

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

MARLA ANDRIELI CARVALHO BARBOSA

**EFEITOS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA NO ENVELHECIMENTO**

PORTO ALEGRE

2024

MARLA ANDRIELI CARVALHO BARBOSA

**EFEITOS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA NO ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC II, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Ana Karina Rocha da Silva Tanaka

PORTO ALEGRE
2024

CIP - Catalogação na Publicação

Barbosa, Marla Andrieli Carvalho
Efeitos e benefícios na qualidade de vida da
prática de atividade física no envelhecimento / Marla
Andrieli Carvalho Barbosa. -- 2024.
53 f.
Orientadora: Ana Karina Rocha da Silva Tanaka.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de
Enfermagem, Curso de Enfermagem, Porto Alegre, BR-RS,
2024.

1. Envelhecimento saudável. 2. Qualidade de vida.
3. Atividade física. I. Tanaka, Ana Karina Rocha da
Silva, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os
dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Marla Andrieli Carvalho Barbosa

Efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no
envelhecimento

Monografia apresentada ao curso de
Enfermagem como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem da Universidade Federal do
Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Ana Karina Rocha da
Silva Tanaka

Porto Alegre, 05 de agosto de 2024.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Dr^a. Ana Karina Rocha da Silva Tanaka
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof^a. Dr^a. Carlise Rigon Dalla Nora
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Enf^a Rosaura Soares Paczek
Hospital de Clínicas de Porto Alegre

AGRADECIMENTOS

A trajetória acadêmica na graduação começa muito antes do primeiro dia de aula. No meu caso, ela começou desde o meu ensino médio, quando precisei mudar da minha cidade do interior do Estado para a Capital gaúcha. A minha jornada não foi simples e nem fácil, pois junto com a mudança veio a solidão e a saudade da família.

Ser aprovada em uma Universidade Federal é uma conquista imensa, que necessitou de muito esforço e de muitas renúncias. Graças ao apoio da minha família, principalmente minha mãe, esposo, irmão e cunhada, pude me manter firme e alcançar a linha de chegada.

Sou imensamente grata a Deus, por me dar sabedoria e força nos momentos de cansaço, medo e exaustão. Nesses cinco anos como graduanda de enfermagem pude observar meu progresso e, hoje, escrevendo este texto, no meu último Estágio Obrigatório da faculdade, me sinto pronta para exercer a profissão. Agradeço aos “enfmigs”, colegas que estiveram comigo desde o primeiro semestre, dividindo conhecimento, conquistas, angústias e muito apoio, sem vocês eu não teria conseguido.

Gratidão à minha orientadora, que aceitou o convite para conduzir este trabalho final, assim como me proporcionou a experiência como sua monitora. Pessoa essencial na minha jornada.

Sou grata também a todos os professores e professoras, que compartilharam de seus conhecimentos e técnicas, assim como todos profissionais com quem convivi, que, a cada lugar pelo qual passei, me proporcionaram vivências e aprendizados. Levo no meu coração cada boa experiência, pois me tornaram uma profissional mais sábia.

Encerro, com muita alegria e gratidão, este ciclo como graduanda, com novos objetivos já traçados, mantendo sempre o estudo na minha jornada como Enfermeira.

RESUMO

Introdução: A população mundial está se tornando mais velha, devido à expectativa de vida maior e as taxas de fertilidade decrescentes. No Brasil, o envelhecimento acontece de forma rápida e intensa, sendo necessário políticas e ações para garantir melhores condições para a população em idade avançada, permitindo assim o envelhecimento digno e saudável. A velhice se torna mais satisfatória e tranquila quando aliadas à qualidade de vida, conceito complexo e subjetivo, que relaciona-se ao bem estar físico e psicológico do indivíduo, bem como a um estilo de vida ativo. A atividade física contribui para a diminuição de limitações físicas e manutenção da autonomia do idoso e da sua capacidade funcional. **Objetivos:** Compreender os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento, descrever o significado de qualidade de vida na percepção de idosos praticantes de atividade física e conhecer a motivação da prática de atividade física regular no envelhecimento. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório descritivo, realizado em uma academia da zona sul de Porto Alegre. Entre os participantes estão os idosos inscritos na academia concedente que aceitaram participar da pesquisa, através da técnica de amostragem por conveniência. A coleta de dados deu-se por meio de entrevista semi-estruturada, com tempo estimado de trinta minutos. Os dados foram gravados em áudio e posteriormente transcritos, sendo analisados por meio de análise temática. **Resultados:** De maneira geral, os entrevistados demonstram conhecimento sobre os efeitos e benefícios da prática de atividade física no envelhecimento, bem como reconhecem o impacto positivo na qualidade de vida. Os resultados serão disponibilizados futuramente no período de 2 anos, após publicação do artigo científico. **Conclusão:** O envelhecimento populacional é um problema de saúde pública, que demanda ações e políticas para a promoção de um envelhecer digno com qualidade de vida. As considerações finais serão abordadas de forma aprofundada futuramente, no período de 2 anos, a partir da publicação do artigo científico.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; qualidade de vida; atividade física.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVO GERAL	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3 REVISÃO DE LITERATURA	10
3.1 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	10
3.2 QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO	11
3.3 EFEITOS E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO	12
4 METODOLOGIA	14
4.1 TIPO DE ESTUDO	14
4.2 CAMPO DE ESTUDO	14
4.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA	15
4.4 COLETA DE DADOS	15
4.5 ANÁLISE DOS DADOS	17
5 ASPECTOS ÉTICOS	18
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL	28
APÊNDICE B - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	30
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	31
ANEXO A - GUIA CRITÉRIOS CONSOLIDADOS PARA RELATAR PESQUISAS QUALITATIVAS (COREQ): UMA LISTA DE VERIFICAÇÃO DE 32 ITENS PARA ENTREVISTAS E GRUPOS FOCAIS	33
ANEXO B - PARECER DE APROVAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA PELA COMISSÃO DE PESQUISA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL	34
ANEXO C - PARECER DE APROVAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA PELO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL	35

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo fisiológico, natural e esperado de todo ser humano, que ocorre com o avançar da idade, e segundo o relatório da Organização das Nações Unidas, de 2022, a população mundial está se tornando mais velha. A expectativa de vida maior e as taxas de fertilidade decrescentes são fatores determinantes no envelhecimento mundial (ONU, 2022).

No Brasil, o envelhecimento acontece de forma rápida e intensa, onde a população idosa, em 2022, já totalizava 15,8% da população total do país e a esperança de vida ao nascer era de 75,5 anos (IBGE, 2022). Tal alteração demográfica, que ocorre concomitantemente em demais países em desenvolvimento, demanda estudos e ações que propiciem bem-estar e dignidade a quem envelhece (Teles *et al.*, 2021).

À medida que a expectativa de vida se estende, o envelhecimento populacional no Brasil está reconfigurando o perfil epidemiológico do país, o que acarreta um aumento proporcional da população idosa e uma demanda cada vez maior por serviços de saúde (Barbosa, 2023). Tal mudança na transição do perfil epidemiológico, destaca uma população com múltiplas morbidades, em que os indivíduos frequentemente lidam com duas ou mais condições crônicas ao mesmo tempo, moldada por diferentes elementos, incluindo a influência da globalização, o avanço do crescimento urbano, o hábito do tabagismo, o consumo excessivo de álcool, o estilo de vida sedentário e uma alimentação desequilibrada (Bortoluzzi *et al.*, 2021).

Em território nacional considera-se pessoa idosa aquela com idade igual ou superior a 60 anos, e seus direitos são assegurados por meio do Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003). Tal órgão, assim como demais políticas e ações, tem por objetivo garantir melhores condições para a população em idade avançada, permitindo assim o envelhecimento digno e saudável (Antunes *et al.*, 2022). Nesse sentido, a velhice se torna mais satisfatória e tranquila quando aliadas à qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida é complexo e subjetivo, relacionando-se ao bem estar físico e psicológico do indivíduo. No idoso, é importante considerar aspectos como autonomia, satisfação com a vida, valores socioculturais, estado emocional e, principalmente, sua percepção sobre si mesmo (Sousa *et al.*, 2019).

A qualidade de vida e o bem estar na velhice estão relacionados com um estilo de vida fisicamente ativo, sendo que caminhar, carregar objetos, subir escadas e realizar práticas corporais são exemplos de atividade física, definida como qualquer estímulo corporal voluntário que exige um gasto energético acima do nível de inércia, propiciando convívio social e interações com o ambiente, podendo acontecer em diferentes momentos do dia e promovendo diversos benefícios a quem pratica (Brasil, 2021).

