MELHORA DA FUNCIONALIDADE E DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS

Lia Hausen¹

Luciano de Oliveira Siqueira²

RESUMO

O processo de envelhecimento da população mundial, caracterizado pela inversão da pirâmide etária, tem aumentado agravos relacionados a quedas de idosos, assim como depressão, dependência e institucionalização. O objetivo deste estudo foi analisar a percepção de 18 idosas submetidas a um programa de exercícios físicos de força e flexibilidade para pés, tornozelos, mãos e antebraços, para aferir a melhora na propriocepção, equilíbrio, força e flexibilidade das idosas, impactando, assim, na autonomia e qualidade de vida (QV). Foi realizada uma entrevista mista com as idosas, na qual responderam 6 questões, sendo 5 perguntas objetivas dicotômicas de sim e não, e 1 pergunta discursiva em que cada participante deixou suas percepções pessoais e melhoras no processo. As percepções relatadas demonstram melhoras significativas nos pontos propostos e na vida diária (VD) de cada uma, assim como ganhos positivos no que tange à funcionalidade e à autopercepção. Conclui-se que as intervenções propostas mostraram melhoras orgânicas bem como na autopercepção da qualidade de vida aprimorada após a intervenção.

Palavras-chave: pesquisa qualitativa; qualidade de vida; envelhecimento; exercícios físicos; quedas.

IMPROVING FUNCTIONALITY AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY WOMEN

ABSTRACT

The aging process of the world population, characterized by the inversion of the age pyramid, has increased problems related to falls in the elderly, as well as depression, dependence, and institutionalization. The objective of this study was to analyze the perceptions of 18 elderly women submitted to a physical exercise program of strength and flexibility for feet, ankles, hands, and forearms to assess the improvement in proprioception, balance, strength, and flexibility of the elderly, thus impacting autonomy and quality of life (QoL). A mixed interview was conducted with the elderly women in which they answered six questions, five of which were objective questions of yes and no, and one discursive question where each participant left their perceptions and improvements in the process. The reported perceptions demonstrate significant improvements in the proposed points and the daily life (DL) of each one, as well as positive gains in functionality and self-perception. It is concluded that the proposed interventions showed organic improvements as well as self-perceptions of improved quality of life after the intervention.

Keywords: Qualitative research; Quality of life; Aging; Physical exercises; Falls.

¹ Educadora física. Doutoranda. Universidade de Passo Fundo. 5928@upf.br

² Farmacêutico. Doutor. Universidade de Passo Fundo. luciano@upf.br

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma experiência heterogênea, que implica diferentes estratégias para a obtenção de bem-estar e qualidade de vida (Lima; Silva; Galhardoni, 2008). O processo de envelhecimento pode resultar em uma diminuição da autonomia e independência dos idosos, em decorrência de declínios orgânicos, modificações em todos os sistemas, inclusive no que tange ao aspecto psicológico (Homem; Rodrigues, 2022). Suas implicações são perceptíveis na VD dos adultos mais velhos, quando em muitas situações torna-se difícil sentar-se em uma cadeira e levantar-se dela sem auxílio, por exemplo, sofrer quedas com frequência por seu equilíbrio já não ser mais o mesmo, sentir dificuldade ao caminhar, assim como por faltar força e flexibilidade em suas pernas e pés.

Entre as queixas que se apresentam e os fatos mais conhecidos são: não conseguir mais segurar um objeto com facilidade sem deixá-lo cair, por apresentar pouca força de preensão manual (FPM), pouco controle dos movimentos finos dos dedos das mãos e pouca mobilidade são fatores que também influenciam na perda da autonomia dos idosos.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), em 2020 mais de 8% da população tinha 65 anos ou mais, e estima-se que essa porcentagem dobre até 2050 e exceda 30% até o final do século (Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS/OMS, [2022?]). Urge direcionar estratégias que auxiliem em uma melhor QV dos idosos, especialmente das mulheres idosas, visto que a feminilização do envelhecimento é marcante. Dados apresentados pela pesquisa nacional por amostras de domicílios (PNAD) mostra que a proporção de mulheres é superior à dos homens em todos os grupos de idade a partir de 30 anos, sendo que na faixa de 60 anos ou mais, são 78,8 homens para cada 100 mulheres (Instituto Brasileira de Geografia e Estatística, 2022). O predomínio de mulheres idosas é um fenômeno ainda recente e, muitas vezes, suas necessidades permanecem pouco conhecidas (Silva *et al.*, 2020).

