



Propósito de vida de idosos está associado a atividade física vigorosa

Life purpose in older adults is associated with vigorous physical activity

Autores

Gabriel de Aguiar Antunes ¹
 Felipe Fank ¹
 Ana Rafaela Amaral da Rocha ¹
 Giovana Zarpellon Mazo ¹

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina (Brasil)

Autor correspondente:
 Gabriel Antunes
gabriel.antunes@prof.pmf.sc.gov.br

Cómo citar na APA

Antunes, G., Fank, F., Amaral da Rocha, A. R., & Zarpellon Mazo, G. (2025). Propósito de vida de idosos está associado a atividade física vigorosa. *Retos*, 71, 23–32. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.115032>

Resumo

Introdução: Este estudo transversal investigou a relação entre o propósito de vida e os níveis de atividade física em uma amostra de 114 idosos de ambos os sexos, com idade média de 70,9 anos, sendo 79,8% mulheres.

Objectivo: Analisar a associação entre propósito de vida e intensidades de atividade física em idosos, utilizando regressão quantílica para explorar diferenças nas percepções de propósito de vida em relação aos níveis específicos de atividade física.

Metodologia: Os participantes foram avaliados quanto ao propósito de vida e categorizados com base nas recomendações de atividade física (75 minutos de vigorosa e 150 minutos de moderada-vigorosa por semana). Regressão quantílica foi aplicada para examinar como diferentes intensidades de atividade física estão associadas às percepções de propósito de vida.

Resultados: Idosos que não atingiram 75 minutos de atividade física vigorosa apresentaram pontuações significativamente mais baixas de propósito de vida, com impactos mais pronunciados em percepções de propósito de vida baixa ($\beta = -0,54$) e média ($\beta = -0,49$), e menos marcado em propósito de vida alta ($\beta = -0,39$). Da mesma forma, aqueles que não alcançaram 150 minutos de atividade física moderada-vigorosa também mostraram menor propósito de vida ($\beta = -0,21$).

Discussão: Os resultados destacam o papel da atividade física vigorosa na manutenção do propósito de vida, evidenciando seus benefícios para o bem-estar psicológico e o envelhecimento ativo.

Conclusões: Este estudo sugere que a não realização de 75 minutos de atividade física vigorosa está associada a uma redução na percepção de propósito de vida em idosos.

Palavras-chave

Atividade física; idosos; longevidade; qualidade de vida.

Abstract

Introduction: This cross-sectional study investigated the relationship between purpose in life and physical activity levels in a sample of 114 older adults of both sexes, with a mean age of 70.9 years, of whom 79.8% were women.

Objective: To analyze the association between purpose in life and physical activity intensities in older adults, using quantile regression to explore differences in perceptions of purpose in life concerning specific physical activity levels.

Methodology: Participants were assessed for purpose in life and categorized based on physical activity recommendations (75 minutes of vigorous activity and 150 minutes of moderate-to-vigorous activity per week). Quantile regression was applied to examine how different physical activity intensities are associated with perceptions of purpose in life.

Results: Older adults who did not reach 75 minutes of vigorous physical activity had significantly lower purpose in life scores, with more pronounced impacts on low ($\beta = -0.54$) and moderate ($\beta = -0.49$) perceptions of purpose in life, and a less marked effect on high purpose in life ($\beta = -0.39$). Similarly, those who did not achieve 150 minutes of moderate-to-vigorous physical activity also exhibited lower purpose in life scores ($\beta = -0.21$).

Discussion: The results highlight the role of vigorous physical activity in maintaining purpose in life, demonstrating its benefits for psychological well-being and active aging.

Conclusions: This study suggests that not engaging in 75 minutes of vigorous physical activity is associated with a reduced perception of purpose in life in older adults.

Keywords

Longevity; older adults; physical activity; quality of life.

Introdução

Nos últimos anos, observa-se uma ampliação nas investigações acerca do propósito de vida (PV), embora os efeitos clínicos de sua relação com atividade física (AF) ainda permaneçam pouco explorados na literatura científica (AshaRani et al., 2022; Hill et al., 2019; Hooker & Masters, 2016). Tal lacuna pode ser compreendida a partir do contexto histórico das teorias sobre o envelhecimento, que até meados da década de 1970 eram restritas e retratavam a velhice como uma fase de declínio, redução da AF e adoção de atitudes passivas (Menassa et al., 2023; Neri, 2007). Com o avanço dessas abordagens, os PV passaram a ser incorporados como elementos centrais nas concepções de envelhecimento bem-sucedido, influenciados por distintas visões sobre o processo de envelhecer (Loeb et al., 1966).