No envelhecimento, a atividade física contribui para a diminuição de limitações físicas e manutenção da autonomia do idoso e da sua capacidade funcional (Barbosa; Sousa, 2021). Tal prática, quando realizada regularmente, é apontada como uma ferramenta importante para o controle de doenças crônicas, manutenção da autonomia funcional e da qualidade de vida de pessoas idosas. Além disso, tem-se a prática de exercícios físicos como influentes em dimensões psicológicas, atuando de forma positiva em indicadores de ansiedade, depressão e estresse (Harris *et al.*, 2020).

Nesse contexto, estima-se a importância da enfermagem em ações para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. Segundo Cardoso *et al* (2022), a orientação sobre práticas saudáveis por profissionais da saúde, como alimentação adequada, atividade física regular e diminuição do consumo de álcool e tabaco, pode capacitar os indivíduos a assumirem um papel ativo em sua própria saúde, promovendo a autonomia e incentivando o envelhecimento saudável.

Dessa forma, conclui-se que o envelhecimento populacional é um problema de saúde pública e observa-se uma lacuna de conhecimento quanto à importância do envelhecimento ativo e saudável. Por esse motivo, justifica-se o valor da pesquisa, presumindo que compreender os efeitos e benefícios da prática de atividade física é imprescindível, e contribuirá para o aumento de conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas intervenções para a saúde do idoso, com o envolvimento de profissionais de enfermagem, de forma a promover o envelhecimento com qualidade aliado à prática de atividade física. Diante dessas considerações, tem-se a seguinte questão de pesquisa: “Quais são os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento?”.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Descrever o significado de qualidade de vida na percepção de idosos praticantes de atividade física.
- b) Conhecer a motivação da prática de atividade física regular no envelhecimento.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O aumento significativo na expectativa de vida tem sido evidenciado mundialmente há décadas. Desde 1950, observa-se esse acréscimo muito relacionado a três processos demográficos: ao declínio da fertilidade, ao aumento da longevidade e aos movimentos de migração internacional, que tendem a retardar o processo de envelhecimento. A partir de então, a fim de abordar o tema, a Assembleia Geral das Nações Unidas reuniu conferências, formulou políticas e estabeleceu ações em nome do envelhecimento (ONU, 2022).

No contexto da velhice, tem-se a importância de entender e diferenciar dois conceitos, geriatria e gerontologia. A geriatria é a ciência médica especialista no cuidado da pessoa idosa, responsável pelo cuidado integral em saúde, seja na promoção, prevenção ou recuperação. Já a gerontologia trata-se de uma esfera específica, que se dedica ao estudo do envelhecimento nas suas diferentes dimensões, focando na qualidade de vida de quem envelhece, bem como em seus fatores fisiológicos, psicológicos e sociais, promovendo bem estar e qualidade de vida ao idoso (Ferreira *et al.*, 2024).

Em âmbito nacional, tratar sobre gerontologia tornou-se uma necessidade desde a década de 90, sendo que em 1994, estabeleceu-se a Política Nacional do Idoso (PNI), por meio da Lei nº 8.842/1994, com o intuito de garantir os direitos sociais de todo indivíduo idoso e elaboração de circunstâncias favoráveis para promoção da autonomia, integração e participação na sociedade. Posteriormente, em 2003, sancionou-se a Lei nº 10.741/2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso e regula os direitos de toda pessoa idosa (Chiarelli e Batistoni, 2022).

Entretanto, ainda necessitava discorrer sobre a saúde do idoso. Em 2006, surge a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, aprovada na portaria nº 2.528, que estabelece o direito à saúde de maneira digna e adequada, conforme trata.

“A finalidade primordial da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. É alvo dessa política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade (Brasil, 2006).”

Com o intuito de tratar sobre o envelhecimento populacional como um problema de saúde pública, a Organização Mundial da Saúde, em 2015, publicou o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, que trata de recomendações das mais recentes evidências a respeito da saúde da população idosa. Tal documento define dois conceitos importantes: capacidade intrínseca e capacidade funcional (OMS, 2015).

A capacidade intrínseca se refere ao conjunto de todas as competências físicas e mentais de uma pessoa, mensurada através de cinco parâmetros, a locomoção, a vitalidade, o sensorial, a cognição e o bem-estar psicológico do idoso (Perez *et al*, 2023). A capacidade funcional é definida pelo grau de autonomia e independência, influenciada pelo ambiente em que a pessoa vive e sua interação com ele, e a capacidade em realizar atributos que considera importantes.

Por sua vez, tais conceitos fundamentam o *Envelhecimento Saudável*, caracterizado como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada” (OMS, 2015). Em 2020, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou a “Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)”, como uma iniciativa global para melhorar a qualidade de vida no envelhecimento (Opas, 2020; Perez *et al.*, 2023).

3.2 QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

A qualidade de vida pode ser avaliada em três proporções: física, psicológica e social. O conceito compreende a percepção subjetiva do indivíduo quanto ao seu contexto de vida e conjunto de preceitos nos quais ele acredita, considerando suas metas, expectativas, princípios e inquietações. Dessa forma, tal conceito é uma definição ampla de bem-estar, que depende do autojulgamento da própria pessoa relacionada à satisfação ou insatisfação com a qualidade subjetiva de sua vida (Teles *et al.*, 2021).

O nível de qualidade de vida pode ser avaliado por meio da ferramenta WHOQOL, desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), elaborada com 100 perguntas subjetivas e dividida em seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações pessoais, ambiente e aspectos religiosos, espiritualidade e de crenças pessoais. Tal instrumento é multidimensional e gradua a saúde e a qualidade de vida geral de um indivíduo (Carvalho *et al.*, 2021).

A fim de promover o envelhecimento com qualidade de vida, o Ministério da Saúde desenvolveu a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, composta por um conjunto de iniciativas que objetivam qualificar a atenção ofertada às pessoas idosas no Sistema Único de Saúde (SUS). Em sua versão mais recente, de 2018, inclui diferentes orientações sobre hábitos saudáveis, dentre eles a prática de atividade física, expondo opções para a prática de exercícios regulares, como o Programa Academia da Saúde, os núcleos de apoio à saúde da família (NASFs) e as Unidades Básicas de Saúde (UBS) (Brasil, 2018).

Ademais, também é possível realizar atividades físicas ou práticas corporais, no âmbito do SUS, através da Estratégia da Saúde da Família (ESF), que valoriza as ações e programas para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, permitindo à população longevidade e bem-estar. A ESF é composta por equipe multidisciplinar, sendo o enfermeiro um dos profissionais exigidos na equipe, atuando de forma educativa, por meio do estímulo à prática corporal/atividade física, visando à promoção da saúde (Coren, 2014).

3.3 EFEITOS E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

Ao optar por hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação balanceada e atividade física regular, diminui-se o risco de diversas doenças crônicas e aumenta-se a expectativa de vida. O funcionamento do metabolismo, do sistema imunológico e do aspecto físico ficam preservados, retardando o envelhecimento biológico e prevenindo o surgimento de diferentes doenças, o que permite anos de vida saudáveis (Thomas, Belsky e Gu, 2023).

Em 2018, a OMS lançou o Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030, com o objetivo de reduzir a inatividade física, criando sociedades, ambientes, pessoas e sistemas ativos (OMS, 2018). Para além deste plano, durante um atendimento em saúde, o profissional deve reconhecer os benefícios da prática do exercício físico e avaliar o contexto de cada indivíduo, proporcionando orientações sobre um estilo de vida mais fisicamente ativo (Hämäläinen *et al*, 2020).

A prática regular de exercícios físicos desempenha importante papel na qualidade de vida de idosos e seus efeitos estão dispostos no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, de 2021, que trata sobre os benefícios gerados para idosos fisicamente ativos. A melhora do sono e da

autoestima, a redução de doenças crônicas, o aumento de autonomia e independência e promoção do desenvolvimento humano e bem-estar são somente alguns dos efeitos do envelhecimento envolvido pela prática de exercícios (Brasil, 2021).

A pessoa idosa, ao ser fisicamente ativa, pode obter diferentes benefícios para sua funcionalidade, onde o fortalecimento muscular e ósseo, a melhora da mobilidade, da memória, do equilíbrio, da resistência e da coordenação, são alguns dos efeitos promovidos pela prática de atividade física (Ahuja e Mathpal, 2022). Além disso, os impactos musculoesqueléticos, no envelhecimento, promovem a funcionalidade e a capacidade de realizar movimentos como subir escadas, sentar, levantar e carregar objetos, bem como diminui o risco de quedas e fraturas (Dhuli *et al.*, 2022).

