

**UNIVERSIDADE DE RIO VERDE (UNIRV)
FACULDADE DE FISIOTERAPIA**

MHELISSA LAVÍNIA MESSIAS COSTA

**A INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE
IDOSOS: UMA REVISÃO**

**RIO VERDE, GO
2020**

MHELISSA LAVÍNIA MESSIAS COSTA

**A INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE
IDOSOS: UMA REVISÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Fisioterapia da Universidade de Rio Verde (UniRV) como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^ª. Ma. Gizela Pedrazzoli Pereira.

RIO VERDE, GO

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - (CIP)

C874i Costa, Mhelissa Lavínia Messias.

A influência da capacidade funcional na qualidade de vida de idosos: uma revisão. / Mhelissa Lavínia Messias Costa. — 2020.
39f. : il.

Orientadora: Prof^a. Ma. Gizela Pedrazzoli Pereira.

Monografia (Graduação) — Universidade de Rio Verde - UniRV, Faculdade de Fisioterapia, 2020.

1. Envelhecimento. 2. Idosos. 3. Capacidade funcional. 4. Qualidade de vida. I Pereira, Gizela Pedrazzoli.

CDD: 618.97

MHELISSA LAVÍNIA MESSIAS COSTA

**A INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE
IDOSOS: UMA REVISÃO**

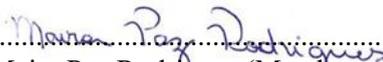
Trabalho de conclusão de curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Fisioterapia da Universidade de Rio Verde (UniRV) como exigência parcial para obtenção do título de **BACHAREL EM FISIOTERAPIA**.

Rio Verde, GO, 10 de dezembro de 2020.

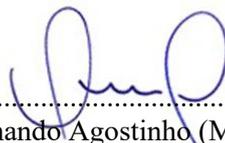
BANCA EXAMINADORA



.....
Prof^a Ma. Gizela Pedrazzoli Pereira (Orientadora)
Universidade de Rio Verde (UniRV)



.....
Ft Ma. Maira Paz Rodrigues (Membro convidado 1)



.....
Prof Me. Ferdinando Agostinho (Membro convidado 2)
Universidade de Rio Verde (UniRV)

DEDICATÓRIA

A Deus, que sempre guiou o meu caminho.

Dedico a meus pais José Márcio da Silva e
Ruskália Messias Silva.

Pois eles são essenciais em minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pois sem ele nada seria possível, por me conceder saúde e força para prosseguir em minha trajetória.

Agradeço a minha mãe Ruskália Messias Silva, pelo suporte e apoio em todos os momentos.

Ao meu pai José Márcio da Silva, por sempre me apoiar e me encorajar a prosseguir. E juntamente a minha mãe sempre acreditaram em mim e me deram forças para continuar.

A minha orientadora Ma Gizela Pedrazzoli Pereira por toda paciência e auxílio para realização desta pesquisa.

A minha banca examinadora por toda contribuição.

A todos os professores que me influenciaram em minha trajetória e contribuíram para a minha formação profissional.

RESUMO

O envelhecimento é um processo fisiológico que desencadeia uma série de alterações físicas, psíquicas e sociais. Dentre estas se destaca a capacidade funcional, que tende a se tornar reduzida em virtude do próprio processo fisiológico de envelhecimento ou em alguns casos por conta da presença de doenças crônicas degenerativas, o que traz uma série de disfunções para o idoso. Por conta desses fatores está ocorrendo um aumento nos estudos no meio científico em busca de informações e possíveis intervenções para esta condição. A qualidade de vida na velhice tem sido um tema muito abordado na literatura atualmente, em virtude do crescente aumento da população idosa em todo o mundo. O envelhecimento com qualidade de vida é um assunto relevante e ao mesmo tempo desafiador, por se tratar de um conceito de caráter subjetivo e complexo. Esta pesquisa teve como objetivo realizar uma revisão de literatura a cerca da capacidade funcional e sua influência sobre a qualidade de vida de idosos. Para o desenvolvimento desta pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica nos últimos dez anos, onde foram selecionados artigos científicos em língua portuguesa e língua inglesa. Foi feita uma análise do material encontrado, onde foram incluídas as literaturas pertinentes ao tema e excluídas aquelas que não fossem relevantes ao tema, conforme os objetivos apresentados. Diante do exposto foi observado que para se obter uma melhor qualidade de vida na velhice, a manutenção da capacidade funcional é um aspecto fundamental, pois por meio dela se consegue uma vida mais autônoma e independente, refletindo positivamente sobre a percepção de qualidade de vida, contribuindo assim com a saúde física, mental e convivência do idoso em comunidade.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Idosos. Capacidade funcional. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Aging is a physiological process that triggers a series of physical, psychological and social changes. Among these, functional capacity stands out, which tends to become reduced due to the physiological aging process itself or in some cases due to the presence of chronic degenerative diseases, which brings a series of dysfunctions for the elderly. Because of these factors, there is an increase in studies in the scientific community in search of information and possible interventions for this condition. The quality of life in old age has been a topic that has been widely discussed in the literature today, due to the growing increase in the elderly population worldwide. Aging with quality of life is a relevant and challenging subject, as it is a subjective and complex concept. This research aimed to perform a literature review about functional capacity and its influence on the quality of life of the elderly. For the development of this research, a bibliographic review was carried out in the last ten years, where scientific articles in Portuguese and English were selected. An analysis was made of the material found, including the literature relevant to the theme and excluding those that were not relevant to the theme, according to the objectives presented. In view of the above, it was observed that in order to obtain a better quality of life in old age, the maintenance of functional capacity is a fundamental aspect, because through it a more autonomous and independent life is achieved, reflecting positively on the perception of quality of life thus contributing to the physical, mental health and living of the elderly in the community.

KEYWORDS: Aging. Seniors. Functional Capacity. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1 PROCESSO DE SENESCÊNCIA.....	12
2.2 SARCOPENIA.....	13
2.3 QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO.....	14
2.4 CAPACIDADE FUNCIONAL NO IDOSO.....	16
2.5 INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.....	18
3 OBJETIVOS.....	23
3.1 OBJETIVOS GERAIS.....	23
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	23
4 METODOLOGIA.....	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26
ANEXO.....	29

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento tem sido muito discutido na atualidade, visto que a população mundial, de uma maneira geral, tem aumentado sua expectativa de vida ao longo dos anos. Na velhice ocorrem algumas alterações e disfunções, que podem levar a mudanças físicas e psicológicas, o que traz um desafio para os profissionais da saúde em vários aspectos. Muitas são as questões relacionadas a esta temática, entretanto, para esta pesquisa, foi abordada a capacidade funcional e todas as suas particularidades como um fator que influencia na qualidade de vida da população idosa.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre com todos os seres humanos e que traz consigo algumas alterações dentre elas a diminuição da massa muscular e o aparecimento de doenças crônicas que podem levar a incapacidades, como dificuldade para se locomover, limitação na realização das atividades habituais cotidiano, dependência, redução da participação social e em alguns casos até ao isolamento, fatores esses que geram possíveis impactos na percepção de qualidade de vida.

A presente pesquisa teve relevância por se tratar de um tema pertinente abordado, em virtude do aumento da população idosa, o que torna necessária uma melhor compreensão desse processo no que se refere aos impactos em relação à capacidade funcional, tanto para realização das atividades básicas de vida diária e atividades instrumentais de vida diária, quanto para a autonomia do idoso, correlacionando esses fatores com a percepção de qualidade de vida, agregando assim conhecimento teórico para a comunidade científica.

O problema que motivou esta pesquisa foi “A redução da capacidade funcional influencia na qualidade de vida do idoso?” Onde foram obtidos achados na maioria dos estudos de que a redução da capacidade funcional tem um peso significativo sobre a percepção de qualidade de vida da população idosa, devido à limitação para a realização das atividades básicas e instrumentais de vida diária, e também diminuição da autonomia e participação social.