O PV é uma percepção sobre a evolução pessoal, conquistas, satisfação, amor-próprio, autoconfiança e motivação para se viver. Caracteriza-se por possuir metas, objetivos e direção na vida. Refere-se a uma intenção de realizar algo significativo individual e para o coletivo (Anderson et al., 2022). Trata-se de uma dimensão da saúde que envolve a percepção de objetivos de vida (Ribeiro et al., 2018a). Essa projeção abrange diversos domínios da vida humana e social, como acesso à saúde, cultura, lazer, trabalho, condições de vida, educação e renda (Ribeiro et al., 2020).

Um forte senso de PV está associado a comportamentos de saúde positivos (Kang et al., 2019), incluindo melhor saúde física, menor risco de mortalidade por todas as causas, resiliência, integração social, qualidade relacional, regulação emocional, funcionamento cognitivo e bem-estar em idosos (Anderson et al., 2022), além de proteção contra perdas cognitivas (Cohen et al., 2016). Por outro lado, a ausência de PV está relacionada a um declínio na realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária (Tomioka et al., 2016) e pode impactar negativamente o engajamento em comportamentos saudáveis, como a AF (Hooker & Masters, 2016).

Diversos fatores estão relacionados ao PV, incluindo idade, sexo, nível educacional, renda, etnia e AF. Uma revisão da literatura destacou a AF como um fator importante para os PV em idosos (AshaRani et al., 2022). Embora a AF tenha sido considerada em alguns estudos (AshaRani et al., 2022), ainda é necessária uma investigação mais aprofundada sobre a influência da intensidade da AF nos PV em idosos.

Recomenda-se que os idosos realizem exercícios aeróbicos de intensidade moderada por pelo menos 150 a 300 minutos por semana, ou exercícios aeróbicos de intensidade vigorosa por 75 a 150 minutos semanais, para obter benefícios substanciais à saúde (Organização Pan-Americana de Saúde, 2020). Estudos têm destacado os benefícios dessas intensidades na melhoria da saúde cardiovascular (Medeiros et al., 2018), no retardamento da sarcopenia (Wu et al., 2021), na motivação em programas de exercícios para indivíduos com obesidade (Vella et al., 2017), na sensibilidade à melhoria de variáveis metabólicas (Sanca-Valeriano et al., 2023) e em melhores resultados relacionados aos PV (Hooker & Masters, 2016).

Estudos que exploram a relação entre PV e a intensidade da AF em idosos são relevantes, dado o impacto das recomendações para a prática de AF moderada e/ou vigorosa nos benefícios à saúde (Organização Pan-Americana de Saúde, 2020) e na influência da intensidade da AF sobre os PV em idosos. Pesquisas nessa área também podem auxiliar no desenvolvimento de intervenções de saúde voltadas para o público idoso.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar a associação entre os propósitos de vida e as intensidades de atividade física em idosos da comunidade.

Método

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, aprovado pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) sob o número de protocolo 185/2007 e 498.443/2015. A pesquisa seguiu os princípios éticos de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).



Participantes

A população deste estudo compreendeu 145 idosos, dos quais 118 eram mulheres e 27 eram homens. Todos estavam matriculados, em março de 2023, no programa de extensão "Grupo de Estudos da Terceira Idade" (GETI), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Os critérios de inclusão da amostra foram: ter 60 anos ou mais de idade, de ambos os sexos, estar matriculado e participando das atividades do GETI. Foram considerados como critérios de exclusão: não participar nas atividades do GETI durante um período de um mês, recusar participar da pesquisa e ter respostas incompletas nos questionários do IPAQ e PV. Ressalta-se que foram incluídos idosos independentemente da presença de comorbidades. E que na população investigada não havia, na ocasião das coletas de dados, idosos cadeirantes, com Alzheimer e doença de Parkinson.

Dos 145 alunos matriculados no GETI, havia dois com menos de 60 anos de idade, 25 não estavam participando das atividades há mais de um mês, quatro apresentaram respostas incompletas nos questionários. Portanto, a amostra final consistiu-se em 114 idosos do GETI/CEFID/UDESC, sendo 91 mulheres e 23 homens.