Diante desse quadro, é importante salientar que mulheres são mais vulneráveis que os homens, pois apresentam piores estados de saúde e mais comorbidades (Fernandes; Burnay, 2019), evidenciando-se a vulnerabilidade às quedas, pois elas apresentam um declínio da massa óssea de 0,5% ao ano após os 40 anos, acentuando-se após a menopausa, e isso se dá pelo fim da produção de estrogênio pelos ovários, estes fatores combinados com a diminuição da amplitude de movimento em membros inferiores e fraqueza muscular podem causar tropeços e perda do equilíbrio postural (Brech *et al.*,

2022), aumentando, assim, o risco de quedas em mulheres, especialmente as mulheres idosas, pois os mecanismos adaptativos ao controle postural tornam-se menos eficientes com o envelhecimento (Brech *et al.*, 2022).

Outro aspecto a ser evidenciado é a FPM, pois há uma estreita associação entre a FPM e o envelhecimento bem-sucedido, sendo que os idosos que apresentam maior FPM lidam melhor com os desafios do envelhecimento (Zhao *et al.*, 2023). Nas mulheres, os fatores que demonstram a baixa da FPM incluem idade avançada, baixo índice de massa corporal, baixa frequência de realização de exercícios de fortalecimento muscular, estresse e osteoartrite (Kwak; Kim; Chung, 2020). Sendo assim, mulheres com baixa FPM apresentam maiores quadros de dor e desconforto, pouca mobilidade, dificuldades nas atividades de vida diária (AVDs) e conseqüentemente na QV (Kang; Lim; Park, 2018).

Dentro desse contexto, visando auxiliar na melhora da funcionalidade, da mobilidade, na diminuição das quedas, e imprimindo uma melhora significativa na independência e autonomia de um grupo de 18 idosas ≥ 60 anos, veio a seguinte pergunta: como o trabalho de fortalecimento e flexibilidade nas extremidades (pés e mãos) pode impactar na melhora do equilíbrio, postura e propriocepção em idosas como forma de prevenir quedas e promover independência e QV?

O objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção dos efeitos de um programa de exercícios físicos para pés e mãos na qualidade de vida de idosas.

2 METODOLOGIA

2.1 Delineamento

Esta é uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva realizada a partir de um estudo longitudinal de intervenção de um grupo de 18 idosas com ≥ 60 anos do município de Erechim (RS), submetidas a um programa de 24 sessões de exercícios físicos para pés, tornozelos, mãos e antebraços.

2.2 Casuística

As idosas foram selecionadas aleatoriamente, como amostra de conveniência; em um primeiro momento foram incluídas 21 idosas com idade ≥ 60 anos, residentes no município de Erechim (RS), e mantiveram-se no estudo 18 idosas. Nesse processo, 3

participantes foram excluídas do estudo, sendo 1 por apresentar uma lesão no tornozelo, assim ficando impossibilitada de realizar as intervenções, e 2 por não conseguirem comparecer de forma contínua às intervenções.

2.3 Protocolo experimental

As participantes foram convidadas a comparecer no espaço disponibilizado pela pesquisadora, em horários e dias determinados individualmente, responder aos formulários e questionários para a caracterização da amostra, e realizar testes de baropodometria e dinamometria. Após essa primeira avaliação, foram realizadas 24 sessões de exercícios físicos específicos para pés, tornozelos, mãos e antebraços. Sendo 16 sessões de forma presencial no espaço disponibilizado pela pesquisadora e 8 sessões por meio de um vídeo de exercícios que foi desenvolvido para as participantes realizarem em casa.

