio e da força muscular nos idosos

Quedas e lesões em idosos constitui uma questão de saúde pública devido as morbidades associadas, risco de morte e altos custos de saúde relacionados.

No estudo de coorte de Merom et al. (2014), foram aplicados a Escala de Atividade Física para Idosos (PASE) e testes de caminhada e equilíbrio estático em 1075 idosos. A pesquisa compara as taxas de incidência de quedas entre os idosos por tipos comuns de participação esportiva. Desses idosos, os que praticavam natação e golfe possuíam o mesmo perfil de risco para queda, pois eram mais jovens, tinham uma proporção menor de quedas recorrentes em relação ao ano anterior à pesquisa, possuíam menores

limitações em atividades diárias, tiveram menos co-morbidades, apresentavam menos sintomas depressivos, eram menos propensos a usar drogas psicoativas e eram menos propensos a avaliar sua saúde como regular ou pobre em comparação com aqueles que participaram de atividades do gramado, exercícios de relaxamento e aeróbicos. Esse público também apresentou maiores pontuações no PASE. A taxa de incidência de quedas para esta amostra foi de 0,44 quedas por pessoa-ano.

Para isolar o efeito da natação, os autores realizaram uma análise exploratória e os participantes foram agrupados conforme as categorias: 1) aqueles que apenas nadam ($n = 36$); 2) aqueles que nadam com ou sem caminhada ($N = 52$); 3) aqueles que não nadam ($n = 620$); 4) aqueles que somente fazem caminhada ($N = 796$); e 5) aqueles que fazem outras atividades físicas ($n = 169$). A análise dos dados identificou que a natação foi o único esporte associado com um risco de queda substancialmente menor. Em testes de equilíbrio, os praticantes de natação apresentaram significativamente melhores resultados nas condições de equilíbrio que requerem o *feedback* somatossensorial dos tornozelos e pés. Ademais, em estudo observacional dentro da mesma pesquisa, Merom et al. (2014) identificou que os idosos que escolheram nadar na velhice eram geralmente mais saudáveis do que os idosos que optaram participar de outras atividades.

Associações entre natação e incidentes de quedas foram semelhantes em subgrupos definidos pela história de quedas, co-morbidades e estado de saúde percebido. É possível que a natureza da natação proporcione maior força no núcleo do músculo, como resultado o indivíduo contempla movimentos menos desestabilizados nos testes de oscilação postural do estudo (Merom et al., 2014). E essa afirmação está de acordo com a hipótese de que as habilidades de equilíbrio são específicas do esporte. Outro possível benefício neuromuscular da natação é a necessidade de utilizar movimentos dos pés de vários estilos, os quais podem melhorar a força de flexão dorsal do tornozelo. Apesar da aplicação de diversos testes, os autores não foram capazes de explicar o mecanismo pelo qual a natação pode proteger contra a queda, mas os achados do estudo sugerem que a natação pode evitar quedas. Portanto, são necessárias mais pesquisas para determinar se a natação está associada a menor incidência de fraturas.

A incidência de fraturas está relacionada não somente ao equilíbrio, como a força muscular. O estudo de Aveiro et al. (2013) consiste na avaliação dos efeitos de um programa de fisioterapia através do treinamento de resistência, equilíbrio e coordenação aplicado à mulheres idosas e também enfatiza o risco de queda, em que um treinamento dessas habilidades pode ser apresentado como medida de prevenção. Os participantes iniciaram um programa de exercícios em dois dias por semana durante 12 semanas, sob a supervisão de um fisioterapeuta. Cada sessão de treinamento consistiu em exercícios de alongamento, fortalecimento muscular de tornozelo e joelho e treinamento de equilíbrio. O grupo de mulheres apresentou um aumento significativo da força muscular, porém os resultados não foram relacionados com o risco de quedas e fraturas entre o público-alvo. Todavia, programas de fisioterapia minimizando o risco de quedas através de exercícios de força muscular, equilíbrio e flexibilidade, pode melhorar a qualidade de vida dos idosos. Os autores propõem que o programa de treinamento físico citado pode representar um achado importante para ser envolvido em políticas públicas de saúde além de ser um programa de baixo custo eficaz que tem condições de ser aplicado na Estratégia de Saúde da Família (Aveiro et al., 2013).