Procedimentos

Foi realizado treinamento dos pesquisadores para a aplicação dos instrumentos. Também foi feito convite aos idosos para participarem da pesquisa, no local onde são realizadas as modalidades de atividade física do GETI/CEFID. Foi agendado o dia e local (sala de aula ou auditório do CEFID) para a aplicação dos instrumentos. Após a leitura e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos idosos participantes, os instrumentos de pesquisa foram aplicados em forma de entrevista.

Instrumentos

Ficha diagnóstica

A ficha diagnóstica contém perguntas sobre as características sociodemográficas dos idosos como idade, sexo, escolaridade, renda e ocupação atual.

Questionário Internacional de Atividade Física

Utilizou-se a versão do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), adaptado para idosos por Mazo e Benedetti (2010). Composto por cinco domínios da AF (transporte, tarefas domésticas, lazer/exercício físico, trabalho e tempo sentado) e 15 questões. O IPAQ possibilita uma discriminação do tempo gasto em minutos/semana em AF nos diferentes domínios, referente a uma semana normal, com recordatório durante os turnos (manhã, tarde e noite) e com detalhamento sobre as intensidades da AF: leve, moderada e vigorosa.

Propósitos de vida

Os propósitos/projetos de vida (PV) foram avaliados por meio de um questionário com 10 questões, validade no Brasil por Ribeiro et al. (2018a), que tem como objetivo avaliar o estado psicológico de pessoas em relação à satisfação global com a vida, objetivos realizados, autoestima, entre outros aspectos. São questões que avaliam os PV, dos quais os avaliados optam entre cinco itens de resposta em uma escala likert: não concordo, concordo pouco, concordo médio, concordo muito e concordo muitíssimo. O questionário gera um somatório. As questões com semântica negativas (2, 3, 5, 6 e 10) foram invertidas na análise e na interpretação dos dados. Assim, verificou-se o quão positivo são os PV da amostra. Quanto mais próximo de 100, melhor a percepção/senso de propósitos de vida, podendo atribuir-se uma média na população por extratos etários em baixa, média/mediana ou alta em percepção de PV (Ribeiro et al., 2018a).

Análise de dados

Os dados foram tabulados e armazenados no programa Office Excel® e analisados no software R versão 4.2.1 (The R Foundation for Statistical Computing). As variáveis de caracterização da amostra foram exploradas de forma descritiva, por meio da média e desvio padrão ou frequência absoluta e relativa. Por meio do IPAQ, os idosos foram classificados quanto ao seu nível de atividade física (NAF), sendo considerados "ativos", os que realizam igual ou superior a 150 min/semana de AF de intensidade



moderada/vigorosa ou 75 min/semana de AF vigorosa e “insuficientemente ativos” aqueles que realizam menos de 150 min/semana de AF (Organização Pan-Americana de Saúde, 2020).

A regressão quantílica (RQ) (Koenker, 2006) foi empregada para investigar as potenciais associações entre diferentes intensidades da AF e vários quartis dos PV. A RQ é uma técnica estatística que permite avaliar associações em toda a distribuição da variável dependente e não apenas na média. Esta abordagem é considerada mais robusta no tratamento de valores discrepantes do que as técnicas de regressão tradicionais (Koenker, 2006).

Os coeficientes foram interpretados como o aumento de cada unidade de medida dos PV, que foi avaliada pela pontuação total do questionário. Neste estudo foram utilizados os quartis 25%, 50% e 75% e foram criados quatro modelos. Cada um deles levou em consideração uma intensidade da AF e todos os modelos foram ajustados por sexo, idade e renda familiar. As estimativas também foram analisadas por meio de regressão de mínimos quadrados ordinários (MQO) para compará-las com os resultados encontrados na RQ. Um valor de p inferior a 0,05 foi considerado estatisticamente significativo.

Resultados

Os idosos participantes do estudo apresentam média de idade de 70,9 anos (DP=9,0). Em sua maioria, são do sexo feminino (79,8%) e residem com familiares (68,4%). Dos idosos, 37,7% têm renda mensal familiar entre 2,1 a 4 salários mínimos e 23,7% de 1 a 2 salários mínimos. Em relação à escolaridade, 38,7% completaram o ensino médio e 36,9% têm ensino superior completo (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos participantes do estudo (n=114).