A revisão de literatura aborda sobre o processo de senescência e suas particularidades, dados epidemiológicos, também a definição e aspectos da sarcopenia e os conceitos utilizados na atualidade para definir qualidade de vida no idoso. Foram descritos os conceitos de capacidade funcional e como ela se altera durante o envelhecimento e a correlação entre capacidade funcional e a sua influência sobre a qualidade de vida.

Este estudo teve como objetivos analisar os periódicos científicos para descrever sobre os impactos que a redução da capacidade funcional pode gerar na qualidade de vida de idosos; conceituar capacidade funcional em idosos e qualidade de vida em idosos; discutir sobre os aspectos relacionados à capacidade funcional e qualidade de vida, bem como instrumentos utilizados para avaliá-las.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PROCESSO DE SENESCÊNCIA

Segundo a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) há uma estimativa de que existam mais de 605 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos no mundo. É esperado que até 2025, a população de idosos seja de 1,2 bilhão mundialmente (BILLET et al., 2019).

“No Brasil, o número de idosos (≥ 60 anos de idade) passou de 3 milhões em 1960, para 7 milhões em 1975, e 14 milhões em 2002 (um aumento de 500% em quarenta anos) e deverá alcançar 32 milhões em 2020.” (VERAS; OLIVEIRA, 2018, p. 1930).

Em virtude da redução das taxas de fecundidade e das novas tecnologias aliadas ao tratamento de doenças, principalmente as doenças crônicas, há uma tendência à mudança da estrutura etária dos indivíduos, onde haverá um aumento na população acima de sessenta anos, como resultado do envelhecimento populacional que aconteceu em um curto período, trazendo impactos para o sistema de saúde (CIOSAK et al., 2011).

Segundo Mariano et al. (2013), o envelhecimento é um processo fisiológico que resulta na redução das reservas do indivíduo, onde ocorrem mudanças funcionais, morfológicas e bioquímicas, aumentando a vulnerabilidade do organismo à agressões. A redução da força muscular é uma das alterações que afeta de forma direta a capacidade de realizar atividades do dia-a-dia e reduz a independência funcional.

Dentre algumas alterações que decorrem do processo de envelhecimento e que afetam diretamente a saúde do idoso estão a diminuição do peso corporal, da estatura e da massa muscular (ALMEIDA et al., 2020).

De acordo com Carvalho et al. (2011) as mudanças que o processo de envelhecimento causa no idoso as vezes não são notadas pelo mesmo. A perda da função de alguns órgãos aumenta o surgimento de doenças crônicas que podem gerar limitações funcionais levando às incapacidades e possível dependência do idoso.

Com a diminuição da massa muscular podem ocorrer limitações funcionais que levam a perda da independência, quedas e fraturas. Esses fatores geram elevados índices de

morbimortalidade, aumentam os números de assistências sociais e sanitárias e registros de incapacidades físicas em idosos (MARIANO et al., 2013).

Limitações físicas, declínio cognitivo, sintomas depressivos, perda sensorial, quedas e isolamento social tem relação com a idade avançada e são fatores de risco para o comprometimento da função (CARVALHO et al., 2011).

2.2 SARCOPENIA

No processo de envelhecimento ocorrem algumas alterações no organismo, dentre elas se destacam o aumento da gordura corporal e diminuição da massa óssea e muscular, reduzindo em quantidade e em tamanho as fibras musculares tipo II (GARCIA et al., 2015).

Oliveira, Nascimento e Almeida (2020) relatam que ocorre uma falência das reservas funcionais no processo de envelhecimento, que afeta os sistemas muscular, ósseo, nervoso, circulatório, pulmonar, endócrino e imunológico. Há uma variável na maneira que isso ocorre devido às diferenças entre indivíduos e também entre os sistemas corporais.

No processo de envelhecimento ocorrem alterações profundas na composição corporal, onde há um aumento na massa de gordura corporal, que se acumula principalmente no abdômen e uma diminuição da massa corporal magra. Esse processo ocorre em virtude das perdas da massa muscular esquelética, tal perda associada à idade foi denominada sarcopenia. A sarcopenia decorre de um processo multifatorial, incluindo inatividade física, unidade motora remodelada, nivelção de hormônio diminuído e diminuição da síntese de proteína (PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011).

Segundo Morley (2017) a sarcopenia consiste no declínio funcional que ocorre em virtude da perda de massa muscular, podendo ter relação com diversas causas, uma delas é a anorexia relacionada à idade que reduz a massa muscular, situação essa que pode ser agravada pela produção em baixo grau de citocinas inflamatórias em portadores de doenças crônicas.

A Sarcopenia é um termo derivado do grego e significa pobreza de carne, onde há perda da massa muscular que ocorre por disfunções e patologias que acometem o idoso, como obesidade, osteoporose, resistência à insulina e osteoartrite. Esta condição tem potencial impacto, pois o tecido mais abundante do corpo humano é o tecido muscular (LEITE et al., 2012).

“A sarcopenia estabelece seus sintomas principalmente em indivíduos fisicamente inativos, mas também é vista em sujeitos que permanecem fisicamente ativos ao longo de suas vidas, com isso corroboram fatores pertinentes à saúde pública.” (PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011, p. 456).

Alguns estudos demonstram que na sarcopenia ocorre a perda da funcionalidade, que leva a diminuição da atividade física, redução da massa e força muscular, principalmente em idades mais avançadas. Sendo ocasionada em virtude da diminuição de estímulos para síntese de proteína, catabolismo que reduz a hipertrofia muscular, reduzindo assim a capacidade funcional (OLIVEIRA; NASCIMENTO; ALMEIDA, 2020).

2.3 QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO

“Discorrer a respeito do que seja envelhecer com qualidade de vida tem se constituído em um desafio para a humanidade, por esse ser um indicador de caráter subjetivo, complexo e com muitos aspectos.” (CELICH et al., 2010, p. 227)

Qualidade de vida possui várias definições, que envolvem questões culturais, éticas, religiosas e aspectos pessoais, que exercem influência na maneira com que será percebida. Não existe ainda uma definição que seja unânime para conceituar qualidade de vida, mas há concordância entre os diferentes autores de que para avaliar qualidade de vida deve ser utilizada uma abordagem interdisciplinar (COÊLHO et al., 2015).

A definição de qualidade de vida é subjetiva e está associada à autoestima e ao bem estar individual, dentre alguns fatores estão à capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e as atividades de vida diária. (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014).

O conceito de qualidade de vida é subjetivo e multidimensional, os instrumentos utilizados para sua avaliação se dividem em dimensões e demonstram a percepção do indivíduo sobre a sua qualidade de vida. Um dos instrumentos mais utilizados em estudos é o “Medical Outcome Study 36-item short form (SF-36)”, que é composto por trinta e seis itens que se dividem em oito domínios, sendo eles: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Cada domínio possui um escore que varia de zero a cem, onde os escores próximos a zero

representam uma pior percepção da qualidade de vida, e os escores próximos a cem uma melhor percepção de qualidade de vida (FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2018).

Um instrumento que se destaca para avaliação da qualidade de vida é o WHOQOL-Bref, que foi criado pelo Grupo de Qualidade de Vida da OMS, tendo em sua composição quatro domínios, onde é analisado respectivamente: capacidade física, bem estar psicológico, relações sociais e meio ambiente onde o indivíduo se insere. Além destes quatro domínios existe um que analisa a qualidade de vida global (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014).

Em virude do aumento do número de idosos e longevidade, a qualidade de vida na velhice está sendo um assunto muito abordado nos últimos trinta anos, fazendo com que autoridades e cientistas se planejem em relação a isso (CELICH et al., 2010).

Na terceira idade a qualidade de vida tem relação com a maneira com que o idoso percebe sua saúde física e mental e quais os riscos relacionados à condição de saúde, funcionalidade, questão econômica e social. A importância da junção desses fatores vai refletir de acordo com a sociedade e o indivíduo (BILLETT et al., 2019).