A força muscular dos idosos também pode ser comprometida pelo comportamento sedentário. Pesquisa de Hamer e Stamatakis (2013) testou a hipótese geral de que o excesso de comportamento sedentário está inversamente associado com a força muscular, examinando dois tipos de atividades sedentárias comuns (assistir televisão e usar a internet) em relação a várias medidas do desempenho físico com 6228 idosos. Os achados do estudo revelam que os participantes que assistiram mais televisão aspiram a perfis menos saudáveis em termos de menor frequência de atividade física, tabagismo, maior índice de doença crônica e incapacidade, maior IMC e sintomas depressivos. Além disso, a visualização de televisão era socialmente modelado, mostrando que os participantes de menor status social assistem mais televisão. O uso da internet foi inversamente associado com visualização de televisão, cujos participantes que assistiram mais televisão eram menos propensos a usar a internet. O uso da Internet também foi

modelado socialmente, mas na direção oposta à da visualização de televisão, ou seja, uma maior proporção de usuários de internet pertenciam a classe social e ocupacional mais elevada. Através das medidas de força física que inclui aperto de mão através de dinamômetro e um teste de cadeira cronometrado, o tempo de visualização de televisão foi inversamente associado com a força de preensão em homens e mulheres. Os participantes que apontaram maior tempo de visualização de televisão apresentaram um tempo mais lento para completar cinco subidas da cadeira.

Este estudo destacou que a visualização de televisão é a forma mais prevalente de atividade sedentária nos idosos, portanto esses resultados podem ter relevância clínica, uma vez que os benefícios da atividade física estão associados com uma redução no risco de mortalidade (Hamer; Stamatakis, 2013).

c. Fatores motivacionais da atividade física e de lazer entre os idosos

No estudo de Franke et al. (2013) com 27 idosos canadenses, o componente “ambiente” destacou-se como fator motivacional para a prática de atividade física entre os idosos, tanto ambientes construídos como ambientes naturais foram apontados como influência para sustentar e aumentar o nível de atividade física. Ademais, a interação social também foi um fator motivacional para os idosos “saírem de casa”. Esses achados demonstram a influência do meio para proporcionar uma vida mais ativa fisicamente e socialmente aos idosos.

A interação social também é identificada na pesquisa de Kim et al. (2014) com 10 idosos coreanos. Ao participar de várias atividades do clube de esportes, a maioria dos participantes mencionou a construção e o fomento de interações sociais positivas com os outros participantes e o desenvolvimento de amizades íntimas e isso contribuiu para o entusiasmo na prática. Nessa interação, os participantes compartilham seus interesses e experiências relacionados com as atividades e fornecem suporte para o outro em relação à atividade ou outras questões pessoais. Portanto, observa-se que a atividade física pode construir redes de apoio entre aqueles que o praticam.

Sobre a desmotivação neste contexto, estudo de Silva, Marins e Spieker (2014) indica que um dos fatores para a desistência da prática de atividade física, principalmente entre

os mais idosos, são as consequências anatomo-fisiológicas do processo de envelhecimento. Na pesquisa de Dahlan e Ibrahim (2014) com 82 idosos que residiam em instituições, as dores no sistema músculo-esquelético, a deterioração na resistência e função sensorial foram descritos pelos participantes como aspectos que desafiam a velocidade e o envolvimento em atividades, tornando-os menos ativos. Esse público também estava associado com baixo envolvimento no comportamento relacionado à saúde. Neste sentido, programas de promoção de saúde precisam assegurar a adesão de idosos a um comportamento relacionado com a saúde apesar de suas limitações, tais como engajar-se em atividades físicas. Portanto, atividades de promoção da saúde para idosos que visam aumentar a saúde e a qualidade de vida deve se concentrar em facilitar a alta expectativa em relação envelhecimento, construindo estratégias nesta direção, considerando que as características individuais, ambientais e sociais precisam interagir para estimular a prática de atividades físicas entre os idosos.

