



## Relação entre Atividade Física e Propósito de Vida em Pessoas Idosas: Uma Revisão de Escopo

Angeline Vitória Gonçalves da Rocha<sup>1</sup>, Kauana Oliveira Bim Ferreira<sup>2</sup>, Daniel Vicentini de Oliveira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR; Universidade Cesumar - UniCesumar; [angelinerocha05@gmail.com](mailto:angelinerocha05@gmail.com). Bolsista PIBIC<sup>8</sup>/ICETI-UniCesumar. <sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UniCesumar, [bimkauana@gmail.com](mailto:bimkauana@gmail.com). <sup>3</sup>Orientador, Docente no Curso de Fisioterapia e do Programa de Mestrado e Doutorado em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – Unicesumar, [daniel.vicentini@unicesumar.edu.br](mailto:daniel.vicentini@unicesumar.edu.br)

**Introdução:** A atividade física regular é fundamental para manter a autonomia funcional e cognitiva, reduzir o risco de quedas e melhorar a qualidade de vida em pessoas idosas. No entanto, muitas dessas pessoas apresentam baixa adesão a atividades físicas, devido a preocupações com segurança, dor e desconforto. Além disso, um estilo de vida sedentário e uma dieta inadequada contribuem para o aumento das doenças crônicas entre os idosos, agravadas pela falta de orientação e incentivo por parte de familiares e profissionais de saúde. A avaliação da funcionalidade é crucial para identificar o nível de comprometimento dos idosos e a assistência necessária, facilitando intervenções precoces e adaptações no ambiente domiciliar. Ter um propósito de vida claro é fundamental para o bem-estar psicológico dos idosos. Esse propósito, que pode incluir aspectos como espiritualidade ou ambições pessoais, ajuda a manter a satisfação e o sentido na vida, especialmente em face de desafios como perda de autonomia e sofrimento. Elementos que conferem um sentido à vida são essenciais para a resiliência e adaptação a situações adversas. Consequentemente, quando usados como recursos de resiliência, esses elementos podem auxiliar na adaptação a situações adversas e de risco. A capacidade funcional está profundamente relacionada à nossa habilidade de realizar atividades diárias essenciais e manter a autonomia. Isso inclui a capacidade de cuidar de si mesmo e sobreviver sem depender de ajuda externa. Para avaliar essa capacidade, utilizamos questionários que abordam as atividades básicas da vida diária (ABVD), que envolvem cuidados pessoais e subsistência, como higiene, banho e alimentação. Além dessas atividades básicas, também consideramos as atividades instrumentais da vida diária (AIVD). Essas atividades exigem habilidades cognitivas e incluem o gerenciamento de medicamentos, finanças e transporte. As AIVD são influenciadas por fatores sociais, motivacionais e contextuais. Finalmente, as atividades avançadas da vida diária abrangem interações sociais e comunitárias, como trabalho e participação em atividades religiosas, que são importantes para o engajamento e o sentido de pertencimento. **Objetivo:** Investigar a relação entre a prática de atividade física e o propósito de vida em pessoas idosas, buscando compreender como esses dois aspectos se influenciam mutuamente. **Metodologia:** Será realizada uma revisão de escopo utilizando a base de dados PubMed e os descritores MeSH “Purpose, Purpose in life, Life purpose, elderly, older adults e older persons”, combinados com operadores booleanos AND e/ou OR. Serão incluídos estudos publicados nos últimos cinco anos e em inglês. A seleção dos artigos começará com a revisão de títulos e resumos, seguida, se necessário, de uma análise crítica dos textos completos. As publicações selecionadas serão avaliadas usando a escala PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), com base



em sua lista de verificação de 27 itens, seguindo as recomendações em cada fase do processo. A elegibilidade dos estudos será determinada por dois revisores independentes e não cegados, com qualquer desacordo resolvido por consenso. Serão incluídos estudos que avaliaram o efeito da atividade física sobre o propósito de vida em idosos e aqueles que relacionaram variáveis de atividade física com o propósito de vida. Serão excluídos estudos de caso, revisões bibliográficas, cartas ao editor e outros artigos sem informações originais, bem como estudos não realizados em humanos e publicações em idiomas distintos do inglês. **Resultados Esperados:** Os resultados esperados desta pesquisa são fundamentais para a compreensão da relação entre a prática de atividade física e o propósito de vida em pessoas idosas. Prevê-se que esses resultados proporcionem informações importantes sobre como esses dois aspectos se interrelacionam e contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Primeiramente, espera-se que a análise da literatura científica existente revele padrões e tendências nessa relação, fornecendo uma visão abrangente das descobertas e lacunas no campo de estudo. Isso permitirá uma compreensão mais sólida dos fatores que influenciam tanto a prática de atividade física quanto o propósito de vida em idosos. Além disso, espera-se que a pesquisa identifique os mecanismos pelos quais a prática de atividade física pode influenciar o propósito de vida dos idosos, considerando aspectos como saúde física, mental, social e emocional. Essa compreensão mais aprofundada dos processos subjacentes pode orientar o desenvolvimento de intervenções e programas direcionados a promover um envelhecimento ativo e satisfatório.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividade Física; Propósito.