Para que ocorra um envelhecimento ativo e saudável, é necessário que o indivíduo tenha independência funcional. A capacidade funcional se relaciona de maneira direta com a saúde e a qualidade de vida (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

Conviver com os familiares é muito importante para manutenção da qualidade de vida do idoso, pois faz com que os mesmos se sintam mais seguros, amados e reconhecidos. Porém pode trazer prejuízos à qualidade de vida do idoso se a família não for paciente e souber lidar com as consequências do processo de envelhecimento. Se o idoso não tiver esse suporte familiar e nem condições de contratar um cuidador particular, sua única opção acaba sendo a internação em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, se tornando parcialmente ou totalmente dependente dos cuidadores da Instituição (SIMEÃO et al., 2018).

Por mais que o idoso seja acolhido pela família, é importante que ele seja física e psicologicamente ativo, para que ocorra um aumento da qualidade e expectativa de vida e também o controle da solidão. Por conta disso, foram criados os centros de convivência para a pessoa idosa, com atendimento multiprofissional, ações de promoção e prevenção em saúde e socialização de seus frequentadores (SIMEÃO et al., 2018).

O aumento na expectativa de vida e a vulnerabilidade a doenças crônico-degenerativas e comorbidades remetem à busca de intervenções que minimizem os efeitos deletérios do envelhecimento, com consequente melhoria da qualidade de vida. Portanto, se

fazem necessárias mais pesquisas acerca do que possa melhorar a qualidade de vida nessa população que está aumentando sua expectativa de vida (MARIANO et al., 2013).

2.4 CAPACIDADE FUNCIONAL NO IDOSO

A capacidade funcional se conceitua na interação independente do indivíduo com o meio ambiente envolvendo atividades básicas e instrumentais que podem ser avaliadas, dentre elas estão tomar banho, se alimentar, preparar refeições, limpar a casa, fazer compras e usar o transporte público (BILLETT et al., 2019).

A capacidade funcional é descrita como a maneira com que os idosos vivem e fazem escolhas na vida com independência e a incapacidade funcional se relaciona com o déficit ou o fato de precisar de auxílio para realização de tarefas do cotidiano, sejam elas as atividades básicas de vida diária ou as atividades instrumentais de vida diária (BARBOSA et al., 2014).

Em virtude do processo fisiológico de envelhecimento, a partir dos trinta anos de idade ocorre uma redução progressiva no desempenho funcional, onde estudos tem demonstrado que a capacidade funcional vem sendo tratada como um novo paradigma quando se trata de saúde do idoso. A autonomia vem sendo levada em consideração nas políticas públicas de saúde da pessoa idosa, no que se refere à capacidade de agir conforme suas vontades, sendo esta o resultado entre a sua saúde física, saúde mental, independência funcional, integração social, suporte familiar e independência financeira (KAGAWA; CORRENTE, 2015).

No processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações no corpo e metabolismo humano, que acarretam a redução da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente. A atuação do indivíduo em suas atividades de vida diária de forma independente é chamada capacidade funcional, sendo um importante indicador da funcionalidade dos idosos a realização de atividades básicas de vida diária de autocuidado como tomar banho, se vestir, utilizar o banheiro, se alimentar, realizar transferência e continência. Uma problemática a ser considerada em virtude do envelhecimento populacional é a redução da capacidade funcional e suas consequências para a saúde dos idosos, familiares e sistema de saúde (MATOS et al., 2018).

Segundo Santos e Santana (2017) a incapacidade funcional para realização das atividades instrumentais de vida diária se associa à variáveis como idade, escolaridade, religião, ocupação, renda, alcoolismo, sono e também a autopercepção de saúde.

Um estudo de López et al. (2014, apud Matos et al., 2018) com indivíduos de idade superior a 65 anos mostrou redução da capacidade funcional em 11.9% dos idosos. A redução da capacidade funcional tem relação com as condições de saúde, como autopercepção de saúde ruim, presença de doenças cardíacas, diabetes mellitus e acidente vascular encefálico e às características sociodemográficas como sexo feminino e idade superior a 80 anos, o fato de viver sozinho ou estar viúvo, a baixa escolaridade, além de fatores como sedentarismo e redução de atividades cotidianas.

Pinto et al. (2016) aborda que por conta do aumento da população idosa no Brasil, tem-se voltado um olhar para a capacidade funcional, que é definida como a forma com que se desempenha as atividades de autocuidado e o viver de maneira independente. Avaliar a capacidade funcional se tornou um medidor de saúde essencial para o tratamento e acompanhamento da funcionalidade do idoso.

Um dos instrumentos utilizados para avaliar a capacidade funcional do idoso é o Índice de Katz, criado por Sidney Katz em 1963. O autor criou uma lista com seis itens que estão relacionados aos padrões de desenvolvimento infantil, demonstrando que a perda de função no idoso tem início nas atividades mais complexas como: se vestir, tomar banho, até chegar as de autorregulação como se alimentar e as de excreção. É baseada na proposição de que o declínio funcional e perda da capacidade do idoso para realizar as atividades da vida diária seguem um padrão de evolução, onde primeiro se perde a capacidade para tomar banho, em seguida de se vestir, realizar transferência da cadeira para a cama e se alimentar. A recuperação ocorre na ordem inversa (BARBOSA et al., 2014).

No decorrer do processo de envelhecimento, com o avanço da idade ocorre uma diminuição da capacidade funcional em virtude da influência dos processos fisiológicos e de fatores sociais e comportamentais (UCHOA et al., 2019).

O envelhecimento tem como consequência a redução da capacidade funcional e da aptidão física, fatores que podem se agravar se o indivíduo for sedentário, levando a dependência de cuidados. É ainda mais prevalente em idosos institucionalizados, que sofrem com os agravos da inatividade física (GONÇALVES et al., 2010).

O comprometimento e incapacidade funcional são condições multifatoriais, podendo afetar os indivíduos de diferentes maneiras, variando quanto a causa, natureza, surgimento, ritmo e implicações sociais (NUNES et al., 2018).

As doenças e incapacidades não estão necessariamente ligadas ao processo de

envelhecimento, mas, estão frequentemente presentes nos idosos as doenças crônicas degenerativas. Há uma tendência de que os indivíduos vivam mais, porém, com a presença de condições crônicas, e o aumento no número de doenças crônicas está associada a maior incapacidade funcional. Alguns estudos mostram considerável associação entre doenças crônicas, incapacidade funcional e qualidade de vida (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016).

2.5 INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Durante o processo de envelhecimento, a tendência é que os idosos, em sua maioria, convivam com alguma doença crônica por anos. Essa circunstância remete a mudanças nos tratamentos tradicionais, que possuem enfoque somente na cura das doenças, tornando-se fundamental o foco na promoção da qualidade de vida e no bem estar dos idosos. A qualidade de vida na população idosa está relacionada à percepção sobre aspectos biológicos, psicológicos e sociais, como valores, cultura, expectativas, objetivos e preocupações relacionadas à vida (JÚNIOR et al, 2019).

O conceito de envelhecimento ativo pressupõe a independência funcional como seu principal marcador de saúde. A capacidade funcional surge como um novo parâmetro de saúde e está diretamente ligada à qualidade de vida (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

A qualidade de vida no idoso está relacionada com a capacidade funcional, que se divide em atividades básicas de vida diária no qual envolve os cuidados pessoais como se alimentar e tomar banho, e nas atividades instrumentais de vida diária que são as mais complexas como fazer compras, arrumar a casa e cuidar das finanças (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018).

A independência funcional é entendida como a capacidade de realizar atividades importantes para o dia a dia, como cuidar de si, ser independente em casa e executar atividades que contribuem para a qualidade de vida. A qualidade de vida na velhice envolve o quanto o idoso já conseguiu realizar do que idealiza como sendo relevante para uma boa vida e do quanto ele está satisfeito com o que foi concretizado (FREITAS et al., 2016).

