

Propósito e Satisfação com a Vida de Pessoas Idosas Praticantes e Não Praticantes de Exercício Físico

Purpose and Life Satisfaction of Older Adults Practitioners and Non-Practitioners of Physical Exercise

Propósito y Satisfacción de Vida de Personas Mayores Praticantes y no Praticantes de Ejercicio Físico

Bruno Francisco Machado da Silva

Clayton Ribeiro da Silva

Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA)

Daniel Vicentini de Oliveira

Universidade Cesumar (UNICESUMAR)

José Roberto Andrade do Nascimento Júnior

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Ana Carolina Azevedo Salem

Talyene Gleice Costa Corrêa

Renato Augusto Mariotto

Aélem Cristina Apolicena Dantas

Daniele Fernanda Felipe

Universidade Cesumar (UNICESUMAR)

Ana Luiza Barbosa Anversa

Universidade Estadual de Maringá (UEM)

Resumo

Introdução: Boas condições físicas e psicossociais são determinantes para a saúde da pessoa idosa, as quais, quando prejudicadas, podem reduzir o propósito e a satisfação com a vida. Objetivo: Comparar o propósito e a satisfação com a vida em pessoas idosas praticantes e não praticantes de exercício físico, em função da faixa etária e do sexo. Métodos: Participaram 60 pessoas idosas praticantes e não praticantes de exercício físico, da cidade de Maringá, Paraná, Brasil, que responderam à Escala de Propósito de vida e à Escala de Satisfação com a Vida. A análise dos dados foi conduzida por meio dos testes de *Kolmogorov-Smirnov*, *Kruskal-Wallis*, *Mann-Whitney* e a correlação de *Spearman* ($p < 0,05$). Resultados: Os praticantes de exercício físico apresentaram escores superiores de propósito e satisfação com a vida em comparação àqueles que não praticavam exercício físico. Pessoas idosas entre 60 e 69 anos ($Md=41,0$) apresentaram maior propósito de vida quando comparadas àquelas entre 70 e 79 anos ($Md=29,0$) e 80 anos ou mais ($Md=30,0$). Verificaram-se correlações significativas ($p < 0,05$) e moderadas para os idosos praticantes de exercício físico da satisfação com a vida com idade ($r=-0,54$) e propósito de vida ($r=0,68$). Conclusão: A idade e a prática de exercício podem ser consideradas fatores intervenientes no propósito e na satisfação com a vida em pessoas idosas.

Palavras-chave: saúde mental, envelhecimento, exercício físico

Abstract

Introduction: Good physical and psychosocial conditions are determinants for the health of the older adult, which, when impaired, can reduce purpose and life satisfaction. Aim: To compare purpose and life satisfaction in older adults who do and do not practice physical exercise, based on the age group, and gender. Methods: Sixty older adults from Maringá, Paraná, Brazil, both practicing and not practicing physical exercise, participated in the study and responded to the Purpose in Life Scale and the Life Satisfaction Scale. Data analysis was conducted using the Kolmogorov-Smirnov, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney tests, and Spearman's correlation ($p < 0.05$). Results: Those who practiced physical exercise had higher scores in purpose and life satisfaction compared to those who did not practice physical exercise, Older adults between 60 and 69 years old ($Md=41.0$) showed a higher purpose in life compared to those between 70 and 79 years old ($Md=29.0$) and those 80 years or older ($Md=30.0$). Significant ($p < 0.05$) and moderate

correlations were found for older adults who practiced physical exercise between life satisfaction and age ($r=-0.54$) and purpose in life ($r=0.68$). Conclusion: Age and the practice of exercise can be considered intervening factors in the purpose and life satisfaction of older adults.