As sessões de exercícios/intervenções presenciais foram de 30 minutos cada, sendo nas segundas e quartas-feiras. O vídeo utilizado em casa teve o mesmo tempo de duração (30 minutos) e foi executado todas as sextas-feiras. Em cada um desses dias da semana era realizado um conjunto específico de exercícios físicos.

Ao final, a coleta de dados qualitativos teve como intuito compreender as percepções das idosas submetidas às intervenções dos exercícios e assim dar significado empírico e subjetivo aos dados coletados.

Sendo a pesquisa qualitativa uma investigação que visa ao estudo de aspectos específicos e particulares, desenvolvido em grupos também específicos, foi elaborada uma entrevista mista na qual foram feitas 6 perguntas, sendo as perguntas de 1 a 5 perguntas de sim ou não, e a 6ª pergunta aberta/dissertativa. As questões foram as seguintes: Quais suas percepções em relação às intervenções de exercícios para pés, tornozelos, mãos e antebraços realizadas nesta pesquisa? 1) Você percebeu melhora em sua força nos pés e tornozelos? 2) Você percebeu melhora em sua força nas mãos e antebraços? 3) Você percebeu melhora em sua flexibilidade nos pés e tornozelos? 4) Você percebeu melhora em sua flexibilidade nas suas mãos e antebraços? 5) Você percebeu melhora em seu equilíbrio? 6) Deixe suas percepção e melhoras neste processo.

As entrevistas foram realizadas no mês de maio de 2023, com tempo médio de duração de 15 minutos cada encontro. Durante a entrevista, as falas das entrevistadas foram sendo transcritas na íntegra, e os nomes das participantes substituídos por nomes de flores, mantendo assim o anonimato das idosas.

2.4 Aspectos éticos

O trabalho foi desenvolvido segundo declarações e diretrizes sobre pesquisas que envolvem seres humanos: Código de Nuremberg, Declaração de Helsinque e Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Também foi aprovado e regulamentado pelo Comitê de Ética da instituição executora, sob Parecer nº 5.679.805.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado da entrevista mista de análise qualitativa desenvolvida mostra que as idosas perceberam melhoras em todos os quesitos propostos com o desenvolvimento do programa de intervenções com exercícios físicos, quando as respostas foram 100% positivas, respondendo sim nas perguntas de 1 a 5. Ao analisar as respostas da pergunta 6, ficam nítidas as melhoras que ocorreram na autonomia das idosas, quando relatam melhora na forma de caminhar, melhor equilíbrio e controle corporal, assim como sentirem-se mais seguras e mais ágeis ao segurar objetos no dia a dia e ao andar em lugares com desnível. Nesses resultados, percebemos pelos relatos que houve melhora na mobilidade, em dores que se faziam constantemente presentes e diminuíram significativamente, algumas inclusive cessaram, em retomada de movimentos que antes não eram possíveis, e inclusive no humor e na percepção da importância de praticar exercícios físicos com as extremidades (pés e mãos), sendo assim todos esses relatos apresentados nos fazem compreender que houve uma melhora significativa na QV dessas idosas e na rotina de VD das mesmas. Abaixo, no Quadro 1, pode-se conferir o resultado das entrevistas que demonstram isso.