Variáveis quantitativas	\bar{X} DP
Idade (anos)	70,9 DP=9,0
Variáveis qualitativas	f (%)
Sexo	
Masculino	23 (20,2)
Feminino	91 (79,8)
Escolaridade	
Analfabeto	1 (0,9)
Fundamental	26 (23,4)
Médio	43 (38,7)
Superior	41 (36,9)
Não respondeu	3 (0,1)
Reside	
Sozinho	35 (30,7)
Com familiares	78 (68,4)
Outros	1 (0,9)
Renda familiar (SM)	
< = 1	12 (10,5)
1 a 2	27 (23,7)
2,1 a 4	43 (37,7)
4,1 a 6	13 (11,4)
> de 6	10 (8,8)
Não respondeu	9 (7,9)

\bar{X} = média; DP= desvio padrão; f= frequência simples; %= porcentagem; SM= salário-mínimo. Valor do 1 salário-mínimo = R\$ 1.320,00.

Nota: Antunes et al. (2024).

Os resultados descritos na Tabela 2 indicam uma relação significativa entre a intensidade da atividade física vigorosa (AFV) e a percepção dos propósitos de vida (PV) entre os idosos. Especificamente, os idosos que não atingiram a recomendação mínima de 75 minutos de AFV por semana tendem a apresentar uma menor pontuação nos níveis de PV, com essa associação sendo especialmente pronunciada nas percepções de PV baixa e média. Os coeficientes β para essas categorias são negativos, indicando que menores níveis de AFV estão associados a uma redução significativa nos PV: baixa percepção de PV: $\beta = -0,54$ (IC95%: -0,93 a -0,15), sugerindo uma forte associação negativa. Média percepção de PV: $\beta = -0,49$ (IC95%: -0,90 a -0,08), também indicando uma associação negativa substancial.

Essa associação, embora presente em todas as categorias de PV, foi mais significativa entre aqueles com alta percepção de PV ($\beta = -0,39$; IC95%: -0,59 a -0,19), sugerindo que até mesmo idosos com um forte senso de PV podem ser afetados negativamente pela falta de atividade física vigorosa.

Quanto à atividade física moderada/vigorosa (AFMV), a análise revela que idosos que não atingem a recomendação de 150 minutos semanais dessa intensidade também apresentam uma associação negativa com a alta percepção de PV ($\beta = -0,21$; IC95%: -0,39 a -0,03), embora essa associação seja menos intensa em comparação com a AFV.

Por outro lado, não foram encontradas associações significativas entre as percepções de PV (baixa, média e alta) e as atividades físicas de intensidade leve (AFL) ou moderada (AFM). Isso sugere que, ao contrário da AFV e AFMV, essas intensidades de AF, ou seja, AF leve e moderada, não têm um impacto significativo na percepção dos PV dos idosos. Esses resultados ressaltam a importância de AF mais intensas para a manutenção de um forte senso de PV em idosos.

Tabela 2. Associação entre os propósitos de vida e as intensidades de atividade física realizadas pelos idosos.

Exposição [€]	MQO	Percentis PV			
		25% Baixa	50% Média	75% Alta	
AFL	B	-0,03	0,14	0,06	0,05
	EP	0,11	0,13	0,14	0,13
AFM	B	-0,03	0,13	0,01	-0,08
	EP	0,10	0,13	0,15	0,11
AFV	B	-0,42*	-0,54*	-0,49*	-0,39**
	EP	0,21	0,20	0,21	0,10
AFMV	B	-0,12	-0,04	-0,16	-0,21*
	EP	0,09	0,13	0,11	0,09

PV= propósito de vida; AFL=atividade física leve; AFM=atividade física moderada; AFV=atividade física vigorosa; AFMV=atividade física moderada/vigorosa; MQO=mínimos quadrados ordinários; EP=erro padrão; [€] Todos os modelos foram ajustados por sexo, idade, renda familiar e qualidade de vida; * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Nota: Antunes et al. (2024).

Discussão

Este estudo, ao analisar a associação entre os PV e as intensidades da AF, verificou que os idosos que não cumprem a recomendação de 75 minutos semanais de atividades físicas vigorosas (AFV) tendem a ter uma pontuação mais baixa em PV. Essa queda no PV é especialmente observada em pessoas com baixa e média percepção de PV. Mesmo aqueles com uma alta percepção de PV são afetados pela falta de AFV.

Além disso, quando se analisa a AF moderada/vigorosa (AFMV), nota-se que idosos que não alcançam os 150 minutos recomendados por semana também apresentam uma percepção mais baixa de PV. Isso reforça a importância da AF regular para preservar um PV significativo e promover o bem-estar psicológico e mental na velhice.