Keywords: mental health, aging, physical exercise

Resumen

Introducción: Buenas condiciones físicas y psicosociales son determinantes para la salud de las personas mayores, las cuales, cuando se ven perjudicadas, pueden reducir el propósito y la satisfacción con la vida. Objetivo: Comparar el propósito y la satisfacción con la vida en personas mayores que practican y no practican ejercicio físico, en función del grupo etario y sexo. Métodos: Participaron 60 personas mayores practicantes y no practicantes de ejercicio físico, de la ciudad de Maringá, Paraná, Brasil, que respondieron la Escala de Propósito de Vida y la Escala de Satisfacción con la Vida. El análisis de los datos se realizó mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney y la correlación de Spearman ($p<0,05$). Resultados: Los practicantes de ejercicio físico presentaron puntuaciones superiores de propósito y satisfacción con la vida en comparación con aquellos que no practicaban ejercicio físico. Las personas mayores entre 60 y 69 años ($Md=41,0$) presentaron un mayor propósito de vida en comparación con aquellas entre 70 y 79 años ($Md=29,0$) y 80 años o más ($Md=30,0$). Se verificaron correlaciones significativas ($p<0,05$) y moderadas para las personas mayores practicantes de ejercicio físico en la satisfacción con la vida con la edad ($r=-0,54$) y propósito de vida ($r=0,68$). Conclusión: La edad y la práctica de ejercicio pueden considerarse factores intervinientes en el propósito y la satisfacción con la vida en personas mayores.

Palabras clave: salud mental, envejecimiento, ejercicio físico

Introdução

Em época de frequentes desafios à saúde, o Brasil vivencia um crescente aumento populacional no número de pessoas idosas de forma acelerada (Oliveira & Rossi, 2019; Tavares & Pereira Neto, 2020), o que permite identificar os diferentes cenários que esse fenômeno traz consigo para a gerontologia e para a sociedade (Dogra et al., 2022), principalmente no que se designa como bem-sucedido, haja vista que as alterações presentes no processo de envelhecimento estão atreladas não só às capacidades físicas ou psicológicas, mas também a aspectos sociais e emocionais relacionados ao próprio indivíduo e ao meio em que ele vive e interage, tornando-o mais vulnerável (Cruz et al., 2019, Sok et al., 2021).

Boas condições físicas e também psicossociais são determinantes para a saúde de pessoas idosas (Dogra et al., 2022), que, por sua vez, quando prejudicadas, podem reduzir a satisfação com a vida (SV), definida como um estado subjetivo considerado como um dos principais indicadores do bem-estar. Ela está associada com os episódios decorrentes ao longo da vida; de maneira subjetiva e dinâmica, envolve a avaliação da própria vida, segundo o sujeito, de forma geral, bem como áreas específicas e importantes, tais como atividade profissional, família, amigos, saúde, moradia, relações sociais, entre outras (Soares et al., 2020).

Não menos importante, outra medida subjetiva de grande impacto é o propósito de vida (PV), que identifica o sentido da vida alcançado por um indivíduo, favorecendo a capacidade de realização de objetivos de vida e a tomada de decisões. Pessoas idosas com forte PV entendem que sua vida passada e a atual têm importância, veem sentido na sua vida e possuem metas pelas quais vale a pena viver (AshaRani et al., 2022; Ribeiro et al., 2020).

Deste modo, o manejo do estilo de vida que inclui a prática de exercício físico está intimamente relacionado ao bem-estar da população idosa, pois amplifica benefícios à saúde física, prevenindo e diminuindo riscos de doenças crônicas (Cassiano et al., 2020), melhorando as capacidades físicas (Angulo et al., 2020), assim como resulta em efeitos positivos dessa prática sobre aspectos psicológicos, com melhora do humor, de ansiedade e depressão (Hidalgo

et al., 2021), além de redução de condições que propiciam julgamentos negativos sobre o propósito e a satisfação em viver.