É importante salientar, também, que a prática de atividade física melhora a função do sistema cardiorrespiratório, promove o controle do peso corporal, diminui os níveis pressóricos, bem como de açúcar e de lipídios no sangue. Tais benefícios estão diretamente relacionados à prevenção ou controle de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, câncer de mama e cólon, diabetes mellitus tipo 2, obesidade e dislipidemia (Pavlović *et al.*, 2022).

Ademais, em dimensões psicológicas, a atividade física desempenha papel fundamental no envelhecimento, visto que em idosos deprimidos, a prática de exercícios atua proporcionando melhora na imagem corporal, na qualidade do humor, na função cognitiva e desempenha respostas fisiológicas diminuídas ao estresse. Pontua-se, também, que idosos fisicamente ativos apresentam menor número de casos de doenças mentais, bem como a redução dos riscos de demência (Alves *et al.*, 2021).

Em âmbito social, ser fisicamente ativo promove a melhoria da interação social e a realização de novos amigos, diminuindo sentimentos de solidão (Pimentel e Loch, 2020). A atividade física é um importante pilar para a manutenção e melhoria da saúde, que permite inúmeros benefícios para a população, e compreender o motivo para tal prática torna-se essencial, visto que nos permite entender as razões e as necessidades que influenciam a adesão, a continuidade ou o abandono da atividade física regular (Junior e Santos, 2022).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório descritivo, norteado pelos critérios consolidados para relatos de pesquisa qualitativa – COREQ (ANEXO A) (Souza, Marziale, Silva e Nascimento, 2021).

A pesquisa qualitativa, para Pope e Mays (2011), investiga o entendimento subjetivo das pessoas a respeito do seu cotidiano. Para isso, é necessário que o pesquisador possua experiência e habilidades para que a coleta e análise dos dados seja efetiva e rigorosa. Para Polit e Beck (2019), a pesquisa descritiva envolve quatro passos, sendo eles: suspender, intuir, analisar e descrever. Para a autora é importante suspender opiniões e crenças sobre o fenômeno estudado, estar aberto aos significados atribuídos pelos participantes, analisar as informações obtidas e, na fase final de descrição, compreender e definir o fenômeno. Objetivando descrever com exatidão os fenômenos e fatos de determinada realidade, optou-se por realizar uma análise qualitativa de estudo descritivo.

Dentro da abordagem qualitativa, o estudo exploratório permite ao pesquisador a ampliação de conhecimento sobre o problema estudado, visto que parte de uma hipótese e aprofunda em torno de uma realidade específica, para, posteriormente, planejar uma pesquisa descritiva (Triviños, 2007). Para Minayo (2006), a etapa exploratória contempla atividades como a escolha do espaço e do grupo de pesquisa, o estabelecimento dos critérios de amostragem e o estabelecimento das estratégias de entrada em campo.

4.2 CAMPO DE ESTUDO

O estudo foi realizado em uma academia da zona sul de Porto Alegre, mediante autorização do proprietário (APÊNDICE A). Fundada em 2011, a academia dispõe de diferentes modalidades de práticas corporais, como musculação, danças e lutas. Ademais, conta com quatro professores formados e três estagiários de Educação Física.

O horário de funcionamento é das 6h00min às 22h30min e, possuía, na época da coleta de dados, 630 clientes ativos, dentre eles crianças, adultos e idosos. O

número estimado de idosos que frequentava a academia era de cerca de 50 por mês, considerando os turnos matutino, vespertino e noturno.

Quanto a sua estrutura, a academia dispõe de dois andares, sendo o andar térreo constituído pelo balcão de recepção, banheiros e aparelhos de musculação, enquanto que o superior composto por banheiros, aparelhos aeróbicos e espaços vagos, a fim de realizar modalidades de luta e dança. A instituição conta com uma ampla estrutura e planos acessíveis, a fim de oportunizar a atividade física ao maior número de pessoas possível, de diferentes condições sociais e financeiras, o que justifica a escolha do campo de estudo.

4.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA

Na pesquisa qualitativa existem diferentes métodos de amostragem. A fim de adequar a amostra aos objetivos do estudo, optou-se pela técnica de amostragem por conveniência. Para Gil (2008), este método é caracterizado como não probabilístico, em que o pesquisador seleciona os indivíduos a que têm acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo.

Para este projeto, que envolve a saúde da população idosa, participaram os idosos inscritos na academia concedente e que aceitaram participar da pesquisa, obedecendo os seguintes critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 60 anos; frequentar a academia a mais de 3 meses, no mínimo duas vezes por semana; ser lúcido para responder os questionamentos da pesquisadora.

Como critérios de exclusão foram considerados: frequentar a academia no período noturno; não estar disponível para a pesquisa.

O dimensionamento da quantidade de entrevistas seguiu o critério de saturação, que permite evitar a redundância da amostra abrangente e compreende o conhecimento formado pelo pesquisador, no campo. Através desse critério se estabeleceu o momento em que a continuidade da coleta de dados já não traria novos esclarecimentos da questão norteadora (Minayo, 2017). A amostra atingiu o critério de saturação com doze entrevistados.

4.4 COLETA DE DADOS

Em uma pesquisa qualitativa é possível utilizar diferentes técnicas e métodos para coleta de dados e, no âmbito da saúde, a técnica de entrevista é frequentemente utilizada. Para Minayo (2006), a entrevista é uma técnica privilegiada de comunicação, que permite a coleta de informações sobre determinado tema específico, sendo a estratégia mais utilizada no processo de trabalho de campo. Também, a autora determina modalidades de entrevista, sendo uma delas a semi-estruturada, em que o pesquisador utiliza de um roteiro apropriado na sequência das questões, permitindo-o explorar as estruturas de relevância dos entrevistados.

Nesse sentido, a coleta de dados deu-se por meio de entrevistas semi-estruturadas, com um instrumento de guia (APÊNDICE B), composto por dados do perfil sociodemográfico, como idade, sexo, escolaridade e tempo que frequentava a academia. Além disso, perguntou-se aos entrevistados suas opiniões sobre os efeitos e os benefícios proporcionados pela atividade física, o significado pessoal de qualidade de vida e as suas motivações para a realização de atividade física no envelhecimento. Por se tratar de uma pesquisa de caráter exploratório, pôde a pesquisadora incluir novos questionamentos ao longo da entrevista, para que fosse garantida a qualidade dos dados.

O tempo de duração da entrevista ficou em torno de trinta minutos, e ocorreu presencialmente na academia, em local reservado, antes ou após as atividades físicas dos participantes, conforme disponibilidade dos mesmos. Os possíveis candidatos para a pesquisa foram abordados conforme a acessibilidade dos mesmos e escolhidos aqueles que atenderam os critérios de inclusão. A coleta de dados foi desenvolvida em março de 2024, a partir do aceite à participação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C).

Também, as entrevistas foram gravadas em áudio, mediante autorização prévia do entrevistado, e as respostas posteriormente transcritas em documento *online*, sendo os entrevistados identificados por meio de código (E1, E2, ...), garantindo assim a anonimização dos dados pessoais, conforme disposto na Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais, Lei nº 13.709/2018 (Brasil, 2018). Os registros serão armazenados pelo período de cinco anos e, após este período, deletados.

4.5 ANÁLISE DOS DADOS

Para análise dos dados, as entrevistas gravadas em áudio foram transcritas, e posteriormente submetidas à análise temática, que consiste em descobrir os núcleos de sentido a respeito de um determinado assunto. Para Minayo (2006), a análise temática visa estabelecer significados e a presença de determinados temas, evidenciando estruturas de relevância e modelos de comportamento presentes no discurso. Para implementar a análise temática, a autora propõe três etapas: pré análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

Na primeira etapa, o pesquisador escolhe os documentos a serem analisados e retoma as hipóteses e objetivos iniciais da pesquisa. Além disso, pode-se decompor a primeira etapa em leitura flutuante, constituição do corpus e formulação e reformulação de hipóteses e objetivos. A segunda etapa compreende a categorização do conteúdo e especificação dos temas. A terceira e última etapa consiste na submissão dos resultados a operações estatísticas simples ou complexas, que permitem colocar em relevo as informações obtidas, a fim de realizar interpretações (Minayo, 2006).

A partir da análise dos dados, formou-se três núcleos temáticos, a saber: “Os efeitos e benefícios da prática de atividade física no envelhecimento”; “A percepção da pessoa idosa acerca da qualidade de vida no envelhecimento” e “A motivação da prática de atividade física no envelhecimento”.

