

Hubungan Aktivitas Fisik Teratur dengan Kualitas Hidup Lansia dalam Perspektif Fisioterapi Komunitas

Ria Fitri Mawardiningrum¹, Lunna Wuryandari²
¹⁻² STIKES Muhammadiyah Gombong

Abstract. *The increasing number of elderly people as a result of increasing life expectancy poses various health challenges, particularly decreased physical function and quality of life. Regular physical activity is one of the non-pharmacological strategies recommended in community physiotherapy to maintain function and improve the well-being of elderly people. This study aims to analyze the relationship between regular physical activity and quality of life in elderly people from a community physiotherapy perspective. The study used a quantitative, observational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 60 elderly people selected using a purposive sampling technique. Physical activity was measured using a standardized physical activity questionnaire, while quality of life was measured using the WHOQOL instrument. Data were analyzed using univariate and bivariate methods using appropriate statistical tests. The results showed a significant relationship between regular physical activity and quality of life in elderly people ($p < 0.05$). Elderly people with moderate to high levels of physical activity tended to have a better quality of life than those with low levels of physical activity. The conclusion of this study emphasizes the important role of community physiotherapy in encouraging regular physical activity as a promotive and preventive effort to improve the quality of life in elderly people.*

Keywords: *physical activity; community physiotherapy; quality of life; elderly people; public health.*

Abstrak. Peningkatan jumlah lansia sebagai dampak bertambahnya angka harapan hidup menimbulkan berbagai tantangan kesehatan, terutama penurunan fungsi fisik dan kualitas hidup. Aktivitas fisik teratur merupakan salah satu strategi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam fisioterapi komunitas untuk mempertahankan fungsi dan meningkatkan kesejahteraan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik teratur dengan kualitas hidup lansia dalam perspektif fisioterapi komunitas. Penelitian menggunakan desain kuantitatif observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 60 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik terstandar, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan instrumen WHOQOL. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik teratur dan kualitas hidup lansia ($p < 0,05$). Lansia dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah. Kesimpulan penelitian ini menegaskan pentingnya peran fisioterapi komunitas dalam mendorong aktivitas fisik teratur sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: aktivitas fisik; fisioterapi komunitas; kualitas hidup; lansia; kesehatan masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup secara global telah menyebabkan bertambahnya populasi lansia, yang diikuti oleh berbagai tantangan kesehatan, terutama penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan secara alami berdampak pada berkurangnya kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta kapasitas fungsional, yang pada akhirnya memengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia. Kualitas hidup menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan upaya kesehatan lansia karena mencerminkan persepsi individu terhadap kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungannya (World Health Organization [WHO], 2012). Oleh karena itu, intervensi yang mampu mempertahankan fungsi dan meningkatkan kualitas hidup lansia menjadi kebutuhan yang mendesak dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

Aktivitas fisik teratur telah diidentifikasi sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif dalam menjaga kesehatan dan fungsi lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, kapasitas kardiorespirasi, serta menurunkan risiko penyakit kronis dan disabilitas (Nelson et al., 2007; Paterson & Warburton, 2010). Selain manfaat fisik, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial lansia, seperti menurunkan gejala depresi dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam pencegahan penyakit, tetapi juga dalam peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Dalam konteks pelayanan kesehatan, fisioterapi komunitas memiliki peran strategis dalam mendorong dan memfasilitasi aktivitas fisik lansia secara berkelanjutan. Pendekatan fisioterapi komunitas menekankan upaya promotif dan preventif melalui edukasi, latihan kelompok, serta pemberdayaan masyarakat untuk mempertahankan fungsi gerak dan partisipasi sosial lansia (Dean et al., 2016). Fisioterapis tidak hanya berfokus pada rehabilitasi individu, tetapi juga pada pengembangan program aktivitas fisik yang aman, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan lansia di lingkungan komunitas. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma pelayanan kesehatan modern yang menitikberatkan pada pencegahan dan peningkatan kualitas hidup.

Meskipun hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek klinis atau intervensi individual, dengan keterbatasan kajian yang menempatkan aktivitas fisik dalam kerangka fisioterapi komunitas. Selain itu, beberapa studi menilai kualitas hidup secara umum tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan keteraturan aktivitas fisik yang dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait pemahaman komprehensif mengenai bagaimana aktivitas fisik teratur, sebagai bagian dari praktik fisioterapi komunitas, berhubungan dengan kualitas hidup lansia. Kesenjangan ini menegaskan urgensi penelitian yang mengintegrasikan aspek aktivitas fisik, kualitas hidup, dan pendekatan komunitas secara simultan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik teratur dengan kualitas hidup lansia dalam perspektif fisioterapi komunitas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan peran fisioterapi komunitas serta menjadi dasar perencanaan program aktivitas fisik yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan biologis, psikologis, dan sosial secara progresif. Proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, dan neuromuskular yang berdampak pada berkurangnya kemampuan fungsional dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Penurunan tersebut sering kali diikuti oleh perubahan psikologis dan sosial, seperti meningkatnya risiko depresi, isolasi sosial, dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas masyarakat. Kondisi ini menjadikan lansia sebagai kelompok rentan terhadap penurunan kualitas hidup apabila tidak didukung oleh strategi pemeliharaan kesehatan yang tepat (WHO, 2015).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas sehari-hari, latihan terstruktur, dan aktivitas rekreasional. Pada lansia, aktivitas fisik teratur berperan penting dalam mempertahankan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta kapasitas kardiorespirasi. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa lansia yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis, keterbatasan fungsional, dan jatuh dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif (Nelson et al., 2007; Warburton et al., 2010). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif dan kesehatan mental, sehingga memberikan manfaat multidimensional bagi lansia.