Estudiosos já investigaram, separadamente, a relação entre SV (An et al., 2020; Parra-Rizo & Sanchis-Soler, 2020), PV (Duarte et al., 2020; Ribeiro et al., 2020; Siqueira et al., 2019; Zhang & Chen, 2021; Yemiscigil & Vlaev, 2021) e a prática de exercício físico de pessoas idosas; no entanto, não foram encontrados estudos que explorem essas três variáveis em conjunto, sendo essa a lacuna que este estudo visa preencher. Dessa forma, justifica-se a relevância do presente estudo ao demonstrar que prática de exercício físico pode ser uma importante política pública voltada ao bem-estar e à saúde mental da população idosa (Oliveira et al., 2020).

Ao investigar a relação entre a prática de exercícios, o PV e a SV, podemos não apenas identificar estratégias eficazes para promover o envelhecimento saudável, mas também entender melhor os mecanismos psicológicos e sociais que influenciam a qualidade de vida na velhice. Isso pode orientar o desenvolvimento de intervenções mais direcionadas e personalizadas para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas, contribuindo, assim, para uma sociedade mais saudável e inclusiva. Diante disso, o objetivo deste estudo foi comparar a SV e o PV em pessoas idosas praticantes e não praticantes de exercício físico, em função da faixa etária e do sexo.

Métodos

Trata-se de um estudo quantitativo, analítico, observacional e transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Cesumar (Unicesumar), por meio do parecer de número 1.939.537. O estudo foi desenvolvido seguindo as diretrizes do Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) para estudos observacionais.

A amostra, escolhida de forma intencional e por conveniência, foi composta de 60 pessoas idosas de ambos os sexos, praticantes e não praticantes de exercício físico, residentes no município de Maringá, Paraná, Brasil.

A coleta de dados quantitativos se deu por meio de um questionário on-line utilizando a Plataforma Survey Monkey. O questionário eletrônico foi distribuído nas redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp) dos contatos dos pesquisadores. Além disso, cada pesquisador também solicitou a seus contatos que o enviassem para outras pessoas. A plataforma de preenchimento do questionário esteve disponível para receber as respostas dos participantes de 20 de junho a 20 de agosto de 2020.

Por se tratar de um questionário eletrônico, todas as pessoas que concordaram em participar clicaram no link e responderam à pesquisa. Os sujeitos que tiveram interesse em participar da pesquisa fizeram o aceite por meio do consentimento livre e esclarecido no formulário on-line, indicando “concordo”. Antes da finalização, os participantes receberam um breve relatório contendo informações sobre o objetivo da pesquisa. O tempo estimado para o preenchimento do questionário foi de aproximadamente 15 minutos.

O questionário eletrônico foi composto de duas partes. A primeira incluiu as seguintes variáveis sociodemográficas: faixa etária, sexo, prática de exercício físico (sim ou não). A segunda parte do questionário on-line incluiu a Escala de Propósito de Vida e a Escala de Satisfação com a Vida.

Para avaliar o PV, foi utilizado um instrumento com 10 itens derivados da escala original de Ryff e Keyes (1995), validado por Ribeiro et al. (2018). Essa é uma medida autorreferida, cujas respostas são indicadas em uma escala de 1 (discordo totalmente) a 6 (concordo totalmente). Para interpretar os resultados, as pontuações mais altas indicam maior PV (Ryff & Keyes, 1995; Ribeiro et al., 2018).

A Escala de Satisfação com a Vida é um instrumento proposto por Diener et al. (1985). Essa variável é avaliada por meio de cinco itens (por exemplo, “na maioria das vezes minha vida está próxima do meu ideal”), respondidos em uma escala Likert de sete pontos, na qual 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 a “Concordo plenamente”. A escala destina-se a avaliar o julgamento que a pessoa idosa faz sobre sua própria SV, de acordo com a avaliação de seus valores e interesses. Para a interpretação dos resultados, considera-se um escore total de 35 pontos para indicar uma melhor SV na percepção da pessoa idosa.