Quadro 1 – Percepções relatadas por 18 idosas, participantes de um programa de 24 sessões de exercícios físicos para pés, tornozelos, mãos e antebraços

Quais suas percepções em relação às intervenções de exercícios para pés, tornozelos, mãos e antebraços realizadas nesta pesquisa?						
PP	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Tulipa	sim	sim	sim	sim	sim	“– Percebi melhora em tudo, melhorei a forma de caminhada, o equilíbrio. – Nos pés eu não tinha força para agarrar com os dedos e agora

						consigo, e sinto que melhorei na hora de me fixar no chão, o pé ficou com garra. – Nos braços sinto mais facilidade em erguer os braços, meus movimentos são maiores”.
Margarida	sim	sim	sim	sim	sim	“– Me sinto melhor, mais segurança na pisada, com mais equilíbrio. – Sinto mais tranquilidade em pegar as coisas no dia a dia”.
Gérbera	sim	sim	sim	sim	sim	“– Consigo segurar os objetos melhor com a mão esquerda, coisa que antes não conseguia direito. – Consigo ficar na ponta do pé, o que antes eu não conseguia. – Tenho mais força nos dedos dos pés. – Consigo caminhar mais rápido. – Ficou mais fácil caminhar em lugares com desnível. – Observo melhor por onde caminho. – Mais agilidade em manusear os objetos menores, com as duas mãos”.
Rosa	sim	sim	sim	sim	sim	“– Meu joelho parou de doer e não me inflamou mais com frequência. – Estou mais forte nos antebraços. – Estou com uma melhor movimentação no geral. – Melhorei minha postura”.
Violeta	sim	sim	sim	sim	sim	“– Melhorou meu sono. – Minha joanete diminuiu. – Maior relaxamento muscular no corpo todo. – Diminuí minhas dores. – Melhorou meu humor”.
Orquídea	sim	sim	sim	sim	sim	“– Me sinto mais solta, não me sinto mais travada. – Me sinto mais feliz, pois não estou mais com dificuldades. – Melhorou minha forma de caminhar. – Até minha concentração melhorou”.

Azaléa	sim	sim	sim	sim	sim	“– Melhorei das minhas dores no braço esquerdo, não precisei mais tomar anti-inflamatórios. – Me sinto bem”.
Camélia	sim	sim	sim	sim	sim	“– Cessou câimbras que eu tinha nos tornozelos. – Antes dos exercícios eu sentia falsear meu pé – doía, após os exercícios parou. – Parei de tropeçar com facilidade. – Parei de deixar objetos caírem, sinto mais força e controle nas mãos. – Tinha dormência e formigamento nas mãos a noite antes dos exercícios, após eles cessaram 99%. – Meus ombros e cotovelos não me doem mais, inclusive dores que eu tinha na cervical pararam. – Antes eu não alcançava meus pés, agora alcanço”.
Dália	sim	sim	sim	sim	sim	“– Minhas mãos eram inchadas, e desincharam totalmente. – Eu tinha muita dor no punho e passou totalmente. – Nos pés – no meu pé direito tenho dificuldades de movimentar os dedos, principalmente o dedo ao lado do dedinho não tinha sensibilidade, e agora voltou a sensibilidade, percebi que todos os dedos ficaram mais fortes”.
Hortência	sim	sim	sim	sim	sim	“– Antes de iniciar os exercícios eu não conseguia fechar as mãos, agora fecho. – Sinto que mexo melhor os pés e as mãos”.
Acácia	sim	sim	sim	sim	sim	“– Melhorei a movimentação das minhas mãos. – Parei de tropeçar”.
Magnólia	sim	sim	sim	sim	sim	“– Melhorei minha forma de caminhar. – Meu equilíbrio melhorou. – Melhorou inclusive minha labirintite. – Sinto mais firmeza nos dedos dos pés na hora de caminhar. – Eu