O fato de o idoso se tornar dependente e perder a sua autonomia ocasiona a necessidade de cuidados auxiliares de outras pessoas para realizar as atividades diárias, eleva as institucionalizações e aumenta a mortalidade. A capacidade funcional e a autonomia

preservadas refletem positivamente sobre a saúde física, mental e na convivência do idoso em comunidade (CAIRES et al., 2019).

Segundo Kagawa e Corrente (2015) as limitações funcionais refletem mais no dia a dia do idoso do que as doenças crônicas, se estas estiverem controladas. A capacidade funcional e a qualidade de vida vêm se tornando novos marcadores sociais relacionados à saúde na velhice, envolvendo a valorização da autonomia do idoso, mesmo que este possua algumas doenças crônicas.

De acordo com Simeão et al. (2018) foi observado que os idosos praticam poucas atividades domésticas, o que acaba fazendo-os se sentirem incapazes, mais tristes e descontentes com a sua situação, o que influencia na baixa avaliação da qualidade de vida. Algumas pesquisas apontam um alto comportamento sedentário nos idosos, que decorre dos prejuízos nos sistemas estrutural e fisiológico em virtude do envelhecimento e da própria institucionalização, o que acaba levando os idosos à incapacidade funcional.

A limitação funcional dos idosos interfere na sua mobilidade, convívio social e autonomia influenciando na percepção de qualidade de vida, estando a capacidade funcional dos idosos relacionada a uma melhor percepção de qualidade de vida (FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2018).

De acordo com um estudo realizado por Atkins et al. (2016, apud FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2018) o sofrimento psicológico e a menor qualidade de vida se associam ao pior estado funcional, demonstrando assim a importância da adoção de comportamentos no decorrer da vida que levem a manutenção da boa capacidade funcional na velhice.

A capacidade funcional, autonomia e independência, apresentam potencial impacto na qualidade de vida de idosos, diferenciando-se de forma expressiva nas mulheres, podendo esse fato estar relacionado ao receio da dependência na idade adulta (SIMEÃO et al. 2018).

O comprometimento funcional é maior nas mulheres, quando em comparação com os homens, fator esse que pode ter relação com a maior expectativa de vida, às diferentes condições de saúde, questões sociais, culturais e econômicas, como foi verificado em outros estudos (NUNES et al. 2018).

Nos estudos de Paiva et al. (2016) a incapacidade funcional esteve associada aos menores escores em todos os domínios e facetas avaliados, a capacidade funcional se enquadra em um sentido mais amplo do que manutenção de saúde para os idosos, na intenção

de enfatizar um vida com autonomia e independência mesmo que o idoso tenha uma ou mais doenças.

Nunes et al. (2018) destacam em seus estudos que a dificuldade na realização de atividades ligadas ao sistema locomotor, como usar transporte, realizar tarefas domésticas e fazer compras, foram as que obtiveram maior prevalência. A segunda doença mais incidente entre idosos paulistanos é a doença articular, que está associada de forma direta ao desempenho dessas atividades e a pior qualidade de vida, por reduzir a independência e, ao longo do tempo, poder comprometer a autonomia dos idosos.

Para que se tenha uma boa qualidade de vida na velhice, a capacidade funcional deve ser um aspecto central, os resultados obtidos através da avaliação da capacidade funcional devem ser analisados com o intuito de criar estratégias de promoção de saúde para a população idosa e intervenções para dificuldades que já estão instaladas (PAIVA et al., 2016).

O cuidado ao idoso deve levar em consideração a visão de mundo, valores, crenças e práticas do dia-a-dia, proporcionando assim ações que sejam compatíveis com a cultura de cada indivíduo, que se baseiam na realidade e contexto da vida, incluindo experiências, sentimentos e preferências (SANTOS; SANTANA, 2017).

A capacidade funcional engloba muito além da manutenção das capacidades físicas e intelectuais, envolve relações sociais, aspectos psicológicos e crenças do idoso, tendo estreita relação com qualidade de vida. É fundamental a presença e apoio da família na vida do idoso, auxiliando-o na manutenção do convívio social, a ter mais independência, ajudando-o quanto as mudanças que estão ocorrendo na sua vida e a se ajustar a elas. Para que tudo isso ocorra, é preciso não somente o apoio da família, mas uma rede de apoio com profissionais capacitados e treinados para receber o idoso, atuando com medidas de promoção, prevenção e recuperação da saúde (CARVALHO et al., 2011).

Segundo Almeida et al. (2020) a qualidade de vida dos idosos envolve a manutenção da capacidade funcional, autonomia e independência, sendo estes os principais fatores, envolve também outros componentes como a flexibilidade, força, equilíbrio para desempenhar as atividades do cotidiano de maneira segura. A preservação dos sentidos representados pela audição, olfato, visão, paladar e tato é essencial para o funcionamento sensorial e a perda destes sentidos pode influenciar na participação dos idosos em práticas de atividades físicas, na capacidade de interação, de participação, fazendo com que os mesmos não consigam exercer o autocuidado, prejudicando a qualidade de vida.

A perda da função sem intervenção correta dos profissionais de saúde é atualmente uma das principais condições que atinge a população idosa, que leva a limitações e consequente alteração na qualidade de vida. Em virtude disso, se torna muito necessária a promoção e atenção integral à saúde do idoso, e as medidas de prevenção e de cunho reabilitador, pelo fato de que a maioria das institucionalizações precoces ocorre pelo aumento das incapacidades. A fisioterapia preventiva e reabilitadora é de suma importância no cuidado ao idoso, devendo fazer parte da equipe interdisciplinar, associada a outros tratamentos clínicos e cirúrgicos de patologias que possam levar a deficiências (CARVALHO et al., 2011).

Uma das causas relevantes de morbidade em idosos são as quedas, que são capazes de ocasionar muitas consequências negativas. Dentre elas destaca-se o risco de fraturas, a perda a confiança para deambular por conta do medo de uma nova queda, diminuindo assim a mobilidade do idoso, pois em virtude da diminuição das atividades ocorre uma redução da força muscular e enfraquecimento dos membros inferiores, podendo levar o idoso a dependência, ao isolamento social e a depressão. Ocasionalmente perda considerável na qualidade de vida (CARVALHO et al., 2011).

A manutenção da capacidade funcional tem relação direta com a qualidade de vida, por estar associada à capacidade de entrosamento dos idosos, ao trabalho, a execução de atividades tanto em casa quanto fora de casa, a desfrutarem de lazer e de tudo que a vida tem para lhes oferecer (KAGAWA; CORRENTE, 2015).

Lima, Araújo e Scattolin (2016) demonstram características relevantes relacionadas à estilo e hábitos de vida. Em idosos que mantêm a parte física e cognitiva ativadas, é observado o reflexo considerável na qualidade de vida. Aqueles idosos que participam de grupos de convivência e que estão inseridos na sociedade também tem uma melhor avaliação da sua qualidade de vida.

Com relação a idosos que participam de grupos de convivência, não se encontrou estudos que demonstrassem a correlação entre independência funcional e qualidade de vida nesses indivíduos. Porém, foi encontrado um estudo comparativo entre qualidade de vida e independência funcional de idosos ativos e de idosos sedentários, que demonstrou resultados mais positivos ao grupo de idosos ativos, onde é ressaltada a importância da manutenção da independência funcional para uma melhor qualidade de vida (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

Em estudos comparativos entre qualidade de vida de idosos institucionalizados e não

institucionalizados, chegou-se a conclusão de que os asilados possuem pior percepção da sua qualidade de vida, sendo as possíveis causas os fatores que levam a institucionalização, como idade, sexo, educação, estilo de vida, autonomia e participação social. Dentre os domínios avaliados, os que menos satisfazem os idosos que residem nas instituições de longa permanência, são autonomia e aspectos ambientais (SIMEÃO et al., 2018).