A análise dos dados foi realizada por meio do *Software* SPSS 23.0, mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foram utilizadas frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. A comparação do PV e SV de acordo com o sexo, faixa etária e prática de exercício físico foi efetuada por meio dos testes de *Kruskal-Wallis* e “U” de *Mann-Whitney*. A correlação entre a idade, o PV e a SV foi verificada por meio do coeficiente de *Spearman*. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

Resultados

Participaram da pesquisa 60 pessoas idosas do sexo masculino (46,7%) e feminino (53,3%), com idade entre 60 e 85 anos ($69,60 \pm 7,91$ anos), sendo a maioria na faixa etária de 60 a 69 anos (56,7%). Nota-se (Tabela 1) a prevalência de pessoas idosas que não praticavam exercício físico (53,3%).

Tabela 1

Perfil dos Idosos Participantes da Pesquisa. Maringá, Paraná, Brasil, 2020

VARIÁVEIS	f	%
Sexo		
Masculino	28	46,7
Feminino	32	53,3
Faixa Etária		
60 a 69 anos	34	56,7
70 a 79 anos	17	28,3
80 anos ou mais	9	15,0
Prática de Exercício Físico		
Sim	28	46,7
Não	32	53,3

Nota. f: frequência.

Conforme os resultados da Tabela 2, nota-se que as pessoas idosas apresentaram satisfatório grau de PV (Md = 30,0) e SV (Md = 34,0).

Tabela 2

Análise Descritiva do Grau de Propósito de Vida e Satisfação com a Vida dos Idosos. Maringá, Paraná, Brasil, 2020

Variáveis	Md	Q1	Q3
Propósito de vida	34,0	28,0	41,0
Satisfação com a vida	30,0	25,0	33,0

Nota. Md = Mediana; Q1 = Quartil 1; Q3 = Quartil 3.

Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) na comparação do PV e SV das pessoas idosas em função do sexo, indicando que essa variável não parece ser um fator interveniente nas demais.

Tabela 3

Comparação do Propósito de Vida e Satisfação com a Vida em Função do Sexo dos Idosos. Maringá, Paraná, Brasil, 2020

VARIÁVEIS	Sexo		P
	Masculino (n=28)	Feminino (n=32)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Propósito de vida	34,0 (26,0-42,0)	34,0 (28,0-41,0)	0,698
Satisfação com a vida	28,0 (23,0-32,0)	30,5 (27,3-34,8)	0,090

Nota. *Diferença significativa- $p < 0,05$ - Teste "U" de Mann-Whitney. Md = Mediana; Q1 = Quartil 1; Q3 = Quartil 3.

Ao comparar o PV e a SV das pessoas idosas em função da faixa etária (Tabela 4), verificou-se diferença significativa entre os grupos somente no escore de PV ($p = 0,001$), indicando que os sujeitos entre 60 e 69 anos (Md = 41,0) apresentaram maior escore quando comparados àqueles entre 70 e 79 anos (Md = 29,0) e 80 anos ou mais (Md = 30,0).

Tabela 4

Comparação do Propósito de Vida e Satisfação com a Vida dos Idosos em Função da Faixa Etária. Maringá, Paraná, Brasil, 2020

VARIÁVEIS	Faixa etária			P
	60 a 69 anos (n=34)	70 a 79 anos (n=17)	80 anos ou mais (n=9)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Propósito de vida	41,0 (33,0-43,0) ^a	29,0 (26,0-34,8)	30,0 (23,0-33,0)	0,001*
Satisfação com a vida	31,0 (28,5-34,0)	27,5 (23,3-31,8)	27,0 (24,0-34,0)	0,096

Nota. *Diferença significativa- $p < 0,05$ - Teste de Kruskal-Wallis entre: a) 60 a 69 anos com 70 a 79 anos e 80 anos ou mais. Md = Mediana; Q1 = Quartil 1; Q3 = Quartil 3.

Na comparação do PV e da SV das pessoas idosas em função da prática de exercício físico (Tabela 5), foi encontrada diferença significativa entre os grupos tanto no escore de PV (p

= 0,001) quanto no escore de SV ($p = 0,026$). Ressalta-se que as pessoas idosas praticantes de exercício físico apresentaram escores superiores em ambas as variáveis em comparação àquelas que não praticavam exercício físico.