5 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo segue, rigorosamente, os aspectos éticos dispostos na Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. A fim de garantir a eticidade da pesquisa, será utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos participantes do estudo (Apêndice C).

Os pesquisadores conduziram o projeto com zelo, mantendo a confidencialidade dos dados e privacidade dos participantes, de acordo com as Resoluções CNS 466/2012 e CNS 510/2016, bem como as demais normativas e legislações vigentes e aplicáveis. Além disso, os requisitos da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018) quanto ao tratamento de dados pessoais e dados pessoais sensíveis foram utilizados para a execução do presente estudo.

Ao serem convidados à participação, todos os participantes foram orientados sobre os objetivos do estudo, da voluntariedade na participação e viabilidade de desistência a qualquer momento do mesmo, bem como foram assegurados da confidencialidade dos dados fornecidos. Estabeleceu-se um risco mínimo para a pesquisa, visto que os participantes poderiam sentir desconforto pelo tempo das entrevistas. Quanto aos benefícios, estipulou-se que a pesquisa não iria propiciar benefícios diretos aos participantes, mas que proporcionará aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas intervenções em idosos a fim de proporcionar o envelhecimento com a prática de atividade física. Após aceite verbal do participante, o mesmo realizou a assinatura do TCLE.

O projeto foi encaminhado à Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (COMPESQ/ENF), após assinatura do Termo de Autorização Institucional (APÊNDICE A) pela instituição incluída no estudo. Posteriormente, a pesquisa foi cadastrada na Plataforma Brasil para análise e aceitação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFRGS. A coleta de dados foi iniciada somente após a aprovação do projeto em ambas as instâncias, COMPESQ/ENF (ANEXO B) e CEP/UFRGS (ANEXO C).

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fim de obter os dados deste estudo, foram entrevistadas 12 pessoas idosas praticantes de atividade física, com idade igual ou superior a 60 anos, em que todos contemplaram os critérios de inclusão para participar da pesquisa. As mesmas foram identificadas em relação à idade, sexo, escolaridade, tempo de inscrição na academia e frequência semanal. Os resultados obtidos a partir da coleta serão disponibilizados futuramente no período de 2 anos, após publicação de artigo científico.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que o envelhecimento da população é um problema de saúde pública, que demanda diferentes ações e políticas para a promoção de um envelhecer digno, com qualidade de vida. Demais conclusões obtidas a partir da realização deste estudo serão disponibilizadas futuramente no período de 2 anos, após publicação de artigo científico.

REFERÊNCIAS

AHUJA, Anil; MATHPAL, Deepti. An Analysis of Health Benefits of Exercise. **International Journal of Innovative Research in Engineering & Management (IJIREM)**, Kalyanpur, vol. 9, n. 1, p. 129-133, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.55524/ijirem.2022.9.1.23>. Acesso em: 10 jul. 2024.

ALMEIDA, Barnara Lopes *et al.* Quality of life of elderly people who practice physical activities. **Rev Fun Care Online**, Rio de Janeiro, vol. 12, p. 432–436, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8451>. Acesso em: 14 mai. 2024.

ALVES, Eduarda Cordeiro D'Oliveira *et al.* Síndrome da fragilidade e qualidade de vida em pessoas idosas hospitalizadas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 26, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230106.pt>. Acesso em: 30 mar. 2024.

ALVES, Hirisdiane Bezerra *et al.* A prática de atividades físicas em idosos e sua correlação com um envelhecimento saudável. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, vol. 8, pag. 724-737, 2021. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_57_2021.pdf. Acesso em: 12 ago. 2023.

ANTUNES, Raul *et al.* Calidad de vida, vitalidad y fuerza de prensión manual en personas mayores que hacen ejercicio. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia, v. 22, n. 1, p. 245-255, 3 jan. 2022. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232022000100019&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 30 jul. 2023.

BARBOSA, G. C. Internação Hospitalar de Idosos por Condições Respiratórias no Brasil, 2012-2021. **Revista Saúde Multidisciplinar**, Mineiros, v. 14, n. 1, 2023. DOI: 10.53740/rsm.v14i1.514. Disponível em: <http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/514>. Acesso em: 19 abr. 2024.

BARBOSA, Renata da Costa; SOUZA, Ana Luisa Lima. Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 24, n. 4, 2021. Disponível em: <https://www.rbgg.com.br/arquivos/edicoes/RBGG%2024-4PORT.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2023.

BEZERRA, Alana Simões; SANTOS, Victor Jay Tavares dos; NASCIMENTO, Marcos Antonio Medeiros do. A qualidade de vida assegurada pela educação física e pelo exercício físico. **Fiep Bulletin - online**, Foz do Iguaçu, v. 94, n. 1, p. 173–182, 2024. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6866>. Acesso em: 10 jul. 2024.

BORTOLUZZI, Emanuely Casal *et al.* Expectativa de vida de idosos e doenças crônicas. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 3057-3071, jan./feb. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/24840>. Acesso em: 10 abr. 2024.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Ministério da Saúde. Resolução n. 466 de 12 de dezembro de 2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília, 2012. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso em: 21 ago. 2023.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Ministério da Saúde. Resolução n. 510 de 07 de abril de 2016. **Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais**. Brasília, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 21 ago. 2023.

BRASIL Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. **Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências**. Brasília: Casa Civil, 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 10 ago. 2023.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências**. Brasília: Casa Civil, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 09 ago. 2023.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018**. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília: Secretaria-Geral, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em: 21 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa**. 5ª ed. Brasília - DF, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5ed.pdf. Acesso em: 04 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília - DF, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 28 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Orientação para o Aconselhamento Breve sobre Atividade Física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde**. Brasília - DF, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/consultas-publicas/2022/consulta-publica-guia-de-orientacao-para-o-aconselhamento-breve-sobre-atividade-fisica-na-atencao-primaria-a-saude-do-sistema-unico-de-saude/anexo-1->

guia-de-orientacao-para-o-aconselhamento-breve-sobre-atividade-fisica-na-aps-do-s-us_livro.pdf. Acesso em: 10 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Gabinete do Ministro, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html#:~:text=A%20finalidade%20primordial%20da%20Pol%C3%ADtica,do%20Sisema%20%C3%9Anico%20de%20Sa%C3%BAde. Acesso em: 30 jul. 2023.

CARDOSO, Rosane Barreto *et al.* Modelo de promoção de envelhecimento saudável referenciado na teoria de Nola Pender. **Rev Bras Enferm.**, Brasília, vol. 75, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3q4xxH7VBQhg37bRT4ZZP3y/?lang=pt>. Acesso em: 02 fev. 2024.

CARVALHO, Beatriz Ferreira de *et al.* Instrumento WHOQOL-100 e políticas públicas: avaliação da qualidade de vida de população alvo de política habitacional. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 30, n. 2, 2021. Disponível em: <https://typeset.io/pdf/instrumento-whoqol-100-e-politicas-publicas-avaliacao-da-1p4gfuh867.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2024.

CASTOLDI, Bianca *et al.* Percepção do Idoso frente a prática de Atividade Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 16. n. 103. p. 262-268, mai/jun. 2022. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2576/1850>. Acesso em: 07 mai. 2024.

CECCON, Roger Flores *et al.* Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 26, pag. 17-26, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2021.v26n1/17-26/pt>. Acesso em: 01 jul. 2024.

CHEQUER, Luísa Barros Nacif *et al.* Interferência da Atividade Física na Depressão da Terceira Idade: Uma Breve Revisão da Literatura. **Congresso Online de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG**, Manhuaçu, v. 1 n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/congressogeriatria/article/view/2430>. Acesso em: 21 jul. 2024.

CHIARELLI, Tássia Monique; BATISTONI, Samila Sathler Tavares. Trajetória das Políticas Públicas Brasileiras para pessoas idosas frente a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, vol. 25, p. 93-114, 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/55685/40144>. Acesso em: 01 abr. 2024.

CHRISTINELLI, Heloá Costa Borim *et al.* Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. **Rev Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre, vol. 41, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190213>. Acesso em 15 jun. 2024.

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DO RIO GRANDE DO SUL (COREN). **PARECER CTSAB Nº 0 3/2014**: “Atuação do Profissional Enfermeiro na Atividade Física”. Porto Alegre, 2014. Disponível em: https://www.portalcoren-rs.gov.br/docs/Legislacoes/legislacao_ad9e189c5ec8957a48da85879893a771.pdf. Acesso em: 04 ago. 2023.

DHULI, Kristjana *et al.* Physical activity for health. **Journal of Preventive Medicine Hygiene**, Pisa, vol. 63 (supl. 3), p. 150-159. Disponível em: <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>. Acesso em: 05 jul. 2024.