Estudos mostram que a funcionalidade tem relação direta com a qualidade de vida. Demonstrando assim que deve se levar em consideração a funcionalidade na construção de ações de prevenção, assegurando assim a independência e autonomia do idoso, o quanto possível (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

A saúde global do idoso tem se tornado um fator importante na atualidade, tornando as morbidades um aspecto fundamental a ser abordado. Através da promoção e prevenção de saúde, os declínios funcionais podem ser evitados, concedendo aos idosos uma melhor qualidade de vida (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016).

Nos estudos de Miranda, Soares e Silva (2016) observou-se que a idade avançada se associa a melhor percepção de qualidade de vida, o que pode indicar que com o avançar da idade os idosos aceitam melhor que a velhice é inevitável. Enquanto que os idosos mais jovens negam o fato de que estão envelhecendo. Isso demonstra que é relevante discutir sobre o envelhecer e trabalhar a resiliência dos idosos, para que assim se obtenha escores de qualidade de vida mais elevados.

Em algumas pesquisas, a idade avançada esteve relacionada a baixos escores de qualidade de vida. Com o avanço da idade, os idosos se tornam mais vulneráveis as doenças crônicas degenerativas e também ao declínio progressivo da capacidade funcional, fatores esses que podem intervir na percepção de qualidade de vida. Sendo assim, é preciso que os profissionais de saúde tenham uma visão integral do idoso, se atentando à todas as necessidades no avançar da idade (PAIVA et al., 2016).

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVOS GERAIS

Apresentar os impactos que a redução da capacidade funcional pode gerar na qualidade de vida de idosos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Discutir e conceituar capacidade funcional e qualidade de vida em idosos;

Abordar como o processo de envelhecimento afeta o idoso e a repercussão disso sobre a capacidade funcional;

Descrever sobre os aspectos relacionados à capacidade funcional e qualidade de vida e quais os instrumentos utilizados para avaliá-las.

4 METODOLOGIA

Esta pesquisa constituiu uma revisão de literatura, sendo apresentada uma gama de informações que proporcionaram compreensão sobre o tema “A influência da capacidade funcional na qualidade de vida de idosos”. Foram selecionados artigos científicos, dissertações, teses e pesquisas científicas, que foram coletados nas bases de dados LILACS, SCIELO, MEDLINE, BIREME e PUBMED em busca de subsídio para desenvolvimento do tema e objetivos propostos. A estratégia de busca incluiu pesquisas que abordassem os aspectos relacionados à capacidade funcional e a qualidade de vida em idosos. Foram utilizados os seguintes descritores: envelhecimento, idosos, capacidade funcional, qualidade de vida.

Foram incluídos materiais científicos em língua portuguesa e inglesa, publicados entre os anos de 2010 a 2020, utilizados para formentar a formulação da pesquisa, pois estudos como estes são alicerce para fundamentação teórica e científica da saúde. O referencial teórico encontrado foi selecionado de forma que subsidiasse informações relevantes para aprimoração do conhecimento e fundamentação do tema abordado, onde foi realizada uma análise crítica, a fim de evitar informações confusas e incompletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observou-se que o processo de envelhecimento desencadeia uma série de alterações no organismo, dentre elas se encontra a sarcopenia, que modifica profundamente a composição corporal, reduzindo a massa e a força muscular, afetando diretamente a funcionalidade dos idosos. Além dos acontecimentos próprios da senescência, alguns indivíduos convivem com a presença de doenças crônicas degenerativas, que levam, em muitos casos, a perda da função, influenciando na sua capacidade de viver de maneira independente, onde esta redução da capacidade funcional pode implicar a uma pior percepção da qualidade de vida para o idoso. Para se obter uma melhor qualidade de vida na velhice, a manutenção da capacidade funcional é um aspecto fundamental, pois por meio dela se consegue uma vida mais autônoma e independente, refletindo positivamente sobre a percepção de qualidade de vida, contribuindo assim com a saúde física, mental e convivência do idoso em comunidade.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. L. et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Revista Online de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, Rio de Janeiro, n. 12, p. 432-436, 2020. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/pdf_1> Acesso em: 13 mar. 2020.
- BARBOSA, B. R. et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 8, p. 3317-3325, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03317.pdf>>. Acesso em: 16 mar. 2020.
- BILLETT, M. C. et al. Capacidade funcional e qualidade de vida de octagenários hospitalizados. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 72, p. S48-S54, 2019. Suplemento 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v72s2/pt_0034-7167-reben-72-s2-0043.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2020.
- CAIRES, S. S. et al. Fatores associados à incapacidade funcional em idosos residentes em comunidade. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, [S. I.], n. 4, p. 421-428, 2019. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/01/1049115/42501-127465-1-10-20191230.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2020.
- CARVALHO, M. P. et al. Capacidade funcional como determinante da qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. *Revista de Ciências da Saúde*, Rio Grande, n. 1, p. 19-27, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/1585>>. Acesso em: 20 mar. 2020.
- CELICH, K. L. S. et al. Envelhecimento com qualidade de vida: a percepção de idosos participantes de grupos de terceira idade. *Revista Mineira de Enfermagem*, Belo Horizonte, n. 14, p. 226-232, 2010. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/re/pdf/v14n2a12.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2020.
- CIOSAK, S. I. et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, n. 45, p. 1763-1768, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45nspe2/22.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2020.
- CÔELHO, R. F. N. et al. Impact of the actions of an interdisciplinary team in the elderly quality of life. *International Archives of Medicine*, United States, n. 175, p. 1-9, 2015. Disponível em: <doi: 10.3823/1774>. Acesso em: 08 nov. 2020.
- DAWALIBI, N. W.; GOULART, R. M. M.; PREARO. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 8, p. 3505-3512, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03505.pdf>>. Acesso em 21 mar. 2020.
- FERREIRA, L. K.; MEIRELES, J. F. F.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 5, p. 639-651, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n5/pt_1809-9823-rbgg-21-05-00616.pdf>. Acesso em: 22 set. 2020.

FREITAS, C. V. et al. Avaliação de fragilidade, capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos atendidos no ambulatório de geriatria de um hospital universitário. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 1, p. 119-128, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt_1809-9823-rbgg-19-01-00119.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2020.

GARCIA, P. A. et al. Relação da capacidade funcional, força e massa muscular de idosas com osteopenia e osteoporose. *Revista Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, n. 2, p. 126-132, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/fp/v22n2/2316-9117-fp-22-02-00126.pdf>>. Acesso em: 08 set. 2020.

GONÇALVES, L. H. T. et al. O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, n. 9, p. 1738-1746, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csp/v26n9/07.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2020.

JÚNIOR, A. G. S. et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos de um centro de convivência. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, Minas Gerais, n. 9, p. 1-8, 2019. Disponível em: <DOI: 10.19175/recom.v9i0.3053>. Acesso em: 10 nov. 2020.

KAGAWA, C. A.; CORRENTE, J. E. Análise da capacidade funcional em idosos do município de Avaré-SP: fatores associados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 3, p. 577-586, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n-rbgg-18-03-00577.pdf>>. Acesso em: 9 abr. 2020.

LEITE, L. E. A. et al. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 15, p. 365-380, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n2/18.pdf>>. Acesso em: 6 set. 2020.

LIMA, B. M.; ARAÚJO, F. A.; SCATTOLIN, F. A. A. Qualidade de vida e independência funcional de idosos frequentadores do clube do idoso do município de Sorocaba. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*, [S. L.], n. 3, p. 168-175, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v41i3.907>. Acesso em: 9 abr. 2020.

MARIANO, E. R. et al. Força muscular e qualidade de vida em idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 4, p. 805-811, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00805.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2020.

MATOS, F. S. et al. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 10, p. 3393-3401, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n10/1413-8123-csc-23-10-3393.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2020.

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3533-3544, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1413-8123-csc-21-11-3533.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2020.

MORLEY, J. E. Anorexia of aging: a key component in the nopathogenesis of sarcopenia and cachexia. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 2017, 8: 523-526.