Tabela 5

Comparação do Propósito de Vida e Satisfação com a Vida dos Idosos em Função da Prática de Exercício Físico. Maringá, Paraná, Brasil, 2020

VARIÁVEIS	Prática de exercício físico		P
	Sim (n=28)	Não (n=32)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Propósito de vida	41,0 (35,5-42,8)	30,0 (25,0-34,0)	0,001*
Satisfação com a vida	31,0 (29,0-33,8)	28,0 (23,0-32,0)	0,026*

Nota. *Diferença significativa- $p < 0,05$ - Teste "U" de Mann-Whitney. Md = Mediana; Q1 = Quartil 1; Q3 = Quartil 3.

Ao analisar a correlação entre a idade, a PV e a SV das pessoas idosas (Tabela 6), verificaram-se as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$) e moderadas para os sujeitos praticantes de exercício físico: SV com idade ($r = -0,54$) e PV ($r = 0,68$). Tais resultados indicam uma associação inversamente proporcional entre a idade e a SV, e uma associação linear entre a SV e o PV. Já para as pessoas idosas que não praticavam exercício físico foi encontrada correlação significativa ($p < 0,05$), positiva e moderada somente entre o PV e a SV.

Tabela 6

Correlação Entre a Idade, Propósito de Vida e a Satisfação com a Vida dos Idosos. Maringá, Paraná, Brasil, 2020

Praticante	Idade	Propósito de Vida	Satisfação com a Vida
Não Praticante			
Idade	-	-0,33	-0,54*
Propósito de vida	-0,20	-	0,68*
Satisfação com a vida	0,09	0,54*	-

Nota. *Correlação significativa ($p < 0,05$)- Correlação de Spearman

Discussão

Entre os principais achados deste estudo, constatamos que as pessoas idosas praticantes de exercício físico possuem escores mais altos tanto no PV quanto na SV, o que justifica que o exercício físico pode ser um fator que interfere positivamente em tais aspectos da vida.

Saúde, trabalho, relações sociais, imagem corporal, função física, dentre outros, afeta positivamente a visão sobre si mesmo. Como evidenciado por Lewis et al. (2022), a prática de exercício físico auxilia na percepção da imagem corporal e nos fatores que promovem a SV no envelhecimento. Já o PV se associa à boa manutenção da função física entre pessoas idosas, o que diminui os riscos de perda de força de preensão e velocidade de marcha (Kim et al., 2017). Além disso, o PV está associado a uma boa saúde, comportamentos saudáveis, como, por exemplo, alimentação saudável e atividade física regular (Ribeiro et al., 2020).

Outro resultado importante a ser destacado é que, entre as pessoas idosas não praticantes de exercício físico, houve um resultado significativo nas variáveis PV e SV. Essa análise nos traz a perspectiva de que fatores externos, como a percepção subjetiva da saúde, bem como o estado e as condições de vida mental e social, podem influenciar a autoavaliação de PV e SV, visto que essas são dinâmicas e multifatoriais. Estebesari et al. (2020) expõem que o envelhecimento bem-sucedido se refere a autoaceitação, autocuidado e ausência de depressão, bem como ter PV. À medida que o prazer da pessoa idosa aumenta com determinado local ou situação, aumenta-se a sua SV (Tumer et al., 2022). Assim como, o PV é fundamental para melhorar a qualidade de vida na velhice (Kashi et al., 2023).

Um achado relevante mostra que a idade é inversamente proporcional à SV em pessoas idosas praticantes de exercício físico, ou seja, quanto mais jovem, maior é sua satisfação, e quanto mais velho, menor é sua SV. No entanto, a idade apresenta uma relação direta com o PV. Essa relação inversa pode ser caracterizada pela subjetividade variável de SV que se altera no decorrer dos tempos, de acordo com o estado de percepção do indivíduo sobre sua vida, devido ao processo de envelhecimento e suas inúmeras alterações. As pessoas idosas mais velhas, com o passar dos anos, acabam mudando sua percepção sobre saúde. Diener et al. (2018) observaram que as pessoas idosas acima de 75 anos acabaram declinando a perspectiva da SV devido às alterações em saúde e da capacidade funcional, mas, na vida adulta, essa perspectiva se mantinha alta e estável até os 60 anos.