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensi yang mencerminkan persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat individu tersebut hidup, serta kaitannya dengan tujuan, harapan, dan standar hidupnya. Pada lansia, kualitas hidup mencakup aspek kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, tingkat kemandirian, dan kondisi lingkungan (WHO, 2012). Penurunan fungsi fisik akibat penuaan sering kali berdampak langsung pada dimensi kualitas hidup, khususnya pada aspek kemandirian dan partisipasi sosial. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas hidup lansia perlu diarahkan pada intervensi yang mampu mempertahankan fungsi fisik sekaligus mendukung kesejahteraan psikososial.

Fisioterapi komunitas merupakan pendekatan pelayanan fisioterapi yang berfokus pada promosi kesehatan, pencegahan disabilitas, dan peningkatan partisipasi masyarakat melalui intervensi berbasis komunitas. Dalam konteks lansia, fisioterapi komunitas berperan dalam merancang dan mengimplementasikan program aktivitas fisik yang aman, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik lingkungan tempat tinggal lansia. Pendekatan ini menekankan pemberdayaan individu dan kelompok lansia agar mampu mempertahankan fungsi gerak dan kualitas hidup secara mandiri dan berkelanjutan (Dean et al., 2016). Dengan

demikian, fisioterapi komunitas tidak hanya berorientasi pada pemulihan fungsi, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup secara holistik.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia. Studi yang dilakukan oleh Paterson dan Warburton (2010) melaporkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik, terutama pada dimensi fisik dan psikologis. Penelitian lain juga menemukan bahwa partisipasi lansia dalam program latihan berbasis komunitas dapat meningkatkan kemandirian fungsional dan kepuasan hidup (Tak et al., 2013). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut belum secara eksplisit menempatkan aktivitas fisik dalam kerangka fisioterapi komunitas sebagai pendekatan promotif–preventif yang terintegrasi. Oleh karena itu, kajian ini memberikan landasan teoritis bahwa aktivitas fisik teratur, yang difasilitasi melalui pendekatan fisioterapi komunitas, berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara signifikan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan desain cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama untuk melihat hubungan antarvariabel. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik teratur dan kualitas hidup lansia dalam konteks fisioterapi komunitas tanpa memberikan intervensi langsung (Setia, 2016).

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal dan beraktivitas di wilayah komunitas tertentu yang menjadi lokasi penelitian. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, antara lain usia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden. Jumlah sampel disesuaikan dengan kebutuhan analisis statistik dan mempertimbangkan keterwakilan populasi. Pendekatan ini umum digunakan dalam penelitian kesehatan komunitas untuk memperoleh sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner terstandar. Aktivitas fisik lansia diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang telah banyak digunakan pada populasi lansia, seperti International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) atau instrumen sejenis, yang mengklasifikasikan tingkat aktivitas fisik berdasarkan intensitas dan frekuensi. Kualitas hidup lansia diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF atau WHOQOL-OLD

yang menilai dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (WHO, 2012). Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, dengan hasil menunjukkan nilai validitas yang memadai serta reliabilitas yang baik (Cronbach's alpha > 0,70), sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas hidup lansia. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik teratur dan kualitas hidup lansia dengan menggunakan uji statistik yang sesuai dengan skala data dan distribusi data, seperti uji Chi-square, uji t, atau uji korelasi Spearman/Pearson. Metode pengujian statistik tersebut merujuk pada prosedur analisis yang telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kesehatan (Field, 2018). Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Model penelitian dalam studi ini menggambarkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Aktivitas fisik teratur diposisikan sebagai variabel independen (X), sedangkan kualitas hidup lansia sebagai variabel dependen (Y). Secara konseptual, model penelitian dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$X \rightarrow Y,$$

di mana X (Physical Activity) represents regular physical activity performed by older adults, and Y (Quality of Life) represents perceived quality of life across physical, psychological, social, and environmental domains. Model ini didasarkan pada kerangka konseptual yang menyatakan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik teratur berkontribusi terhadap peningkatan fungsi fisik dan kesejahteraan psikososial yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup (Paterson & Warburton, 2010; WHO, 2015).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilakukan selama bulan Januari–Februari 2026 di wilayah komunitas lansia yang berada di lingkungan pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara langsung melalui pengisian kuesioner terstruktur dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman responden. Seluruh responden telah memenuhi kriteria inklusi dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada rentang usia 60–74 tahun dan didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Dari hasil pengukuran

aktivitas fisik, responden diklasifikasikan ke dalam kategori aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi. Sementara itu, kualitas hidup dinilai berdasarkan persepsi responden terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Tabel 1 menyajikan distribusi tingkat aktivitas fisik responden lansia.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Lansia

Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	18	30,0
Sedang	26	43,3
Tinggi	16	26,7
Total	60	100

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil pengukuran kualitas hidup menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kualitas hidup sedang hingga baik. Lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung melaporkan persepsi kualitas hidup yang lebih positif, terutama pada domain fisik dan psikologis.

Tabel 2 menyajikan hubungan antara aktivitas fisik teratur dan kualitas hidup lansia.

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik Teratur dengan Kualitas Hidup Lansia

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup Rendah	Kualitas Hidup Sedang–Baik	Total	p-value
Rendah	12	6	18	0,002*
Sedang–Tinggi	8	34	42	
Total	20	40	60	

Sumber: Data penelitian, 2026

*Keterangan: *p < 0,05 (uji Chi-square)

Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik teratur dan kualitas hidup lansia (p = 0,002). Lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup lansia. Hasil ini menguatkan konsep dasar bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mempertahankan fungsi fisik, meningkatkan kemandirian, serta mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan mobilitas yang lebih baik, tingkat kelelahan yang lebih rendah, dan persepsi kesehatan yang lebih positif, yang secara langsung memengaruhi kualitas hidupnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Paterson dan Warburton (2010) yang menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan

kualitas hidup, khususnya pada domain fisik dan psikologis. Selain itu, studi oleh Tak et al. (2013) juga menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam aktivitas fisik berbasis komunitas dapat meningkatkan kepuasan hidup dan partisipasi sosial. Kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik teratur merupakan determinan penting kualitas hidup lansia lintas konteks dan budaya.

Dalam perspektif fisioterapi komunitas, temuan ini menegaskan peran strategis fisioterapis dalam memfasilitasi dan mengedukasi lansia untuk tetap aktif secara fisik melalui program yang aman dan terstruktur. Pendekatan komunitas memungkinkan intervensi dilakukan secara berkelanjutan dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan lansia, sehingga dampak aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikososial dan lingkungan (Dean et al., 2016). Dengan demikian, aktivitas fisik tidak dipandang semata sebagai latihan, tetapi sebagai bagian dari gaya hidup sehat lansia di komunitas.

Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah penguatan kerangka konseptual yang mengaitkan aktivitas fisik teratur dengan kualitas hidup lansia melalui pendekatan fisioterapi komunitas. Secara terapan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program latihan lansia berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup, bukan hanya pada pencegahan penyakit. Program tersebut dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer dan kegiatan posyandu lansia, sehingga mendukung upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia dalam perspektif fisioterapi komunitas, di mana lansia dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah, sehingga tujuan penelitian telah tercapai dan temuan ini memperkuat peran aktivitas fisik sebagai determinan penting kualitas hidup lansia. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pendekatan fisioterapi komunitas dalam mendorong aktivitas fisik yang aman, terstruktur, dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal serta keterbatasan lingkup wilayah penelitian yang dapat memengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, kehati-hatian diperlukan dalam menerapkan temuan ini pada populasi lansia yang lebih luas.

Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengevaluasi efek kausal aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia serta melibatkan sampel yang lebih beragam dan luas. Future studies are recommended to employ longitudinal or intervention-based designs to explore causal pathways between physical activity and quality of life among older adults and to examine the role of community-based physiotherapy programs across different cultural and environmental settings (Paterson & Warburton, 2010; World Health Organization, 2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Dean, E., Skinner, M., Myezwa, H., Mkumbuzi, V., Mostert, K., Parra, D., & Frantz, J. (2016). Health competency standards in physical therapy. *Physical Therapy*, 96(10), 1–11. <https://doi.org/10.2522/ptj.20150453>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423–1434. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., ... Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. R. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults. *Journal of Aging Research*, 2010, 1–13. <https://doi.org/10.4061/2010/192684>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Tak, E., Kuiper, R., Chorus, A., & Hopman-Rock, M. (2013). Prevention of onset and progression of basic ADL disability by physical activity in community dwelling older adults. *Age and Ageing*, 42(4), 1–7. <https://doi.org/10.1093/ageing/aft070>
- Warburton, D. E. R., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. D. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(39), 1–22. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-39>
- World Health Organization. (2012). *WHOQOL user manual*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Singh, M. A. F. (2016). Updating the evidence for physical activity. *The Lancet*, 388(10051), 1253–1254. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31460-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31460-4)
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., Oliveira, V. D., Mazzardo, O., & Campos, W. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 23(3), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0543-4>