NUNES, D. P. et al. Padrão do desempenho nas atividades de vida diária em idosos no município de São Paulo, nos anos 2000, 2006 e 2010. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 21, p. S1-S15, 2018. Suplemento 2. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v21s2/1980-5497-rbepid-21-s2-e180019.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

OLIVEIRA, L. S.; NASCIMENTO, O. V.; ALMEIDA, S. C. O impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso, *Boletim Informativo da Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, n. 12, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7417>>. Acesso em: 5 set. 2020.

PAIVA, M. H. P. et al. Fatores associados à qualidade de vida de idosos comunitários da macrorregião do Triângulo Sul, Minas Gerais, Brasil. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3347-3356, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1413-8123-csc-21-11-3347.pdf>> Acesso em: 10 out. 2020.

PÍCOLI, T. S.; FIGUEIREDO, L. L.; PATRIZZI, I. J. Sarcopenia e envelhecimento. *Revista Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, n. 3, p. 455-462, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/fm/v24n3/10.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2020.

PINTO, A. H. et al. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3545-3555, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1-csc-21-11-3545.pdf>>. Acesso em: 13 mar. 2020.

SANTOS, G. L. A.; SANTANA, R. F. Functional capacity of elderly people: implications for instrumental activities of daily. *Revista Rene*, Fortaleza, n. 5, p. 606-615, 2017. Disponível em: <[Functional_capacity_of_elderly_people_implications.pdf](#)>. Acesso em: 05 nov. 2020.

SIMEÃO, S. F. A. P. et al. Estudo comparativo da qualidade de vida de idosos asilados e frequentadores do centro dia. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3923-3934, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n11/1413-8123-csc-23-11-3923.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2020.

SOUSA, F. J. D.; GONÇALVES, L. H. T.; GAMBA, M. A. Capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa de saúde da família em Benevides, Brasil. *Revista Cuidarte*, n. 2, p. 2135-2144, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v9n2/2346-3414-cuid-9-2-2135.pdf>>. Acesso em: 2 abr. 2020.

UCHOA, V. S. et al. Fatores associados à sintomas depressivos e capacidade funcional em idosos. *Revista Cogitare Enfermagem*, [S. I.], n. 24, 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/60868/pdf>>. Acesso em: 7 mar. 2020.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 6, p. 1929-1936, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n6/1413-8123-csc-23-06-1929.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2020.

ANEXO

A INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO

Mhelissa Lavínia Messias Costa¹

Gizela Pedrazzoli Pereira²

RESUMO

O envelhecimento é um processo fisiológico que desencadeia uma série de alterações físicas, psíquicas e sociais. Dentre estas se destaca a capacidade funcional, que tende a se tornar reduzida em virtude do próprio processo fisiológico de envelhecimento ou em alguns casos por conta da presença de doenças crônicas degenerativas, o que traz uma série de disfunções para o idoso. Por conta desses fatores está ocorrendo um aumento nos estudos no meio científico em busca de informações e possíveis intervenções para esta condição. A qualidade de vida na velhice tem sido um tema muito abordado na literatura atualmente, em virtude do crescente aumento da população idosa em todo o mundo. O envelhecimento com qualidade de vida é um assunto relevante e ao mesmo tempo desafiador, por se tratar de um conceito de caráter subjetivo e complexo. Esta pesquisa teve como objetivo realizar uma revisão de literatura a cerca da capacidade funcional e sua influência sobre a qualidade de vida de idosos. Para o desenvolvimento desta pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica nos últimos dez anos, onde foram selecionados artigos científicos em língua portuguesa e língua inglesa. Foi feita uma análise do material encontrado, onde foram incluídas as literaturas pertinentes ao tema e excluídas aquelas que não fossem relevantes ao tema, conforme os objetivos apresentados. Diante do exposto foi observado que para se obter uma melhor qualidade de vida na velhice, a manutenção da capacidade funcional é um aspecto fundamental, pois por meio dela se consegue uma vida mais autônoma e independente, refletindo positivamente sobre a percepção de qualidade de vida, contribuindo assim com a saúde física, mental e convivência do idoso em comunidade.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Idosos. Capacidade funcional. Qualidade de vida.

¹ Graduanda em Fisioterapia pela Universidade de Rio Verde, campus Rio Verde, GO.

² Orientadora, mestra em Ortopedia e Traumatologia.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento tem sido muito discutido na atualidade, visto que a população mundial, de uma maneira geral, tem aumentado sua expectativa de vida ao longo dos anos. Na velhice ocorrem algumas alterações e disfunções, que podem levar a mudanças físicas e psicológicas, o que traz um desafio para os profissionais da saúde em vários aspectos. Muitas são as questões relacionadas a esta temática, entretanto, para esta pesquisa, foi abordada a capacidade funcional e todas as suas particularidades como um fator que influencia na qualidade de vida da população idosa.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre com todos os seres humanos e que traz consigo algumas alterações dentre elas a diminuição da massa muscular e o aparecimento de doenças crônicas que podem levar à incapacidades, como dificuldade para se locomover, limitação na realização das atividades habituais cotidiano, dependência, redução da participação social e em alguns casos até ao isolamento, fatores esses que geram possíveis impactos na percepção de qualidade de vida.

A presente pesquisa teve relevância por se tratar de um tema pertinente abordado, em virtude do aumento da população idosa, o que torna necessária uma melhor compreensão desse processo no que se refere aos impactos em relação à capacidade funcional, tanto para realização das atividades básicas de vida diária e atividades instrumentais de vida diária, quanto para a autonomia do idoso, correlacionando esses fatores com a percepção da qualidade de vida, agregando assim conhecimento teórico para a comunidade científica.

O problema que motivou esta pesquisa foi “A redução da capacidade funcional influencia na qualidade de vida do idoso?” Onde foram obtidos achados na maioria dos estudos de que a redução da capacidade funcional tem um peso significativo sobre a percepção de qualidade de vida da população idosa, devido à limitação para a realização das atividades básicas e instrumentais de vida diária, e também diminuição da autonomia e participação social.

2 OBJETIVOS

Esta pesquisa teve como objetivos analisar os periódicos científicos para descrever

sobre os impactos que a redução da capacidade funcional pode gerar na qualidade de vida de idosos; conceituar capacidade funcional em idosos e qualidade de vida em idosos; discutir sobre os aspectos relacionados a capacidade funcional e qualidade de vida, bem como instrumentos utilizados para avaliá-las.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa constituiu uma revisão de literatura, sendo apresentada uma gama de informações que proporcionaram compreensão sobre o tema “A influência da capacidade funcional na qualidade de vida de idosos”. Foram selecionados artigos científicos, dissertações, teses e pesquisas científicas, que foram coletados nas bases de dados LILACS, SCIELO, MEDLINE, BIREME e PUBMED em busca de subsídio para desenvolvimento do tema e objetivos propostos. A estratégia de busca incluiu pesquisas que abordassem os aspectos relacionados à capacidade funcional e a qualidade de vida em idosos. Foram utilizados os seguintes descritores: envelhecimento, idosos, capacidade funcional, qualidade de vida.

Foram incluídos materiais científicos em língua portuguesa e inglesa, publicados entre os anos de 2010 a 2020, utilizados para fomentar a formulação da pesquisa, pois estudos como estes são alicerce para fundamentação teórica e científica da saúde. O referencial teórico encontrado foi selecionado de forma que subsidiasse informações relevantes para aprimoração do conhecimento e fundamentação do tema abordado, onde foi realizada uma análise crítica, a fim de evitar informações confusas e incompletas.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 PROCESSO DE SENESCÊNCIA

Segundo a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) há uma estimativa de que existam mais de 605 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos no mundo. É esperado que até 2025, a população de idosos seja de 1,2 bilhão mundialmente (BILLETT et al., 2019).

“No Brasil, o número de idosos (≥ 60 anos de idade) passou de 3 milhões em 1960, para 7 milhões em 1975, e 14 milhões em 2002 (um aumento de 500% em quarenta anos) e deverá alcançar 32 milhões em 2020.” (VERAS; OLIVEIRA, 2018, p. 1930).