A intensidade da AF desempenha um papel central no tratamento de comorbidades (Noetel et al., 2024) e, conforme demonstrou este estudo, no fortalecimento do PV em idosos. Este efeito possibilita a melhora da saúde física e mental (Noetel et al., 2024), que por sua vez também impacta positivamente o PV, essencial para um envelhecimento bem-sucedido na velhice. Estudos têm investigado a associação da AF com níveis de intensidade mais elevados em variáveis subjetivas. Essa tendência, de acordo com a literatura, tem sido oportunizada devido à relação de tais variáveis na qualidade de vida e no controle de doenças crônicas (An et al., 2020).

Esses achados encontram respaldo na literatura existente (Anderson et al., 2022; Hooker & Masters, 2016). Além disso, esses autores sugerem uma relação bidirecional, em que o PV pode atuar como motivador para a AF, e a própria AF pode reforçar o PV. A revisão sistemática de AshaRani et al. (2022) também corrobora essa relação, destacando que a AF é um determinante importante do PV em idosos.

Há uma correlação positiva da AF com a saúde mental e a preservação da cognição (Venegas-Sanabria et al., 2022). O efeito da AF auxilia na gestão do estresse e na regulação do humor (Zhang & Chen, 2021).



Atividades aeróbicas como caminhada, natação, hidroginástica e exercícios de resistência como musculação melhoram as capacidades funcionais dos idosos para o dia a dia, inclusive em atividades básicas e instrumentais de vida diária. Todos esses benefícios melhoram a independência e autonomia dos idosos e conseqüentemente afetam o PV (An et al., 2020).

A prática de AF proporciona um ambiente social favorável à conquista de PV, especialmente quando se trata de atividades coletivas, que oferecem oportunidades valiosas para interações sociais, construção de amizades, fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo e redução da consciência do estigma entre adultos mais velhos sobre a velhice (Ruissen et al., 2020). De Oliveira et al. (2019) reforçam esse panorama ao demonstrarem que idosos que frequentam aulas de dança apresentam escores mais elevados de PV em comparação àqueles que não participam. Essa associação entre AF e PV também é apoiada por Cohen et al. (2016), que evidenciam que um elevado PV está relacionado a menor mortalidade geral e por causas cardiovasculares, sugerindo um possível efeito protetor do PV, mediado pelo maior engajamento em AF.

Apesar da relação significativa entre AF e PV observada em idosos, é importante destacar que essa relação também existe em populações mais jovens, como demonstrado no estudo de Abaoğlu e Doğu (2022). Embora as correlações entre AF e PV sejam fracas, elas são significativas, sugerindo que a relação entre esses fatores é relevante ao longo da vida, ainda que com menor intensidade em jovens adultos.

Zhang e Chen (2021) encontraram que, em idosos com idade média de 63 anos para força de preensão manual (FPM) e 70,8 anos para velocidade da marcha, um aumento de 1-DP no PV foi associado a uma redução de 13% no risco de desenvolver FPM fraca e 14% no risco de ter a velocidade da marcha reduzida. Esses achados destacam a importância do PV na preservação e da sua relação com as AF vigorosas.

O estudo de Sutin et al. (2024) investigou a relação entre o PV e a AF, medidos por acelerômetros, com uma amostra de 747 participantes (idade média = 79,20 anos), e verificou que um maior PV estava associado com maior quantidade de AF. Uma pesquisa longitudinal revelou que os participantes no quartil superior de PV apresentaram 24% menos probabilidade de se tornarem fisicamente inativos (IC de 95%: 0,68–0,85) (Ruissen et al., 2020), demonstrando, com isso, a importância de prática de AF com intensidades mais elevadas.

Wilson et al. (2018) apontam que estudos sobre AF e PV em idosos são relevantes para a saúde pública. O envelhecimento da população mundial, conforme apontado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2020), tem gerado um aumento significativo na proporção de pessoas idosas, e a busca por estratégias para promover um envelhecimento bem-sucedido tem se intensificado. Nesse contexto, a literatura sobre envelhecimento bem-sucedido destaca que, além de fatores como saúde física, o propósito de vida se configura como um dos principais determinantes para a qualidade de vida na velhice (Wilson et al., 2018; Ribeiro et al., 2018b).