						derrubava com facilidade os objetos, não tinha sensibilidade nas mãos e com os exercícios voltou”.
Bromélia	sim	sim	sim	sim	sim	“– Para mim melhorou bastante as mãos, pois ao segurar abjetos caia com facilidade e agora não deixo mais cair, muito raramente. – Minha forma de caminhar melhorou, antes eu perdia o equilíbrio e agora não mais. – Melhorou meu ombro, meus movimentos ficaram maiores, inclusive consigo fechar a alça do sutiã que não conseguia direito antes”.
Jasmim	sim	sim	sim	sim	sim	“– Senti melhora no meu equilíbrio, na minha força. – Me conscientizei das minhas limitações, comecei a observar melhor minha caminhada. – Aprendi que pés e mãos são muito importantes e precisam de cuidado também. – Para mim o principal foi tomar consciência da importância dos pés e das mãos no meu equilíbrio”.
Alamanda	sim	sim	sim	sim	sim	“– Notei uma melhora muito grande, me sentia dura, agora me sinto mais leve, com mais mobilidade. – Antes dos exercícios sentia dores no joelho esquerdo e no punho esquerdo, agora não me dói mais. – Melhorei minha forma de caminhar. – Tinha muita dor no ombro direito e com os exercícios parou”.
Alfazema	sim	sim	sim	sim	sim	“– Consigo manusear melhor os objetos. – Minha postura melhorou”.
Astromélia	sim	sim	sim	sim	sim	“– Melhor mobilidade nas mãos, consigo segurar os objetos com mais firmeza e mais segurança”.

Explanando sobre a força nos pés e dedos dos pés, Tulipa, Magnólia, Dália, Camélia e Gérbera apontam melhora neste quesito, em que vamos ressaltar 3 recortes dos relatos: “[...] consigo ficar na ponta dos pés, o que antes eu não conseguia” (Gérbera). “[...] cessou câimbras que eu tinha no tornozelo, antes dos exercícios eu sentia falsear meu pé – doía, após os exercícios parou” (Camélia). “[...] o dedo ao lado do dedinho não tinha sensibilidade e agora voltou a sensibilidade” (Dália).

Esses relatos demonstram o quanto se faz necessário o movimento para os pés, principalmente no tocante aos exercícios físicos de força e flexibilidade, melhorando assim a mobilidade e o controle corporal.

4.2 Força e mobilidade das mãos

No discurso das idosas podemos perceber o quanto a funcionalidade delas melhorou. Buscando pelos relatos de Margarida, Gérbera, Camélia, Dália, Hortência, Magnólia, Bromélia, Alfazema e Astromélia, encontramos afirmações de que com os exercícios muitas pararam de deixar objetos cair, conseguindo assim manusear melhor os objetos, sentindo melhora na mobilidade das mãos, inclusive em dores e dormências que se faziam presentes e praticamente cessaram.

Vale salientar que idosos que apresentam dependência no que tange às atividades básicas e instrumentais de vida diária apresentam limitação da FPM (Oliveira; Santos; Reis, 2017); sendo assim, quando analisamos esses pareceres, nos deparamos com uma melhora significativa nas AVDs dessas idosas, que melhorando a FPM melhoram a funcionalidade das mãos, conseguindo interagir de forma mais produtiva com o ambiente que as cerca.

4.3 Fragmentos de percepções diversas

Neste item vamos analisar fragmentos diversos das percepções das idosas em relação à percepção que elas tiveram com os exercícios. Encontramos relatos de melhora nos membros superiores, quando Tulipa relata maior amplitude no movimento de seus braços, assim como quando Camélia salienta que seus ombros e cotovelos pararam de doer, valendo ressaltar o recorte da explanação de uma das idosas: “[...] meus movimentos ficaram maiores, inclusive consigo fechar a alça do sutiã que não conseguia direito antes” (Bromélia). Azaléa e Alamanda também relatam melhora em seus braços.

Nós nos deparamos com melhoras na labirinte, como relata Magnólia; cessamento das dores no joelho, quando analisamos a fala de Rosa, salientando que parou de inflamar seu joelho; Azaléa também relata que não precisou mais fazer uso de anti-inflamatórios. A melhora do sono e do humor também foi relatada por Violeta, assim como uma maior sensação de relaxamento.

Jasmim e Gardênia, com suas colocações, demonstraram a conscientização de que nossas extremidades precisam de atenção e cuidados, e que é necessário fazer exercícios físicos para pés e mãos. Claramente houve uma melhora na QV, autonomia e funcionalidade dessas idosas.