Ademais, é importante destacar que subjetividade, saúde mental, relações sociais e atitudes positivas diante do envelhecimento devem ser consideradas para ter os níveis de SV altos, podendo tais perspectivas apontadas estarem mais acentuadas do que apenas a prática de exercício físico, visto que a SV é multifatorial e deve ser abordada em toda sua amplitude. A SV se mostra independente e se refere a domínios de saúde mental e física, relações familiares e sociais, capacidade funcional e de memória (Batistoni et al., 2022).

Acredita-se que a relação direta entre idade e PV em praticantes de exercício físico se justifique pelo fato de que o treinamento físico proporciona melhoras consideráveis na saúde física, mental, imagem corporal e percepção do estado de saúde e cuidado, consequentemente afetando na qualidade de vida, trazendo um compromisso e um PV a ser potencializado por essa pessoa idosa. Sabe-se que exercícios resistidos melhoram o funcionamento físico, a saúde mental, as relações sociais, a autoestima e a imagem corporal (Kashi et al., 2023). O PV serve como ordem motivacional, incentivando o movimento e estimulando um comportamento mais saudável (Hooker & Masters, 2016).

A comparação das variáveis PV e SV por faixa etária mostra que, quanto mais jovem a pessoa idosa, maior é seu PV. Isso se deve ao fato de que o PV está ligado a metas de vida e propósitos positivos para enfrentar o envelhecimento. No entanto, com o passar dos anos, os objetivos e as condições de saúde levam os idosos mais velhos a apresentarem um declínio em seu PV, por descreditarem que o avançar da idade possa trazer benefícios para seu desenvolvimento e cuidado em saúde. Devido às perdas associadas ao envelhecimento, como oportunidades e isolamento social, o PV tende a declinar com a idade (Hill et al., 2018).

Isso nos leva a refletir que, quanto maior o grau de SV, maior será o PV da pessoa idosa. Isso ocorre porque, quanto melhor nossa percepção de bem-estar, mais elevados serão nossos objetivos e metas de vida. A satisfação está associada a aspectos positivos de bem-estar, como sentido de vida, afeto e autoestima, e negativamente associada à depressão, apatia e ansiedade (Tang et al., 2020).

Mesmo diante dos importantes resultados, esta pesquisa possui limitações. Primeiramente, a amostra utilizada não é representativa da população idosa em geral, pois foi composta por indivíduos de uma única região geográfica, com características sociodemográficas particulares. Isso limita a generalização dos resultados para outras populações idosas que vivem em diferentes contextos culturais, econômicos e sociais. Outra limitação importante é a natureza transversal do estudo, o que impede conclusões definitivas sobre causalidade. Embora o estudo possa identificar relações entre a prática de exercícios físicos, o PV e a SV, ele não pode determinar se a prática de exercícios é a causa direta do aumento desses fatores ou se outros elementos podem estar influenciando os resultados observados. Adicionalmente, a pesquisa pode estar sujeita a viés de autorrelato, já que os dados sobre exercício físico, PV e SV foram coletados através de questionários. Os participantes podem ter exagerado ou subestimado suas respostas, o que pode afetar a precisão dos resultados. Por fim, não foram considerados outros fatores externos que podem influenciar significativamente o PV e a SV, como condições de saúde, suporte social e econômico, entre outros. A ausência de controle sobre essas variáveis adicionais pode impactar nos resultados e deve ser levada em consideração ao interpretar as conclusões do estudo.

Considerações Finais

Pode-se concluir que a idade e a prática de exercício podem ser consideradas fatores intervenientes no PV e na SV em pessoas idosas. Ressalta-se também que o avançar da idade está associado à queda na percepção da SV, a qual, por sua vez, é diretamente proporcional à percepção do PV.