Musich et al. (2018) analisaram o PV com 15.680 adultos e idosos, e investigaram características como apoio social, resiliência, confiança na fé, alta alfabetização e bom estado de saúde. Essas variáveis foram associadas a níveis médios e altos de PV. Indivíduos com maior PV apresentaram menor utilização e despesas com assistência médica, maior adesão a serviços preventivos e melhor qualidade de vida e comportamentos ativos, incluindo a AF. Esses resultados reforçam a associação positiva entre altos níveis de PV e melhores desfechos de saúde em idosos. Logo, este estudo reforça a importância de intervenções que promovam o fortalecimento de PV para o envelhecimento bem-sucedido, destacando sua relevância como um indicador de saúde para a população idosa (Musich et al., 2018).

Estudo de Tomioka et al. (2016) realizado em Nara, Japão, com 1.853 participantes, demonstrou que idosos que não tinham PV eram mais propensos a ter uma percepção negativa do envelhecimento, além de apresentar maior risco de depressão, problemas cognitivos e em outros aspectos de saúde. Também a pesquisa identificou que idosos com menor renda financeira tendem a demonstrar um melhor senso de PV, o que sugere que o propósito não depende exclusivamente da condição econômica e financeira. Isso é consistente com a ideia de que o PV é um fator pessoal e subjetivo, que não está diretamente atrelado à somente uma variável, mas a um conjunto multifacetado de realidades sociais e pessoais, conforme observam Ferreira Duarte et al. (2020) e Tomioka et al. (2016).

Os resultados do presente estudo sobre AF e PV complementam achados de uma pesquisa psicofisiológica de Schaefer et al. (2013). Esta pesquisa sugere que níveis mais altos de PV estão associados a uma maior capacidade de recuperação emocional diante de eventos negativos. A conexão entre AF e PV pode ser vista como um ciclo positivo: a prática de AF intensa, como as atividades vigorosas e moderadas/vigorosas (AFV e AFMV), não apenas favorece a manutenção de um propósito significativo, mas também pode fortalecer os recursos psicológicos necessários para lidar com adversidades. Por outro lado, indivíduos com níveis elevados de PV podem encontrar na AF uma estratégia proativa para regular emoções e preservar o bem-estar (Schaefer et al., 2013).

A pesquisa Schaefer et al. (2013) demonstra que o PV oferece motivação para reinterpretar eventos aversivos de forma construtiva, promovendo o foco em metas e objetivos, enquanto minimiza ruminações. Isso se alinha à ideia de que a prática regular de AF, ao aumentar o PV, pode também reforçar habilidades adaptativas de regulação emocional e aprendizado, segundo a pesquisa de An et al. (2020), que investigou a relação entre a AF, satisfação com a vida e felicidade. Ambos sugerem que níveis mais altos de atividade física desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico, embora o foco de cada estudo seja distinto. Enquanto este estudo aponta que a falta de atividades físicas vigorosas (AFV) está associada a uma redução na percepção de PV, especialmente em indivíduos com baixa e média percepção inicial, An et al. (2020) reforça que maiores níveis de AF estão significativamente ligados à satisfação com a vida e felicidade, diferentes em adultos e idosos. Assim, ambos os estudos enfatizam a importância de incorporar AF regular, especialmente de maior intensidade, como um componente central que pode influenciar positivamente no processo de envelhecimento bem-sucedido de idosos.

Ademais, a partir do maior estudo populacional realizado, a OMS afirmou que o mundo está fora do caminho de tornar as pessoas mais ativas fisicamente. E no Brasil, a inatividade física atinge 40% da população (Strain et al., 2024), o que poderá agravar a qualidade de vida, saúde pública e bem-estar das pessoas idosas. Logo, a gestão de políticas públicas sobre o gerenciamento de PV deve ser incluída nas discussões acerca da promoção da saúde.

Neste estudo, tem-se como limitação o instrumento IPAQ que mediu a intensidade da AF praticada pelos idosos de forma recordatória. No entanto, buscou-se suprir essa limitação por ser um instrumento utilizado em larga escala em pesquisas tanto longitudinais quanto transversais e adaptado para idosos no Brasil (Mazo & Benedetti, 2010). Outra limitação do estudo é a realização de uma amostragem por conveniência, com 114 idosos. Além disso, dada a complexidade deste objeto, novos estudos precisam ser desenvolvidos, inclusive com elementos das ciências humanas e sociais, e mesmo estudos com variáveis controladas. Sabe-se que a variável atividade física não é, por si só, apenas influenciadora de propósitos de vida, mas sim de um conjunto de outras tantas variáveis, conforme discute-se no artigo.