Em virtude da redução das taxas de fecundidade e das novas tecnologias aliadas ao tratamento de doenças, principalmente as doenças crônicas, há uma tendência à mudança da estrutura etária dos indivíduos, onde haverá um aumento na população acima de sessenta anos, como resultado do envelhecimento populacional que aconteceu em um curto período, trazendo impactos para o sistema de saúde (CIOSAK et al., 2011).

Segundo Mariano et al. (2013), o envelhecimento é um processo fisiológico que resulta na redução das reservas do indivíduo, onde ocorrem mudanças funcionais, morfológicas e bioquímicas, aumentando a vulnerabilidade do organismo às agressões. A redução da força muscular é uma das alterações que afeta de forma direta a capacidade de realizar atividades do dia-a-dia e reduz a independência funcional.

Com a diminuição da massa muscular podem ocorrer limitações funcionais que levam a perda da independência, quedas e fraturas. Esses fatores geram elevados índices de morbimortalidade, aumentam os números de assistências sociais e sanitárias e registros de incapacidades físicas em idosos (MARIANO et al., 2013).

4.2 SARCOPENIA

No processo de envelhecimento ocorrem alterações profundas na composição corporal, onde há um aumento na massa de gordura corporal, que se acumula principalmente no abdômen e uma diminuição da massa corporal magra. Esse processo ocorre em virtude das perdas da massa muscular esquelética, tal perda associada à idade foi denominada sarcopenia. A sarcopenia decorre de um processo multifatorial, incluindo inatividade física, unidade motora remodelada, nivelação de hormônio diminuído e diminuição da síntese de proteína (PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011).

A Sarcopenia é um termo derivado do grego e significa pobreza de carne, onde há perda da massa muscular que ocorre por disfunções e patologias que acometem o idoso, como obesidade, osteoporose, resistência à insulina e osteoartrite. Esta condição tem potencial impacto, pois o tecido mais abundante do corpo humano é o tecido muscular (LEITE et al., 2012).

Alguns estudos demonstram que na sarcopenia ocorre a perda da funcionalidade, que leva a diminuição da atividade física, redução da massa e força muscular, principalmente em idades mais avançadas. Sendo ocasionada em virtude da diminuição de estímulos para síntese de proteína, catabolismo que reduz a hipertrofia muscular, reduzindo assim a capacidade funcional (OLIVEIRA; NASCIMENTO; ALMEIDA, 2020).

4.3 QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO

Qualidade de vida possui várias definições, que envolvem questões culturais, éticas, religiosas e aspectos pessoais, que exercem influência na maneira com que será percebida. Não existe ainda uma definição que seja unânime para conceituar qualidade de vida, mas há concordância entre os diferentes autores de que para avaliar qualidade de vida deve ser utilizada uma abordagem interdisciplinar (COÊLHO et al., 2015).

A definição de qualidade de vida é subjetiva e está associada à autoestima e ao bem estar individual, dentre alguns fatores estão a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, o estilo de vida, a satisfação com o emprego ou as atividades de vida diária. (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014).

O conceito de qualidade de vida é subjetivo e multidimensional, os instrumentos utilizados para sua avaliação se dividem em dimensões e demonstram a percepção do indivíduo sobre a sua qualidade de vida. Um dos instrumentos mais utilizados em estudos é o “Medical Outcome Study 36-item short form (SF-36)”, que é composto por trinta e seis itens que se dividem em oito domínios, sendo eles: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Cada domínio possui um escore que varia de zero a cem, onde os escores próximos a zero representam uma pior percepção da qualidade de vida, e os escores próximos a cem uma melhor percepção de qualidade de vida (FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2018).

Um instrumento que se destaca para avaliação da qualidade de vida é o WHOQOL-Bref, que foi criado pelo Grupo de Qualidade de Vida da OMS, tendo em sua composição quatro domínios, onde é analisado respectivamente: capacidade física, bem estar psicológico, relações sociais e meio ambiente, onde o indivíduo se insere. Além destes quatro domínios existe um que analisa a qualidade de vida global (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014).

Para que ocorra um envelhecimento ativo e saudável, é necessário que o indivíduo tenha independência funcional. A capacidade funcional se relaciona de maneira direta com a saúde e a qualidade de vida (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

O aumento na expectativa de vida e a vulnerabilidade a doenças crônico-degenerativas e comorbidades remetem à busca de intervenções que minimizem os efeitos deletérios do envelhecimento, com conseqüente melhoria da qualidade de vida. Portanto, se fazem necessárias mais pesquisas acerca do que possa melhorar a qualidade de vida nessa população que está aumentando sua expectativa de vida (MARIANO et al., 2013).

4.4 CAPACIDADE FUNCIONAL NO IDOSO

A capacidade funcional se conceitua na interação independente do indivíduo com o meio ambiente envolvendo atividades básicas e instrumentais que podem ser avaliadas, dentre elas estão tomar banho, se alimentar, preparar refeições, limpar a casa, fazer compras e usar o transporte público (BILLETT et al., 2019).

A capacidade funcional é descrita como a maneira com que os idosos vivem e fazem escolhas na vida com independência e a incapacidade funcional se relaciona com o déficit ou o fato de precisar de auxílio para realização de tarefas do cotidiano, sejam elas as atividades básicas de vida diária ou as atividades instrumentais de vida diária (BARBOSA et al., 2014).

Um dos instrumentos utilizados para avaliar a capacidade funcional do idoso é o Índice de Katz, criado por Sidney Katz em 1963. O autor criou uma lista com seis itens que estão relacionados aos padrões de desenvolvimento infantil, demonstrando que a perda de função no idoso tem início nas atividades mais complexas como: se vestir, tomar banho, até chegar as de autorregulação como se alimentar e as de excreção. É baseada na proposição de que o declínio funcional e perda da capacidade do idoso para realizar as atividades da vida diária seguem um padrão de evolução, onde primeiro se perde a capacidade para tomar banho, em seguida de se vestir, realizar transferência da cadeira para a cama e se alimentar. A recuperação ocorre na ordem inversa (BARBOSA et al., 2014).

As doenças e incapacidades não estão necessariamente ligadas ao processo de envelhecimento, mas, estão frequentemente presentes nos idosos as doenças crônico-degenerativas. Há uma tendência de que os indivíduos vivam mais, porém, com a presença de condições crônicas, e o aumento no número de doenças crônicas está associada a maior

incapacidade funcional. Alguns estudos mostram condiderável associação entre doenças crônicas, incapacidade funcional e qualidade de vida (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016).

4.5 INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Durante o processo de envelhecimento, a tendência é que os idosos, em sua maioria, convivam com alguma doença crônica por anos. Essa circunstância remete a mudanças nos tratamentos tradicionais, que possuem enfoque somente na cura das doenças, tornando-se fundamental o foco na promoção da qualidade de vida e no bem estar dos idosos. A qualidade de vida na população idosa está relacionada à percepção sobre aspectos biológicos, psicológicos e sociais, como valores, cultura, expectativas, objetivos e preocupações relacionadas à vida (JÚNIOR et al, 2019).

A qualidade de vida no idoso está relacionada com a capacidade funcional, que se divide em atividades de vida diária no qual envolve os cuidados pessoais como se alimentar e tomar banho, e nas atividades instrumentais de vida diária que são as mais complexas como fazer compras, arrumar a casa e cuidar das finanças (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018).

Segundo Kagawa e Corrente (2015) as limitações funcionais refletem mais no dia a dia do idoso do que as doenças crônicas, se estas estiverem controladas. A capacidade funcional e a qualidade de vida vêm se tornando novos marcadores sociais relacionados à saúde na velhice, envolvendo a valorização da autonomia do idoso, mesmo que este possua algumas doenças crônicas.