FERREIRA, Dália Samara Guimarães *et al.* Proposta conceitual para gerontologia farmacêutica: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 13, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i1.42855>. Acesso em 03 jul. 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Anne Carolinne Marie dos Santos *et al.* Quality of life among elderly participants in social centers: an integrative review. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 579-585, 2020. Disponível em: https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/8834/pdf_1. Acesso em: 13 mai. 2024.

HÄMÄLÄINEN, Riitta-Maija *et al.* New global physical activity guidelines for a more active and healthier world: the WHO Regional Offices perspective. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, vol. 54, p. 1449-1450, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103531>. Acesso em 20 jun. 2024.

HARRIS, Elizabeth Rose Assumpção *et al.* Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Rev. Bras. Geriat. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 23, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.rbgg.com.br/arquivos/edicoes/RBGG%2023-2PORT.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama>. Acesso em: 10 jun. 2024.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima; SANTOS, Luiz Geraldo Gama. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, ano IV, vol. 10, n. 30, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6547404>. Acesso em: 01 jul. 2023.

LIMA, Geisiane Silveira; SILVA, Debora Bernardo; SOUZA, Markus Vinicius Campos; PAPINI, Camila Bosquiero. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Uberaba, vol. 7, n. 3, p. 123-126, 2019. Disponível em:

<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3264>. Acesso em: 01 jul. 2024.

LIMA, Sarah Mendes; FIGUEIREDO, Bárbara Queiroz; SAFATLE, Giselle Cunha Barbosa. Síndrome metabólica e o papel da atividade física na abordagem clínica das comorbidades associadas. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 9, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32322>. Acesso em: 05 abr. 2024.

MANDILI, Ibtisam M. *et al.* Types of chronic diseases associated with sedentary behaviour and physical inactivity. **International Journal Of Community Medicine And Public Health**, vol 9, n. 10, p. 3965–3970. Disponível em: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20222388>. Acesso em: 05 mai. 2024.

MELO, Andréa Pereira *et al.* Eficácia do treinamento de força muscular na prevenção de quedas em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 6, p. 22188-22202, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/53954>. Acesso em: 20 jul. 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Amostragem e Saturação em Pesquisa Qualitativa: Consensos e Controvérsias. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 5, n. 7, p. 1-12, abr. 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/82>. Acesso em: 28 jul. 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde**. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

NASCIMENTO, Thais da Silva *et al.* Fatores Motivacionais para a Prática de Atividade Física em Idosos. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, vol. 11, n. 2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18616/inova.v11i2.4912>. Acesso em: 10 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030**. Genebra, 2018. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável**. Washington D.C, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/14-12-2020-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-decada-do-envelhecimento>. Acesso em: 28 jul. 2023.

PAVLOVIĆ, Ratko *et al.* Physical Activity And Health: the benefits of physical activity in the prevention of diabetes mellitus and cardiovascular disorders. **European**

Journal of Physical Education and Sport Science, Bucareste, vol. 9, n. 1, 2022. Disponível em: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/4464/7099>. Acesso em: 02 jun. 2024.

PEREIRA, Camila Carvalho; AZEVEDO, Monique de. O circuito como atividade em grupo para prevenção de quedas em idosos hígidos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 1106-1115, jan./feb., 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n1-085>. Acesso em: 10 mai. 2024.

PEREZ, Mariangela *et al.* O impacto da capacidade intrínseca e da resiliência física em desfechos de saúde: um relato de caso. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, Rio de Janeiro, vol. 17, 2023. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/ggaging.com/pdf/v170000070.pdf>. Acesso em: 01 mai. 2024.

PIMENTEL, Joamara de Oliveira; LOCH, Mathias Roberto. “Melhor idade”? Será mesmo? A velhice segundo idosos participantes de um grupo de atividade física. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, Florianópolis, v. 25, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14215/11082>. Acesso em: 05 jun. 2024.

POLIT, Denise F; BECK, Cheryl Tatano. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

POPE, Catherine; MAYS, Nicholas. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3. ed. Porto Alegre : Artmed, 2011. Acesso em: 04 ago. 2023.

SILVA, Marcela Fernandes *et al.* Morbidades e associações com autoavaliação de saúde e capacidade funcional em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200311>. Acesso em: 05 mai. 2024.

SILVA, Paulo Sergio Cardoso da; BOING, Antonio Fernando. Fatores associados à prática de atividade física no lazer: análise dos brasileiros com doenças crônicas. **Ciência & Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 5727-5738, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2021.v26n11/5727-5738/pt>. Acesso em: 11 jul. 2024.

SOUSA, Matheus da Conceição *et al.* Qualidade de Vida de Idosos: um estudo com a terceira idade. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 19, n. 6, p. 362-381, 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2020/01/196.pdf>. Acesso em 29 jul. 2023.

SOUZA, Virginia Ramos dos Santos; MARZIALE, Maria Helena Palucci; SILVA, Gilberto Tadeu Reis; NASCIMENTO, Paula Lima. Tradução e validação para a língua portuguesa e avaliação do guia COREQ. **Acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 34, 2021. Disponível em: https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-34-eAPE02631/1982-0194-ape-34-eAPE02631.pdf. Acesso em: 12 jul. 2024.

TELES, Mariza Alves Barbosa *et al.* Qualidade de vida de idosas participantes de um grupo de convivência no município de Bocaiúva – MG. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 75-89, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.32811/25954482-2021v4n2p75>. Acesso em: 20 dez. 2023.

THOMAS, Aline; BELSKY, Daniel W.; GU, Yian. Healthy Lifestyle Behaviors and Biological Aging in the U.S. National Health and Nutrition Examination Surveys 1999–2018. **Journals of Gerontology: Biological Sciences**, Washington, v. 78, n. 9, p. 1535–1542, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/gerona/glad082>. Acesso em: 01 jul. 2024.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

UNITED NATIONS ORGANIZATION (ONU). **World Population Prospects 2022: Summary of Results**. New York: United Nations, 2022. Disponível em: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf. Acesso em: 30 jul. 2023.

APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Prezados (a) Senhor (a):

Solicitamos sua autorização para a realização do projeto de pesquisa intitulado “Efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento” de autoria da Prof. Dra. Ana Karina Silva da Rocha Tanaka e da Acadêmica Marla Andrieli Carvalho Barbosa, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Este projeto tem como objetivo geral compreender os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento. Os procedimentos adotados constam da aplicação de um instrumento de pesquisa validado, através da realização de entrevista individual. Essa atividade apresenta riscos mínimos aos participantes, entretanto, o participante poderá desistir de participar em qualquer etapa do processo sem prejuízo qualquer, e será mantido o anonimato dos participantes envolvidos.

Espera-se que, com esta pesquisa, seja possível proporcionar maior conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiar novas intervenções em idosos a fim de proporcionar o envelhecimento com a prática de atividade física. Qualquer informação adicional poderá ser obtida pelo telefone: (51) 984235889.

A qualquer momento o senhor (a) poderá solicitar esclarecimentos sobre o trabalho que está sendo realizado sem qualquer tipo de cobrança e poderá retirar sua autorização. Os pesquisadores estão aptos a esclarecer estes pontos e, em caso de necessidade, dar indicações para contornar qualquer mal-estar que possa surgir em decorrência da pesquisa.

Os dados obtidos nesta pesquisa serão utilizados na publicação de artigos científicos, contudo, assumimos a total responsabilidade de não publicar qualquer dado que comprometa o sigilo da participação dos integrantes de sua instituição. Nomes, endereço e outras indicações pessoais não serão publicados em hipótese alguma. Os bancos de dados gerados pela pesquisa só serão disponibilizados sem estes dados. A participação será voluntária, não fornecendo por ela qualquer tipo de pagamento, bem como os participantes também não receberão qualquer tipo de pagamento.

Identificação (em letra de forma e assinatura) do responsável institucional (carimbo, caso não haja carimbo, deverá ter a identificação do local em CNPJ ou CPF do responsável).

Professor (a) responsável

Data:

Documento em duas vias: 1° via instituição e 2° via pesquisadores.

APÊNDICE B - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Data: / /	Identificação:
DADOS DE IDENTIFICAÇÃO	
Código de Identificação:	
Idade:	
Sexo:	
Escolaridade:	
Inscrito na academia há quanto tempo: (em meses)	
Frequenta a academia quantos dias na semana:	
ROTEIRO DE ENTREVISTA	
1 Que efeitos a atividade física tem na sua vida?	
2 Quais os benefícios que a atividade física te proporciona?	
3 O que é qualidade de vida para você?	
4 O que lhe motiva a realizar atividade física?	