Como ponto forte, o estudo destaca-se pela sua originalidade na temática e envolve aspectos importantes para se ter um envelhecimento bem-sucedido, como a AF e sua intensidade, as recomendações da AF para se ter benefícios para a saúde e os PV na velhice.

Conclusões

Conclui-se que os idosos da comunidade que não cumpriram a recomendação de 75 minutos semanais de atividades físicas vigorosas (AFV) e de 150 minutos semanais de atividades físicas moderada/vigorosa apresentaram baixa percepção de propósito de vida (PV), e mesmo aqueles com uma alta percepção de PV são afetados pela falta de AFV, demonstrando a necessidade de AF intensas para manter um forte senso de PV.

Evidencia-se que as atividades físicas intensas não cumprem por si somente uma função isolada para manter um forte senso de PV. Ou seja, a AF intensa não se mostrou ser a causa suficiente para o propósito de vida. Por outro lado, este estudo sugeriu investigar-se mais a relação entre essas variáveis.

Esses achados corroboraram a importância da prática regular de atividades físicas, particularmente das de maior intensidade, para a manutenção de um propósito de vida elevado entre os idosos. A ausência de conformidade com as recomendações de atividades físicas vigorosas e moderadas esteve associada a uma menor percepção de PV.



O estudo também refletiu os resultados considerando que um forte senso de PV pode atuar como um motivador para comportamentos saudáveis, como a AF, e que, por sua vez, pode reforçar esse sentido de propósito. O cumprimento das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a AF demonstrou-se crucial não apenas para a saúde física, mas também para a manutenção de um sentido de propósito na velhice. Desta forma, destaca-se a necessidade de intervenções que incentivem a prática regular de AF, inclusive mais moderadas e intensas.

Referências

- Abaoğlu, H., & Doğu, S. E. (2022). Physical activity for a meaningful and purposeful life in typical adults: a cross-sectional study. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao23783103>
- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Anderson, K. A., Fields, N. L., Cassidy, J., & Peters-Beumer, L. (2022). Purpose in Life: A Reconceptualization for Very Late Life. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2337–2348. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00512-7>
- AshaRani, P., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in Life in Older Adults: A Systematic Review on Conceptualization, Measures, and Determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000274>
- De Oliveira, L. da S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Ferreira Duarte, T. C., Da Silva Lopes, H., & Morais Campos, H. L. (2020). Atividade física, propósito de vida de idosos ativos da comunidade: um estudo transversal. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 10(4), 591–598. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3052>
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., & Hampson, S. E. (2019). A purposeful lifestyle is a healthful lifestyle: Linking sense of purpose to self-rated health through multiple health behaviors. *Journal of Health Psychology*, 24(10), 1392–1400. <https://doi.org/10.1177/1359105317708251>
- Hooker, S. A., & Masters, K. S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 962–971. <https://doi.org/10.1177/1359105314542822>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2020). *Estimativas da população residente para os municípios e unidades da federação brasileiros*. <https://www.ibge.gov.br/en/statistics/social/population/18448-estimates-of-resident-population-for-municipalities-and-federation-units.html>
- Kang, Y., Strecher, V. J., Kim, E., & Falk, E. B. (2019). Purpose in life and conflict-related neural responses during health decision-making. *Health Psychology*, 38(6), 545–552. <https://doi.org/10.1037/hea0000729>
- Koenker, R. (2006). *R quantreg introduction.pdf*. 2003, 1–21.
- Loeb, M. B., Pincus, A., & Mueller, B. J. (1966). A Framework for Viewing Adjustment in Aging. *The Gerontologist*, 6(4), 185–187. <https://doi.org/10.1093/geront/6.4.185>
- Mazo, G. Z., & Benedetti, T. B. (2010). Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(6), 480–484. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n6p480>
- Medeiros, A. L. F., Sousa, M. V., Lunardi, M., Oliveira, S. N., & Freitas, C. D. la R. (2018). Effect of a concurrent training session with different intensities in post-exercise blood pressure responses in normotensive adults. *Motricidade*, 13(4), 33. <https://doi.org/10.6063/motricidade.11695>
- Menassa, M., Stronks, K., Khatami, F., Roa Díaz, Z. M., Espinola, O. P., Gamba, M., Itodo, O. A., Buttia, C., Wehrli, F., Minder, B., Velarde, M. R., & Franco, O. H. (2023). Concepts and definitions of healthy



- ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models. *EClinicalMedicine*, 56, 101821. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101821>
- Musich, S., Wang, S. S., Kraemer, S., Hawkins, K., & Wicker, E. (2018). Purpose in Life and Positive Health Outcomes Among Older Adults. *Population Health Management*, 21(2), 139–147. <https://doi.org/10.1089/pop.2017.0063>
- Neri, A. L. (2007). Baltes a la psicología: el paradigma life span aplicado al desarrollo y al envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32(0120–0534). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342007000200014&script=sci_arttext
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Organização Pan-Americana de Saúde. (2020). *OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário*. <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>
- Ribeiro, C. C., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2018a). Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for brazilian older adults. *Dementia & Neuropsychologia*, 12(3), 244–249. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030004>
- Ribeiro, C. C., Yassuda, M. S., & Neri, A. L. (2020). Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(6), 2127–2142. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>
- Ribeiro, O., Duarte, N., Teixeira, L., & Paúl, C. (2018b). Frailty and depression in centenarians. *International Psychogeriatrics*, 30(1), 115–124. <https://doi.org/10.1017/S1041610217001910>
- Ruissen, G. R., Liu, Y., Schmader, T., Lubans, D. R., Harden, S. M., Wolf, S. A., Rhodes, R. E., Dunlop, W. L., Puterman, E., Zumbo, B. D., & Beauchamp, M. R. (2020). Effects of Group-Based Exercise on Flourishing and Stigma Consciousness among Older Adults: Findings from a Randomised Controlled Trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 559–583. <https://doi.org/10.1111/aphw.12197>
- Sanca-Valeriano, S., Espinola-Sánchez, M., Caballero-Alvarado, J., & Canelo-Aybar, C. (2023). Effect of high-intensity interval training compared to moderate-intensity continuous training on body composition and insulin sensitivity in overweight and obese adults: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9(10), e20402. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20402>
- Schaefer, S. M., Morozink Boylan, J., van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Norris, C. J., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2013). Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli. *PLoS ONE*, 8(11), e80329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080329>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., Abdul Raheem, R., Agoudavi, K., Alfred Anderssen, S., Alkhatib, W., Aly, E. A. H., Anjana, R. M., Bauman, A., Bovet, P., Brito Moniz, T., Bulotaitė, G., Caixeta, R., ... Zoma, L. R. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., Canada, B., & Terracciano, A. (2024). Purpose in Life and Risk of Falls: A Meta-Analysis of Cross-Sectional and Prospective Associations. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/23337214241236039>
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2016). Relationship of Having Hobbies and a Purpose in Life With Mortality, Activities of Daily Living, and Instrumental Activities of Daily Living Among Community-Dwelling Elderly Adults. *Journal of Epidemiology*, 26(7), 361–370. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150153>
- Vella, C. A., Taylor, K., & Drummer, D. (2017). High-intensity interval and moderate-intensity continuous training elicit similar enjoyment and adherence levels in overweight and obese adults. *European Journal of Sport Science*, 17(9), 1203–1211. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1359679>
- Venegas-Sanabria, L. C., Cavero-Redondo, I., Martínez-Vizcaino, V., Cano-Gutierrez, C. A., & Álvarez-Bueno, C. (2022). Effect of multicomponent exercise in cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 22(1), 617. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03302-1>



- Wilson, R. S., Capuano, A. W., James, B. D., Amofa, P., Arvanitakis, Z., Shah, R., Bennett, D. A., & Boyle, P. A. (2018). Purpose in Life and Hospitalization for Ambulatory Care-Sensitive Conditions in Old Age. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 364–374. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2017.06.022>
- Wu, Z.-J., Wang, Z.-Y., Gao, H.-E., Zhou, X.-F., & Li, F.-H. (2021). Impact of high-intensity interval training on cardiorespiratory fitness, body composition, physical fitness, and metabolic parameters in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Experimental Gerontology*, 150, 111345. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111345>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2021). Longitudinal Associations Between Physical Activity and Purpose in Life Among Older Adults: A Cross-Lagged Panel Analysis. *Journal of Aging and Health*, 33(10), 941–952. <https://doi.org/10.1177/08982643211019508>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Gabriel de Aguiar Antunes	gabrieledfisicaantunes@gmail.com	Autor/a
Felipe Fank	felipee.fank@gmail.com	Autor/a
Ana Rafaela Amaral da Rocha	anaraelarochoa285@gmail.com	Autor/a
Giovana Zarpellon Mazo	giovana.mazo@udesc.br	Autor/a