Este estudo encontra limites, no tocante a encontrar pesquisas que envolvam intervenções com exercícios físicos e abordem depoimentos dos participantes, pesquisas que acolham esse olhar empírico e subjetivo, deixando assim uma lacuna a ser explorada. Profissionais de educação física e fisioterapeutas podem beneficiar-se ao atribuir significado subjetivo e pessoal a seus resultados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização das entrevistas como ferramenta para interpretar os resultados obtidos com um protocolo de exercícios físicos de força e flexibilidade para pés, tornozelos, mãos e antebraços, quando houve melhora na propriocepção, equilíbrio, força e flexibilidade destas idosas, permitiu atribuir valor pessoal, o que nos possibilitou compreender a grandiosidade da influência positiva que as intervenções provocaram na vida diária (VD) das idosas, bem como imprimir significado à melhora da QV, funcionalidade e autonomia que elas relataram após a experiência vivida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Resolução nº 196/96, de 10 de outubro de 1996**. Estabelece normas e diretrizes para pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Conselho Nacional de Saúde, 1996.

BRECH, Guilherme Carlos *et al.* Changes in postural balance associated with a woman's aging process. **Clinics**, [s. l.], v. 77, n. 100041, p. 3–8, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2022.100041>. Acesso em: 5 fev. 2023.

CARVALHO, Emmanuella Maussara Rocha de *et al.* O olhar e o sentir do idoso no pós-queda. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 7–16, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1809-98232010000100002>. Acesso em: 5 fev. 2023.

FERNANDES, Ana Alexandre; BURNAY, Rita. Homens saudáveis, mulheres doentes? Um estudo sobre a esperança de vida e a saúde da população portuguesa. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 17–28, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.21722/rbps.v21i2.29076>. Acesso em: 5 fev. 2023.

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcelly. Prevenção de quedas em idosos: uma abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, [s. l.], v. 12, n. 1, p. 20, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18616/inova.v12i1.6323>. Acesso em: 5 fev. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021 | Agência de Notícias**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>. Acesso em: 2 dez. 2022.

KANG, Seo Young; LIM, Jisun; PARK, Hye Soon. Relationship between low handgrip strength and quality of life in Korean men and women. **Quality of Life Research**, [s. l.], v. 27, n. 10, p. 2571–2580, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-018-1920-6>. Acesso em: 5 fev. 2023.

KWAK, Yeunhee; KIM, Yoonjung; CHUNG, Haekyung. Sex-Associated Differences in the Handgrip Strength of Elderly Individuals. **Western Journal of Nursing Research**, [s. l.], v. 42, n. 4, p. 262–268, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0193945919856304>. Acesso em: 5 fev. 2023.

LIMA, Ângela Maria Machado de; SILVA, Henrique Salmazo da; GALHARDONI, Ricardo. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. **Revista Interface**, [s. l.], v. 12, n. 27, p. 795–807, 2008. Disponível em: <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1414-32832008000400010>. Acesso em: 5 fev. 2023.

OLIVEIRA, Emmaira Nascimento de; SANTOS, Kleyton Trindade dos; REIS, Luciana Araújo dos. Força De Preensão Manual Como Indicador De Funcionalidade Em Idosos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 384–392, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v7i3.1509>. Acesso em: 5 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS/OMS. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030) - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 16 jun. 2023.

SANTOS, Karini *et al.* Associação entre exercício físico e propriocepção em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 20, n. 1, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n1p17>. Acesso em: 5 fev. 2023.

SILVA, Hanna Gadelha *et al.* Representações sociais de mulheres idosas sobre o

envelhecimento. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [s. l.], v. 10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3821>. Acesso em: 5 fev. 2023.

ZHAO, Xiaoguang *et al.* Handgrip strength is positively associated with successful aging in older adults: A national cross-sectional study in China. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 333, n. 818, p. 30–37, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.041>. Acesso em: 5 fev. 2023.