Fonte: Autor, 2024.

APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Pesquisa: Efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento.

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) de um estudo que tem como objetivo compreender os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento. Tratar esta temática surge com a intenção de reconhecer a importância da atividade física durante o envelhecimento e o envolvimento de profissionais de enfermagem nesse processo. Os pesquisadores deste estudo se comprometem a seguir o que consta na Resolução nº466/12 que trata sobre pesquisas em seres humanos.

Aceitando o convite, sua participação na pesquisa envolverá uma entrevista de, aproximadamente, 30 minutos, gravada em áudio, acerca da sua relação com a atividade física, que será realizada na própria academia, em local reservado, antes ou após dos seus exercícios, conforme sua disponibilidade. Posteriormente suas respostas serão transcritas para registro. Em nenhum momento você será identificado pelo nome, e sim pela letra “E” seguida do número de ordem de entrevista (E1, E2, ...), preservando a privacidade e sigilo do exposto em suas falas.

Sua participação na pesquisa é inteiramente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Você poderá decidir não participar da pesquisa, e sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador (a) ou com a instituição. Caso desista de participar, poderá retirar seu consentimento, sem que haja prejuízo ao atendimento que recebe ou possa vir a receber na instituição. Não haverá nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa, bem como não haverá nenhum custo para você.

A participação na pesquisa haverá riscos mínimos, relacionados a um possível desconforto em relação ao tempo de entrevista. Neste caso, você poderá sinalizar e a entrevista será suspensa, e poderá ser retomada em outro momento caso seja de sua vontade. Ademais, se vier a sofrer qualquer dano, poderá, nos termos da Lei, ser indenizado pelo dano decorrente da pesquisa, conforme Resolução nº 510/2016.

Os resultados deste estudo poderão ser utilizados para fins científicos, no entanto, conforme já exposto, você não será identificado(a) por nome, mantendo a

confidencialidade. As gravações e as transcrições serão armazenadas pelo período de cinco anos e após este período serão deletadas. A participação na pesquisa não trará benefícios diretos aos participantes, porém, proporcionará aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas intervenções em idosos a fim de proporcionar o envelhecimento saudável com a prática de atividade física. Além disso, é garantido que você terá acesso aos resultados da pesquisa, conforme Resolução nº 510/2016.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável, Prof^a. Dr^a. Ana Karina Silva Da Rocha Tanaka, pelo telefone (51) 984235889 ou com a pesquisadora Marla Andrieli Carvalho Barbosa, pelo telefone (51) 998654904. Para demais esclarecimentos, o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul também estará disponível através do *e-mail* etica@propesq.ufrgs.br, do telefone (51) 33083787, ou presencialmente, de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:30, no endereço Av. Paulo Gama, 110, Sala 311, em Porto Alegre.

Este Termo será assinado em duas vias, sendo uma para o(a) participante e outra para as pesquisadoras.

Eu, _____, estou ciente da pesquisa e declaro a minha participação. Fui informado (a) de forma clara e detalhada de todas as etapas e implicações de participação nesta pesquisa.

Assinatura do participante

Nome do pesquisador que aplicou o Termo

Assinatura do pesquisador

Porto Alegre, _____ de _____ 2024.

ANEXO A - GUIA CRITÉRIOS CONSOLIDADOS PARA RELATAR PESQUISAS QUALITATIVAS (COREQ): UMA LISTA DE VERIFICAÇÃO DE 32 ITENS PARA ENTREVISTAS E GRUPOS FOCAIS

Critérios consolidados para relatar pesquisa qualitativa		
Nº do item	Tópico	Perguntas/Descrição do Guia
Domínio 1: Equipe de pesquisa e reflexividade		
Características pessoais		
1	Entrevistador/facilitador	Qual autor (autores) conduziu a entrevista ou o grupo focal?
2	Credenciais	Quais eram as credenciais do pesquisador? Exemplo: PhD, médico.
3	Ocupação	Qual a ocupação desses autores na época do estudo?
4	Gênero	O pesquisador era do sexo masculino ou feminino?
5	Experiência e treinamento	Qual a experiência ou treinamento do pesquisador?
Relacionamento com os participantes		
6	Relacionamento estabelecido	Foi estabelecido um relacionamento antes do início do estudo?
7	Conhecimento do participante sobre o entrevistador	O que os participantes sabiam sobre o pesquisador? Por exemplo: objetivos pessoais, razões para desenvolver a pesquisa.
8	Características do entrevistador	Quais características foram relatadas sobre o entrevistador/facilitador? Por exemplo, preconceitos, suposições, razões e interesses no tópico da pesquisa.
Domínio 2: Conceito do estudo		
Estrutura teórica		
9	Orientação metodológica e teoria	Qual orientação metodológica foi declarada para sustentar o estudo? Por exemplo: teoria fundamentada, análise do discurso, etnografia, fenomenologia e análise de conteúdo.
Seleção de participantes		
10	Amostragem	Como os participantes foram selecionados? Por exemplo: conveniência, consecutiva, amostragem, bola de neve.
11	Método de abordagem	Como os participantes foram abordados? Por exemplo: pessoalmente, por telefone, carta ou e-mail.
12	Tamanho da amostra	Quantos participantes foram incluídos no estudo?
13	Não participação	Quantas pessoas se recusaram a participar ou desistiram? Por quais motivos?
Cenário		
14	Cenário da coleta de dados	Onde os dados foram coletados? Por exemplo: na casa, na clínica, no local de trabalho.
15	Presença de não participantes	Havia mais alguém presente além dos participantes e pesquisadores?
16	Descrição da amostra	Quais são as características importantes da amostra? Por exemplo: dados demográficos, data da coleta.
Coleta de dados		
17	Guia da entrevista	Os autores forneceram perguntas, instruções, guias? Elas foram testadas por teste-piloto?
18	Repetição de entrevistas	Foram realizadas entrevistas repetidas? Se sim, quantas?
19	Gravação audiovisual	A pesquisa usou gravação de áudio ou visual para coletar os dados?
20	Notas de campo	As notas de campo foram feitas durante e/ou após a entrevista ou o grupo focal?
21	Duração	Qual a duração das entrevistas ou do grupo focal?
22	Saturação de dados	A saturação de dados foi discutida?
23	Devolução de transcrições	As transcrições foram devolvidas aos participantes para comentários e/ou correção?
Domínio 3: Análise e resultados		
Análise de dados		
24	Número de codificadores de dados	Quantos foram os codificadores de dados?
25	Descrição da árvore de codificação	Os autores forneceram uma descrição da árvore de codificação?
26	Derivação de temas	Os temas foram identificados antecipadamente ou derivados dos dados?
27	Software	Qual software, se aplicável, foi usado para gerenciar os dados?
28	Verificação do participante	Os participantes forneceram feedback sobre os resultados?
Relatório		
29	Citações apresentadas	As citações dos participantes foram apresentadas para ilustrar os temas/achados? Cada citação foi identificada? Por exemplo, pelo número do participante.
30	Dados e resultados consistentes	Houve consistência entre os dados apresentados e os resultados?
31	Clareza dos principais temas	Os principais temas foram claramente apresentados nos resultados?
32	Clareza de temas secundários	Há descrição dos diversos casos ou discussão dos temas secundários?

ANEXO B - PARECER DE APROVAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA PELA COMISSÃO DE PESQUISA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Dados Gerais:

Projeto Nº:	44630	Título:	EFEITOS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO ATIVO		
Área de conhecimento:	Enfermagem	Início:	16/08/2024	Previsão de conclusão:	31/12/2024
Situação:	Projeto Não Iniciado				
Origem:	Escola de Enfermagem	Projeto Isolado com linha temática: Envelhecimento			
Local de Realização:	não informado				
Não apresenta relação com Patrimônio Genético ou Conhecimento Tradicional Associado.					
Objetivo:	<p>acontece de forma rápida e intensa, sendo necessário políticas e ações para garantir melhores condições para a população em idade avançada, permitindo assim o envelhecimento digno e saudável. A velhice se torna mais satisfatória e tranquila quando aliadas à qualidade de vida, conceito complexo e subjetivo, que relaciona-se ao bem estar físico e psicológico do indivíduo, bem como a um estilo de vida ativo. A atividade física contribui para a diminuição de limitações físicas e manutenção da autonomia do idoso e da sua capacidade funcional. Objetivo: Analisar os efeitos e benefícios na qualidade de vida no envelhecimento ativo. Métodos: Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório descritivo. O estudo será realizado em uma academia da zona sul de Porto Alegre. Irão participar os idosos inscritos na</p>				