d. Os benefícios da atividade física aos idosos

Após a aposentadoria, o tempo de lazer constitui uma parte relativamente maior da vida diária dos idosos. Atividades de lazer surgiram como a meta mais importante para mudanças de estilo de vida e uma grande aliada na longevidade com qualidade devido o efeito potencialmente benéfico nas múltiplas dimensões do ser humano (Wang et al., 2012).

Nos estudos analisados foram identificados três temas principais dentro os benefícios de atividade física ou de lazer: 1) a experiência de benefícios psicológicos, 2) criação de apoios sociais, e 3) melhoria da saúde física. Estes temas indicam que, através do envolvimento em certas atividades físicas, os participantes ganham vários benefícios de saúde, que podem contribuir para o envelhecimento bem sucedido.

Os principais benefícios da atividade física regular para os idosos são a melhoria da saúde, aumento da oportunidade de contatos sociais, ganhos na função cerebral, diminuição do estresse e da depressão, melhoria nos padrões de sono, aumento da qualidade de vida e prevenção e/ou tratamento de doenças crônicas (Mazo et al., 2012).

Na pesquisa de Silva et al. (2014) com tenistas brasileiros, 93% dos participantes responderam que o tênis de campo melhora a saúde geral, 56% responderam que o mesmo beneficia a saúde mental e 43% indicaram a socialização como benefício. No estudo de Aveiro et al. (2013), a prática de atividade física apresentou uma melhora significativa no domínio psicológico dos praticantes. Durante a prática emergem algumas oportunidades de relacionamento social entre os participantes que contribuem para o intercâmbio de experiências e amizades. No programa de fisioterapia proposto na pesquisa de Aveiro et al. (2013), as participantes demonstraram significativa melhora no domínio psicológico e social. Este achado pressupõe que o programa compreendeu uma oportunidade para uma interação social “fora de casa”.

No estudo de Kim et al. (2014) com 10 idosos que possuem envolvimento sério com as atividades de lazer, os participantes acreditavam que melhoraram a sua autoestima e confiança através de suas atividades porque eles adquiriram habilidades e técnicas avançadas. O envolvimento sério em atividades de lazer tem oferecido oportunidades para obter benefícios psicológicos, tais como sentimentos, emoções positivas e estratégias de enfrentamento. Mesmo encontrando alguns desafios associados com a idade, eles desenvolveram a capacidade de superar estes desafios, alimentando a perseverança e prosseguiram ativamente a sua participação nas atividades escolhidas (Kim et al., 2014). Os idosos relatam que criaram suas próprias identidades através das atividades de lazer e ao participar de várias atividades do clube de esportes, a maioria dos participantes mencionou a construção e o fomento de interações sociais positivas com os outros participantes. Ademais, os participantes destacam vários benefícios físicos, como força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e uma boa postura.

Os estudos mencionados sugerem que os benefícios psicológicos e sociais são os principais resultados obtidos pelos idosos. Este resultado é válido porque os adultos mais velhos podem experimentar sintomas depressivos, isolamento e ansiedade relacionados com a sua adaptação a uma nova sociedade. Portanto, a atividade física regular está relacionada com uma melhor qualidade de vida e menores escores para sintomas depressivos (Aveiro et al., 2013). Desse modo, os resultados evidenciam que as