Do ponto de vista prático, destaca-se a importância de programas e políticas que incentivem o envelhecimento ativo com o intuito de garantir maior independência funcional para a realização das atividades diárias e, conseqüentemente, mais SV e PV.

Referências

- An, H., Chen, W., Wang, C., Yang, H., Huang, W., & Fan, S. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 17134817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Angulo, J., Assar, M. E., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- AshaRani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in Life in Older Adults: A Systematic Review on Conceptualization, Measures, and Determinants. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- Batistoni, S. S. T., Assumpção, D., Santillan, T. I. V., Fonseca, A. L. B., Oliveira, C. V., & Neri, A.L. (2022). Estabilidade e mudança em medidas prospectivas de satisfação com a vida em idosos: Estudo Fibra. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(5), 210244. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210244.pt>
- Cassiano, A. N., Silva, T. S. Nascimento, C. Q., Wanderley, E. M., Prado, E. S., Santos, T. M.

- M., Mello, C. S., & Barros-Neto, J. A. (2020). Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(6), 2203–2212. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>
- Cruz, R. R., Beltrame, V., & Dallacosta, F. M. (2019). Envelhecimento e vulnerabilidade: Análise de 1.062 idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(3), 180212. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180212>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Grifflins, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personal Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 115. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dogra S, Dunstan DW, Sugiyama T, Stathi A, Gardiner PA, Owen N. (2022). Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities. *Annual Review of Public Health*, 43, 439-459. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107>.
- Duarte, T. C. F., Lopes, H. S., & Campos, H. L. M. (2020) Atividade física, propósito de vida de idosos ativos da comunidade: Um estudo transversal. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 10(4), 591–598. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3052>
- Estebasari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, Z. R., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., & Esmaeili, R. (2020). The Concept of Successful Aging: A Review Article. *Current Aging Science*, 13(1),4–10. <https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>
- Hidalgo, J. L. T., Sotos, J. R., & Dep-Exercise Group. (2021). Effectiveness of Physical Exercise in Older Adults With Mild to Moderate Depression. *The Annals of Family Medicine*, 19(4), 302–309. <https://doi.org/10.1370/afm.2670>
- Hill, P. L., Turiano, N. A., & Burrow, A. L. (2018). Early Life Adversity as a Predictor of Sense of Purpose During Adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 42(1), 143–147. <https://doi.org/10.1177/0165025416681537>
- Hooker, S. A., & Masters, K. S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 962–971. <https://doi.org/10.1177/1359105314542822>
- Kashi, S. K, Mirzazadeh, Z. S, & Saatchian, V. A (2023). Systematic Review and Meta-analysis of Resistance Training on Quality of Life, Depression, Muscle Strength, and Functional Exercise Capacity in Older Adults Aged 60 years or More. *Biological Research For Nursing*, 25(1), 88–106. <https://doi.org/10.1177/10998004221120945>
- Kim, E. S., Kawachi, I., Chen, Y., & Kubzansky, L. D. (2017). Association between purpose in life and objective measures of physical function in older adults. *JAMA psychiatry*, 74(10), 1039–1045. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2145>
- Lewis, N., Reesor, N., & Hill, P. (2022). Perceived barriers and contributors to sense of purpose in life in retirement community residents. *Ageing & Society*, 42(6), 1448–1464. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001749>
- Oliveira, A. S., & Rossi, E. C. (2019). Envelhecimento populacional, segmento mais idoso e as atividades básicas da vida diária como indicador de velhice autônoma e ativa. *Geosul*, 34(73), 358–377. <https://doi.org/10.5007/1982-5153.2019v34n73p358>
- Oliveira, D. V., Souza, J. F. Q., Granja, C. T. L., Antunes, M. D., & Nascimento, J.R.A., Júnior (2020). Satisfação com a vida e atitudes em relação à velhice de idosos frequentadores