Palavras Chave:

ATIVIDADE FÍSICA
ENVELHECIMENTO
QUALIDADE DE VIDA

Equipe UFRGS:

Nome: Ana Karina Silva Da Rocha Tanaka
Coordenador - Início: 16/08/2024 Previsão de término: 31/12/2024
Nome: MARLA ANDRIELLI CARVALHO BARBOSA
Técnico: Entrevistador - Início: 16/08/2024 Previsão de término: 31/12/2024

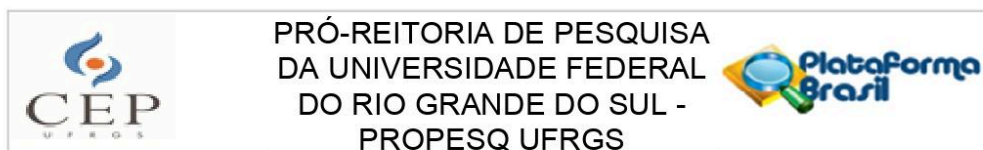
Avaliações:

Comissão de Pesquisa de Enfermagem - Aprovado em 20/11/2023 [Clique aqui para visualizar o parecer](#)

Anexos:

[Projeto Completo](#) **Data de Envio:** 29/09/2023
[Outro](#) **Data de Envio:** 29/09/2023

**ANEXO C - PARECER DE APROVAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA PELO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL**



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL -
PROPESQ UFRGS

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITOS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO ATIVO

Pesquisador: Ana Karina Silva da Rocha Tanaka

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 76014823.2.0000.5347

Instituição Proponente: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.595.694

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do documento Informações Básicas da Pesquisa n.º 2250839, datado em 19/12/2023, e Projeto Detalhado, arquivo Projetopesquisa.pdf.

Resumo:

Introdução: A população mundial está se tornando mais velha, devido à expectativa de vida maior e as taxas de fertilidade descendentes. No Brasil, o envelhecimento acontece de forma rápida e intensa, sendo necessário políticas e ações para garantir melhores condições para a população em idade avançada, permitindo assim o envelhecimento digno e saudável. A velhice se torna mais satisfatória e tranquila quando aliadas à qualidade de vida, conceito complexo e subjetivo, que relaciona-se ao bem estar físico e psicológico do indivíduo, bem como a um estilo de vida ativo. A atividade física contribui para a diminuição de limitações físicas e manutenção da autonomia do idoso e da sua capacidade funcional. **Objetivo:** Compreender os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório descritivo. O estudo será realizado em uma academia da zona sul de Porto Alegre. Irão participar os idosos inscritos na academia concedente e que aceitem participar da pesquisa, através da técnica de amostragem por conveniência. A coleta de dados se dará através de entrevista semi-estruturada, com tempo estimado de trinta minutos. Os dados

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro

Bairro: Farroupilha

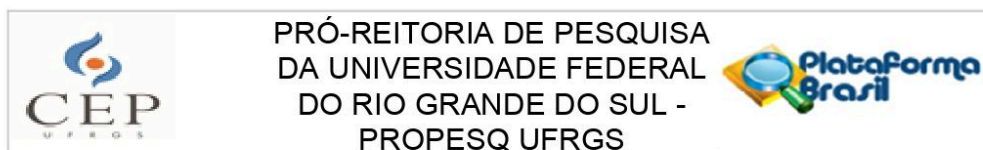
CEP: 90.040-060

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-3787

E-mail: etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

serão gravados em áudio e posteriormente transcritos, e serão analisados por meio de análise temática. Resultados esperados: presume-se que compreender os efeitos e benefícios da prática de atividade física é imprescindível, e contribuirá para o aumento de conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas intervenções para a saúde do idoso, com o envolvimento de profissionais de enfermagem, de forma a promover o envelhecimento com qualidade aliado à prática de atividade física.

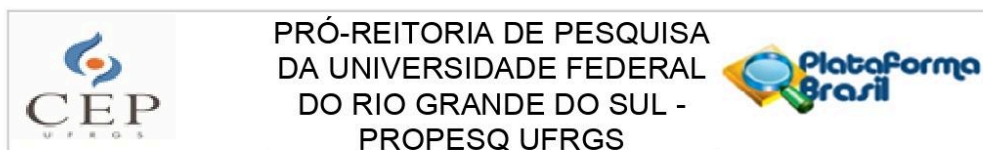
Hipótese:

Acredita-se que os efeitos e benefícios na qualidade de vida na prática de atividade física auxiliem no envelhecimento saudável.

Metodologia Proposta:

Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório descritivo. A pesquisa qualitativa, para Pope e Mays (2011), investiga o entendimento subjetivo das pessoas a respeito do seu cotidiano. Para isso, é necessário que o pesquisador possua experiência e habilidades para que a coleta e análise dos dados seja efetiva e rigorosa. Para Polit e Beck (2019), a pesquisa descritiva envolve quatro passos, sendo eles: suspender, intuir, analisar e descrever. Para a autora é importante suspender opiniões e crenças sobre o fenômeno estudado, estar aberto aos significados atribuídos pelos participantes, analisar as informações obtidas e, na fase final de descrição, compreender e definir o fenômeno. Objetivando descrever com exatidão os fenômenos e fatos de determinada realidade, opta-se por realizar uma análise qualitativa de estudo descritivo. Dentro da abordagem qualitativa, o estudo exploratório permite ao pesquisador a ampliação de conhecimento sobre o problema estudado, visto que parte de uma hipótese e aprofunda em torno de uma realidade específica, para, posteriormente, planejar uma pesquisa descritiva (Triviños, 2007). Para Minayo(2006), a etapa exploratória contempla atividades como a escolha do espaço e do grupo de pesquisa, o estabelecimento dos critérios de amostragem e o estabelecimento das estratégias de entrada em campo. O estudo será realizado em uma academia da zona sul de Porto Alegre. A academia Ponto de Equilíbrio, fundada em 2011, conta com quatro professores de Educação Física, que atuam em modalidades de musculação, danças e lutas, bem como possui três estagiários de Educação Física. O horário de atendimento é das 6h00min às 22h30min e, atualmente, possui 630 clientes ativos, dentre eles crianças, adultos e idosos. O número estimado de idosos que frequentam a academia é cerca de 50 por mês, considerando os turnos matutino, vespertino e noturno. A academia possui dois andares, sendo o andar térreo constituído pelo balcão de

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

recepção, banheiros e aparelhos de musculação, enquanto que o superior é composto por banheiros, aparelhos aeróbicos e espaços vagos, a fim de realizar modalidades de luta e dança. A instituição conta com uma ampla estrutura e planos acessíveis, a fim de oportunizar a atividade física ao maior número de pessoas possível, de diferentes condições sociais e financeiras, o que justifica a escolha do campo de estudo. Na pesquisa qualitativa existem diferentes métodos de amostragem. A fim de adequar a amostra aos objetivos do estudo, opta-se pela técnica de amostragem por conveniência. Para Gil (2008), este método é caracterizado como não probabilístico, em que o pesquisador seleciona os indivíduos a que têm acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo.

Para este projeto, que envolve a saúde da população idosa, irão participar os idosos inscritos na academia concedente e que aceitem participar da pesquisa, obedecendo os seguintes critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 60 anos; frequentar a academia a mais de 3 meses, no mínimo duas vezes por semana; ser lúcido para responder os questionamentos da pesquisadora. Como critérios de exclusão serão considerados: frequentar a academia no período noturno; não estar disponível para a pesquisa. O dimensionamento da quantidade de entrevistas seguirá o critério de saturação, que permite evitar a redundância da amostra abrangente e compreende o conhecimento formado pelo pesquisador, no campo. Através desse critério se estabelece o momento em que a continuidade da coleta de dados já não trará novos esclarecimentos da questão norteadora (Minayo, 2017). Estima-se que a amostra atinja o critério de saturação com, aproximadamente, dez a doze entrevistados.

Tamanho da Amostra no Brasil: 12

Cronograma: Etapa de Coleta de Dados prevista para ocorrer entre 04/03/2024 e 09/09/2024.

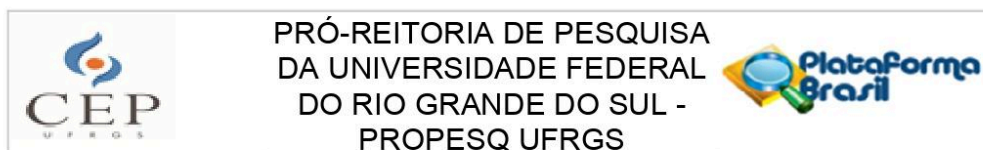
Orçamento: R\$ 1.126,00. Financiamento próprio.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Compreender os efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento.