atividades de lazer fornecem aos praticantes ricas oportunidades para criar e promover sistemas de apoio social e psicológico.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa apontam que a atividade física e de lazer agrega um importante valor para o idoso, devido aos seus benefícios e as experiências que ela proporciona. Os estudos descritos e analisados apresentam temáticas variadas com desfechos similares. Foram encontrados estudos que abordam a relação entre atividade física e habilidades cognitivas, todavia a evidência através dessas pesquisas ainda é insuficiente para afirmar a influência da atividade física e de lazer na terceira idade; estudos associando o equilíbrio e a força muscular à incidência de quedas e lesões, destacando a natação como esporte capaz de prevenir quedas nos idosos, ademais uma pesquisa aponta o comportamento sedentário como fator comprometedor dessas capacidades físicas; estudos sobre os aspectos motivacionais da atividade física e de lazer que exploram a interação social, sugerindo programas de promoção da saúde direcionados a esse aspecto; e pesquisas que identificam os benefícios da atividade física e de lazer, denotando os benefícios psicológicos e sociais como os principais resultados obtidos pelos idosos ativos.

Esses estudos também apresentam lacunas que podem constituir objetivos para futuras pesquisas. Portanto, sugere-se que sejam realizados estudos que aprofundem a relação entre as funções cognitivas e a atividade física e pesquisas que avaliem o comportamento sedentário e o risco de queda nos idosos e a construção de programas que estimulem a prática da atividade física e do lazer.

REFERÊNCIAS

Aveiro MC, Driusso P, Santos JG, Kiyoto VD, Oishi J. Effects of a physical therapy program on quality of life among community-dwelling elderly women: randomized-controlled trial. *Fisioter mov* 2013;26(3):503-13.

- Binotto MA, Tassa KOM. Atividade física em idosos: uma revisão sistemática baseada no International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Estud interdiscipl envelhec* 2014;19(1):249-64.
- Casagrande M. Atividade Física na Terceira Idade. Monografia [Graduação em Educação Física] – Universidade Estadual Paulista; 2006.
- Dahlan A, Ibrahim SAS. Expectations Regarding Ageing and Engagement in Activities Among Older People in Institution. *IJRS* 2014;1(1):136-47.
- Fieo R, Manly JJ, Schupf N, Stern Y. Functional status in the young-old: establishing a working prototype of an extended-instrumental activities of daily living scale. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2014;69(6):766-72.
- Franchi KMB, Montenegro RM. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade *Rev Bras Prom Saúde* 2005;8(3):152-56.
- Franke T, Tong C, Ashe MC, McKay H, SimsGould J. The Secrets of Highly Active Older Adults. *J Aging Stud* 2013;27:398-409.
- Gow AJ, Mortensen EL, Avlund K. Activity Participation and Cognitive Aging From Age 50 to 80 in the Glostrup 1914 Cohort. *J Am Geriatr Soc* 2012;60(10):1831-38.
- Hamer M, Stamatakis E. Screen-based sedentary behavior, physical activity, and muscle strength in the English longitudinal study of ageing. *PLoS One* 2013;8(6):01-05.
- Kim J, Yamada N, Heo J, Han A. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *Int J Qual Stud Health Well-being* 2014;9:216-46.
- Matsudo SMM. Envelhecimento e Atividade Física. Londrina/Paraná: Midiograf;2001.
- Mazo GZ, Krug RR, Virtuoso JF, Lopes MA, Tavares AG. Nível de Atividade Física de Idosos Longevos Participantes de Grupos de Convivência. *Bol epidemiol paul* 2012;9(106):04-14.
- Merom D, Stanaway FF, Handelsman DJ, Waite LM, Seibel MJ, Blyth FM, Naganathan V, Cumming RG. Swimming and other sporting activities and the rate of falls in older men: longitudinal findings from the Concord Health and Ageing in Men Project. *Am J Epidemiol* 2014;180(8):830-7.



Wang HX, Xu W, Pei JJ. Leisure activities, cognition and dementia. *Biochim Biophys Acta* 2012;1822(3):482-91.

Silva MC, Marins EF, Spieker CV. Prática do tênis em idosos: estudo descritivo na cidade de Pelotas/RS/Brasil. *Estud interdiscipl envelhec* 2014;19(1):235-48.