- de centros de convivência em função do nível de atividade física. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(1), 49–60. <https://dx.doi.org/10.20435/pssa.v12i1.759>
- Parra-Rizo, M. A., & Sanchis-Soler, G. (2020). Satisfaction with Life, Subjective Well-Being and Functional Skills in Active Older Adults Based on Their Level of Physical Activity Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1299. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041299>
- Ribeiro, C. C., Yassuda, M. S., & Neri, A. L. (2020). Purpose in life in adulthood and older adulthood: Integrative review. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2127–2142. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>
- Ribeiro, C. C., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2018). Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for Brazilian older adults. *Dementia Neuropsychology*, 12(3), 244–249. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030004>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Siqueira, A., Ribeiro, T. M. M., Antunes, M. D., Nascimento Junior, J. R. A., Fabro, P. M. C., Flesch, L. D., & Oliveira, D. V. (2019). Comparação da atividade física e satisfação com a vida em idosos institucionalizados e dos centros dia. *Saúde e Pesquisa*, 12(1), 107–116. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n1p107-116>
- Soares, A. F., Gutierrez, D. M. D., & Resende, G. C. (2020). A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. *GIGAPP Studies Working Papers*, 7, 275–291. <https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/186>
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal*, 9(1), 5–33. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>
- Tavares, J. M. S., & Pereira Neto, C. (2020). Aspectos do crescimento populacional: Estimativas e uso de indicadores sócio demográficos. *Formação*, 27(50), 3–36. <https://doi.org/10.33081/formacao.v27i50.5928>
- Tümer, A., Dönmez, S., Gümüşsoy, S., & Balkaya, N. A. (2022). The relationship among aging in place, loneliness, and life satisfaction in the elderly in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 822–829. <https://doi.org/10.1111/ppc.12855>
- Sok, S., Shin, E., Kim, S., & Kim, M. (2021). Effects of Cognitive/Exercise Dual-Task Program on the Cognitive Function, Health Status, Depression, and Life Satisfaction of the Elderly Living in the Community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157848>
- Yemiscigil, A., & Vlaev, I. (2021). The bidirectional relationship between sense of purpose in life and physical activity: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(5), 715–725. <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00220-2>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2021). Longitudinal Associations Between Physical Activity and Purpose in Life Among Older Adults: A Cross-Lagged Panel Analysis. *Journal of Aging and Health*, 33(10), 941–952. <https://doi.org/10.1177/08982643211019508>

Recebido em: 02/07/2023

Última revisão: 07/06/2024

Aceite final: 10/06/2024

Sobre os autores:

Bruno Francisco Machado da Silva: Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA). Profissional de Educação Física. **E-mail:** brunofranciscomachado2407@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0001-0330-761X>

Clayton Ribeiro da Silva: Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA). Profissional de Educação Física. **E-mail:** claytonrsilva_2801@hotmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-1653-9830>

Daniel Vicentini de Oliveira: [Autor para contato]. Doutor em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Pesquisador pelo Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). **E-mail:** d.vicentini@hotmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0272-9773>

José Roberto Andrade do Nascimento Júnior: Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Docente na pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). **E-mail:** jroberto.jrs01@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-3836-6967>

Ana Carolina Azevedo Salem: Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Médica. **E-mail:** ana_cas18@yahoo.com.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0717-7602>

Talyene Gleice Costa Corrêa: Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Cruzeiro do Sul. Fisioterapeuta **E-mail:** talyenegcc@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0131-3290>

Renato Augusto Mariotto: Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Profissional de Educação Física. **E-mail:** renatomariotto88@icloud.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9294-388X>

Aélem Cristina Apolicena Dantas: Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Enfermeira. **E-mail:** aelemdantas@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-9501-3431>

Daniele Fernanda Felipe: Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Pesquisadora pelo Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (UCETI). **E-mail:** daniele.felipe@unicesumar.edu.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9028-0728>

Ana Luiza Barbosa Anversa: Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Docente temporária no curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM). **E-mail:** ana.beah@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4363-3433>