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

Objetivos específicos:

- Descrever o significado de qualidade de vida na percepção de idosos praticantes de atividade física.
- Conhecer a motivação da prática de atividade física em academia no envelhecimento.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Estabelece-se um risco mínimo para a pesquisa, visto que os participantes podem sentir desconforto pelo tempo das entrevistas.

No TCLE: A participação na pesquisa haverá riscos mínimos, relacionados a um possível desconforto em relação ao tempo de entrevista. Neste caso, a entrevista poderá ser suspensa, e poderá ser retomada em outro momento caso seja da vontade do participante. Os resultados poderão ser utilizados para fins científicos, e os participantes não serão identificado(a) por nome, mantendo a confidencialidade. As gravações e as transcrições serão armazenadas pelo período de cinco anos e após este período serão deletadas.

Benefícios:

Quanto aos benefícios, estabelece-se que a pesquisa trará benefícios diretos aos participantes, porém, proporcionará aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas ações em idosos a fim de proporcionar o envelhecimento com a prática de atividade física.

No TCLE: A participação na pesquisa não trará benefícios diretos aos participantes, porém, proporcionará aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas intervenções em idosos a fim de proporcionar o envelhecimento saudável com a prática de atividade física.

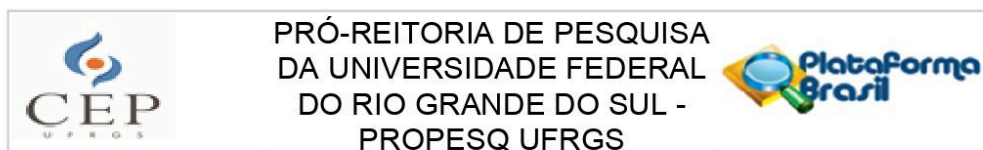
Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa tendo como temática a questão do envelhecimento e qualidade de vida, e busca aprofundar o conhecimento produzido no campo da enfermagem em intervenções voltadas para a promoção da saúde. Trata-se do Projeto de Pesquisa com vistas ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da acadêmica de enfermagem Marla Andrieli Carvalho Barbosa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora anexou os seguintes documentos:

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

- Informações básicas do projeto;
- Autorização institucional;
- TCLE;
- Projeto detalhado;
- Orçamento;
- Cronograma;
- Folha de Rosto.

Todos devidamente preenchidos.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Trata-se de uma resposta ao parecer consubstanciado CEP n.º 6585168, datado em 15/12/2023:

Pendência 1: De acordo com a Resolução CNS no 510 de 2016, Art. 19, Paragrafo 2, "o participante da pesquisa que vier a sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Registro de Consentimento Livre e Esclarecido, terá direito a assistência e a buscar indenização". Solicita-se incluir no registro do consentimento livre e esclarecido a informação de que, havendo algum dano decorrente da pesquisa, o/a participante terá direito a ser "indenizado pelo dano decorrente da pesquisa, nos termos da Lei" (Res. CNS 510, VI, Art. 9).

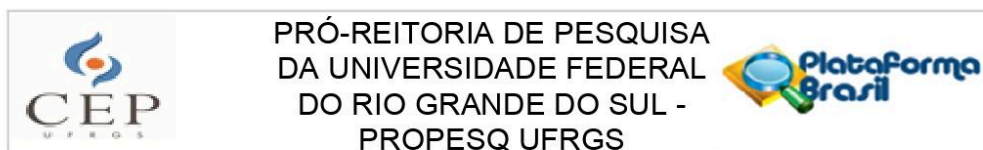
Resposta: Realizo adequação, conforme consta nas páginas 20 e 21.

-A participação na pesquisa haverá riscos mínimos, relacionados a um possível desconforto em relação ao tempo de entrevista. Neste caso, você poderá sinalizar e a entrevista será suspensa, e poderá ser retomada em outro momento caso seja de sua vontade. Ademais, se vier a sofrer qualquer dano, poderá, nos termos da Lei, ser indenizado pelo dano decorrente da pesquisa, conforme Resolução nº 510/2016.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA. Porém, o TCLE foi atualizado apenas no apêndice B do projeto de pesquisa (pag 21). Solicita-se utilizar essa versão para a apresentação aos participantes de pesquisa.

Pendência 2: Considerando os princípios éticos das pesquisas em Ciências Humanas e Sociais (Resolução CNS no 510 de 2016, Art. 3o, Inciso IV), solicita-se incluir no registro do consentimento livre e esclarecido a "garantia aos participantes do acesso aos resultados da

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

pesquisa” e o compromisso do/a pesquisador(a) de divulgar os resultados da pesquisa em formato plenamente acessível e compreensível ao grupo ou população que foi pesquisada (Resolução CNS no 510 de 2016, Art. 17, Inciso VI).

Resposta: Adequado conforme solicitado, página 21

-Os resultados deste estudo poderão ser utilizados para fins científicos, no entanto, conforme já exposto, você não será identificado(a) por nome, mantendo a confidencialidade. As gravações e as transcrições serão armazenadas pelo período de cinco anos e após este período serão deletadas. A participação na pesquisa não trará benefícios diretos aos participantes, porém, proporcionará aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, bem como subsidiará novas intervenções em idosos a fim de proporcionar o envelhecimento saudável com a prática de atividade física. Além disso, é garantido que você terá acesso aos resultados da pesquisa, conforme Resolução nº 510/2016.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA. Porém, o TCLE foi atualizado apenas no apêndice B do projeto de pesquisa (pag 21). Solicita-se utilizar essa versão para a apresentação aos participantes de pesquisa.

Pendência 3: De forma a garantir sua integridade, o TCLE deve apresentar a numeração das páginas, recomendando-se ainda que essa seja inserida de forma a indicar, também, o número total de páginas, por exemplo: 1 de 2, 2 de 2. Orienta-se a adequação.

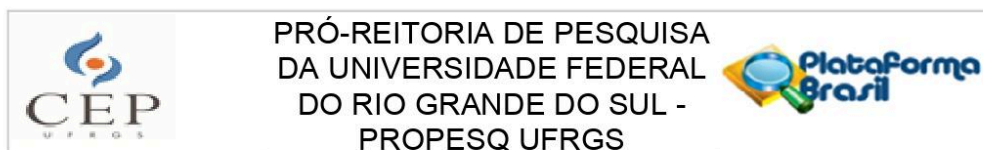
Resposta: Realizo adequação, conforme consta em apêndice B TCLE, páginas 20, 21 e 22 (Página 1 de 3; Página 2 de 3; Página 3 de 3).

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA. Porém, o TCLE foi atualizado apenas no apêndice B do projeto de pesquisa (pag 21). Solicita-se utilizar essa versão para a apresentação aos participantes de pesquisa.

Todas as pendências foram atendidas, não sendo observados óbices éticos nos documentos do estudo.

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, de acordo com as atribuições definidas

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

na Resolução CNS n.º 510, de 2016, na Resolução CNS n.º 466, de 2012, e na Norma Operacional n.º 001, de 2013, do CNS, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

Reitera-se aos pesquisadores a necessidade de elaborar e apresentar os relatórios parciais e final da pesquisa, como preconiza a Resolução CNS/MS nº 466/2012, Capítulo XI, Item XI.2: "d".

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2250839.pdf	19/12/2023 14:24:03		Aceito
Outros	Cartaadendo.pdf	19/12/2023 14:23:50	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetopesquisa.pdf	19/12/2023 14:22:40	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito
Outros	autorizacaoinstitutional.pdf	24/11/2023 12:03:11	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	22/11/2023 10:48:39	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	22/11/2023 10:48:19	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	22/11/2023 10:48:11	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito
Folha de Rosto	folharostoassinada1.pdf	22/11/2023 10:06:54	Ana karina Silva da Rocha Tanaka	Aceito

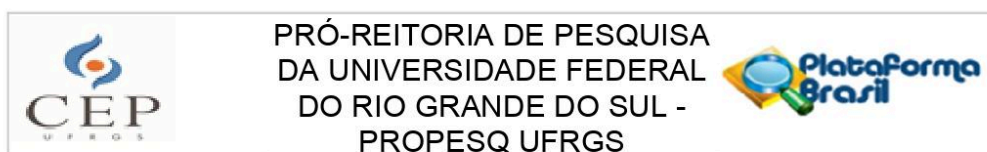
Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 6.595.694

PORTO ALEGRE, 20 de Dezembro de 2023

Assinado por:
Patrícia Daniela Melchiors Angst
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3787 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br