De acordo com Simeão et al. (2018) foi observado que os idosos praticam poucas atividades domésticas, o que acaba fazendo-os se sentirem incapazes, mais tristes e descontentes com a sua situação, o que influencia na baixa avaliação da qualidade de vida. Algumas pesquisas apontam um alto comportamento sedentário nos idosos, que decorre dos prejuízos nos sistemas estrutural e fisiológico em virtude do envelhecimento e da própria institucionalização, o que acaba levando os idosos à incapacidade funcional.

A limitação funcional dos idosos interfere na sua mobilidade, convívio social e autonomia influenciando na percepção de qualidade de vida, estando a capacidade funcional dos idosos relacionada a uma melhor percepção de qualidade de vida (FERREIRA;

MEIRELES; FERREIRA, 2018).

Para que se tenha uma boa qualidade de vida na velhice, a capacidade funcional deve ser um aspecto central, os resultados obtidos através da avaliação da capacidade funcional devem ser analisados com o intuito de criar estratégias de promoção de saúde para a população idosa e intervenções para dificuldades que já estão instaladas (PAIVA et al., 2016).

Segundo Almeida et al. (2020) a qualidade de vida dos idosos envolve a manutenção da capacidade funcional, autonomia e independência, sendo estes os principais fatores, envolve também outros componentes como a flexibilidade, força, equilíbrio para desempenhar as atividades do cotidiano de maneira segura. A preservação dos sentidos representados pela audição, olfato, visão, paladar e tato é essencial para o funcionamento sensorial e a perda destes sentidos pode influenciar na participação dos idosos em práticas de atividades físicas, na capacidade de interação, de participação, fazendo com que os mesmos não consigam exercer o autocuidado, prejudicando a qualidade de vida.

Estudos mostram que a funcionalidade tem relação direta com a qualidade de vida. Demonstrando assim que deve se levar em consideração a funcionalidade na construção de ações de prevenção, assegurando assim a independência e autonomia do idoso, o quanto possível (LIMA; ARAÚJO; SCATTOLIN, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observou-se que o processo de envelhecimento desencadeia uma série de alterações no organismo, dentre elas se encontra a sarcopenia, que modifica profundamente a composição corporal, reduzindo a massa e a força muscular, afetando diretamente a funcionalidade dos idosos. Além dos acontecimentos próprios da senescência, alguns indivíduos convivem com a presença de doenças crônico-degenerativas, que levam, em muitos casos, a perda da função, influenciando na sua capacidade de viver de maneira independente, onde esta redução da capacidade funcional pode implicar a uma pior percepção da qualidade de vida para o idoso. Para se obter uma melhor qualidade de vida na velhice, a manutenção da capacidade funcional é um aspecto fundamental, pois por meio dela se consegue uma vida mais autônoma e independente, refletindo positivamente sobre a percepção de qualidade de vida, contribuindo assim com a saúde física, mental e convivência do idoso em comunidade.

*THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL CAPACITY ON THE QUALITY OF LIFE
OF THE ELDERLY: A REVIEW*

ABSTRACT

Aging is a physiological process that triggers a series of physical, psychological and social changes. Among these, functional capacity stands out, which tends to become reduced due to the physiological aging process itself or in some cases due to the presence of chronic degenerative diseases, which brings a series of dysfunctions for the elderly. Because of these factors, there is an increase in studies in the scientific community in search of information and possible interventions for this condition. The quality of life in old age has been a topic that has been widely discussed in the literature today, due to the growing increase in the elderly population worldwide. Aging with quality of life is a relevant and challenging subject, as it is a subjective and complex concept. This research aimed to perform a literature review about functional capacity and its influence on the quality of life of the elderly. For the development of this research, a bibliographic review was carried out in the last ten years, where scientific articles in Portuguese and English were selected. An analysis was made of the material found, including the literature relevant to the theme and excluding those that were not relevant to the theme, according to the objectives presented. In view of the above, it was observed that in order to obtain a better quality of life in old age, the maintenance of functional capacity is a fundamental aspect, because through it a more autonomous and independent life is achieved, reflecting positively on the perception of quality of life thus contributing to the physical, mental health and living of the elderly in the community.

KEYWORDS: Aging. Seniors. Functional Capacity. Quality of life.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. L. et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Revista Online de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, Rio de Janeiro, n. 12, p. 432-436, 2020. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/pdf_1> Acesso em: 13 mar. 2020.
- BARBOSA, B. R. et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 8, p. 3317-3325, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03317.pdf>>. Acesso em: 16 mar. 2020.
- BILLET, M. C. et al. Capacidade funcional e qualidade de vida de octagenários hospitalizados. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 72, p. S48-S54, 2019. Suplemento 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v72s2/pt_0034-7167-reben-72-s2-0043.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2020.
- CIOSEK, S. I. et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, n. 45, p. 1763-1768, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45nspe2/22.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2020.
- CÔELHO, R. F. N. et al. Impact of the actions of an interdisciplinary team in the elderly quality of life. *International Archives of Medicine*, United States, n. 175, p. 1-9, 2015. Disponível em: <doi: 10.3823/1774>. Acesso em: 08 nov. 2020.
- DAWALIBI, N. W.; GOULART, R. M. M.; PREARO. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 8, p. 3505-3512, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03505.pdf>>. Acesso em 21 mar. 2020.
- FERREIRA, L. K.; MEIRELES, J. F. F.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 5, p. 639-651, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n5/pt_1809-9823-rbgg-21-05-00616.pdf>. Acesso em: 22 set. 2020.
- JÚNIOR, A. G. S. et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos de um centro de convivência. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, Minas Gerais, n. 9, p. 1-8, 2019. Disponível em: <DOI: 10.19175/recom.v9i0.3053>. Acesso em: 10 nov. 2020.
- KAGAWA, C. A.; CORRENTE, J. E. Análise da capacidade funcional em idosos do município de Avaré-SP: fatores associados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 3, p. 577-586, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n-rbgg-18-03-00577.pdf>>. Acesso em: 9 abr. 2020.
- LEITE, L. E. A. et al. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 15, p. 365-380, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n2/18.pdf>>. Acesso em: 6 set. 2020.

LIMA, B. M.; ARAÚJO, F. A.; SCATTOLIN, F. A. A. Qualidade de vida e independência funcional de idosos frequentadores do clube do idoso do município de Sorocaba. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*, [S. l.], n. 3, p. 168-175, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v41i3.907>. Acesso em: 9 abr. 2020.

MARIANO, E. R. et al. Força muscular e qualidade de vida em idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 4, p. 805-811, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00805.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3533-3544, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1413-8123-csc-21-11-3533.pdf>. Acesso em: 08 out. 2020.

OLIVEIRA, L. S.; NASCIMENTO, O. V.; ALMEIDA, S. C. O impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso, *Boletim Informativo da Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, n. 12, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7417>. Acesso em: 5 set. 2020.

PAIVA, M. H. P. et al. Fatores associados à qualidade de vida de idosos comunitários da macrorregião do Triângulo Sul, Minas Gerais, Brasil. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3347-3356, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1413-8123-csc-21-11-3347.pdf> Acesso em: 10 out. 2020.

PÍCOLI, T. S.; FIGUEIREDO, L. L.; PATRIZZI, I. J. Sarcopenia e envelhecimento. *Revista Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, n. 3, p. 455-462, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fm/v24n3/10.pdf>. Acesso em: 06 set. 2020.

SIMEÃO, S. F. A. P. et al. Estudo comparativo da qualidade de vida de idosos asilados e frequentadores do centro dia. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 11, p. 3923-3934, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n11/1413-8123-csc-23-11-3923.pdf>. Acesso em: 20 set. 2020.

SOUSA, F. J. D.; GONÇALVES, L. H. T.; GAMBA, M. A. Capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa de saúde da família em Benevides, Brasil. *Revista Cuidarte*, n. 2, p. 2135-2144, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v9n2/2346-3414-cuid-9-2-2135.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2020.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 6, p. 1929-1936, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n6/1413-8123-csc-23-06-1929.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2020.