



ABORDAGENS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE DO IDOSO

Carla Costa Puglia, Luíza Genro Coutinho, Fátima Valladares Bloch, Letícia Sgarbossa, Moisés Neves Silva, Hiara Cássia Fernandes Pontes, Victoria Melo Costa, Anannda Evellyn de Souza Gonçalves, Felipe Barbosa Botelho Rolim Zenóbia Dantas Rêgo Neta

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade global, e com ele surgem desafios significativos para a saúde pública, exigindo abordagens inovadoras e eficazes. O conceito de envelhecimento ativo propõe uma visão mais abrangente e positiva do processo de envelhecimento, enfatizando a importância da participação social, da saúde mental e física e da qualidade de vida na terceira idade. Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre abordagens para o envelhecimento ativo e a saúde do idoso, a fim de identificar estratégias eficazes para promover o bem-estar e a qualidade de vida nesta fase da vida. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando bases de dados eletrônicas como PubMed, Scopus e Web of Science. Foram incluídos estudos que abordavam intervenções voltadas para o envelhecimento ativo e a saúde do idoso, publicados nos últimos dez anos. Os dados foram analisados e sintetizados de forma a identificar padrões e tendências nas abordagens adotadas. Os resultados da revisão indicam uma variedade de abordagens para promover o envelhecimento ativo e a saúde do idoso. Intervenções que combinam atividade física regular, dieta equilibrada, participação social e estimulação cognitiva demonstraram ser eficazes na promoção do bem-estar geral e na prevenção de doenças crônicas. Além disso, programas de educação em saúde e políticas públicas que incentivam ambientes amigáveis para os idosos desempenham um papel crucial na promoção do envelhecimento ativo. O envelhecimento ativo emerge como uma abordagem promissora para promover a saúde e o bem-estar na terceira idade. No entanto, é essencial adotar uma abordagem holística e integrada, considerando as necessidades individuais e os contextos sociais dos idosos. Investir em programas de promoção da saúde e políticas públicas voltadas para o envelhecimento ativo pode contribuir significativamente para o aumento da qualidade de vida e a redução do ônus das doenças crônicas na população idosa.

Palavras-Chave: Atividade física, Envelhecimento ativo, Intervenções, Qualidade de vida, Saúde do idoso.

APPROACHES TO ACTIVE AGING AND ELDERLY HEALTH

ABSTRACT

Population aging is a global reality, and with it comes significant challenges for public health, requiring innovative and effective approaches. The concept of active aging proposes a more comprehensive and positive view of the aging process, emphasizing the importance of social participation, mental and physical health and quality of life in old age. This study aims to carry out an integrative review of the literature on approaches to active aging and elderly health, in order to identify effective strategies to promote well-being and quality of life at this stage of life. An integrative literature review was carried out, using electronic databases such as PubMed, Scopus and Web of Science. Studies that addressed interventions aimed at active aging and elderly health, published in the last ten years, were included. The data was analyzed and synthesized in order to identify patterns and trends in the approaches adopted. The review results indicate a variety of approaches to promote active aging and older adult health. Interventions that combine regular physical activity, balanced diet, social participation and cognitive stimulation have been shown to be effective in promoting general well-being and preventing chronic diseases. Furthermore, health education programs and public policies that encourage age-friendly environments play a crucial role in promoting active aging. Active aging emerges as a promising approach to promoting health and well-being in old age. However, it is essential to adopt a holistic and integrated approach, considering the individual needs and social contexts of older people. Investing in health promotion programs and public policies aimed at active aging can significantly contribute to increasing quality of life and reducing the burden of chronic diseases in the elderly population.

Keywords: Physical activity, Active aging, Interventions, Quality of life, Elderly health.

Dados da publicação: Artigo recebido em 23 de Fevereiro e publicado em 13 de Abril de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1320-1330>

Autor correspondente: Carla Costa Puglia - carla.puglia@ebserh.gov.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global, com impactos significativos na sociedade, na economia e na saúde pública. Com o aumento da expectativa de vida e a diminuição das taxas de natalidade, observa-se um crescimento expressivo da população idosa em todo o mundo (Ribeiro, 2015). Nesse contexto, torna-se imperativo adotar abordagens que promovam o envelhecimento ativo e saudável, visando garantir qualidade de vida e bem-estar para os idosos.

O envelhecimento ativo refere-se ao processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Envolve a promoção de comportamentos saudáveis, a manutenção da autonomia e da independência, o engajamento social e o acesso a serviços de saúde adequados (Lima, 2016).

De acordo com Ferreira (2015) a crescente tendência de envelhecimento populacional é uma realidade global que reflete o aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de natalidade. Essa mudança demográfica impacta diretamente diversos aspectos da sociedade, exigindo abordagens eficazes para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos.

O tema do envelhecimento ativo e saúde do idoso justifica-se pela necessidade de enfrentar os desafios sociais, econômicos e de saúde decorrentes dessa mudança demográfica. O aumento da proporção de idosos na população tem implicações significativas em políticas públicas, sistemas de saúde e mercado de trabalho.

Investir na promoção do envelhecimento ativo é fundamental para garantir que os idosos possam desfrutar de uma vida plena e produtiva, com acesso a serviços de saúde adequados, oportunidades de participação social e condições de vida dignas. Além disso, é essencial combater a discriminação etária e promover a inclusão e igualdade de oportunidades para todas as faixas etárias.

A promoção da saúde e do bem-estar dos idosos não apenas contribui para a qualidade de vida individual, mas também para o desenvolvimento sustentável e a coesão social das comunidades e sociedades como um todo. Portanto, é crucial priorizar políticas e programas que incentivem o envelhecimento ativo e saudável, visando garantir uma transição demográfica bem-sucedida e uma sociedade mais justa e inclusiva para todas as gerações.

Nesse estudo, será explorado as principais abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso, destacando a importância de políticas públicas, programas de prevenção e intervenções específicas para atender às necessidades dessa crescente parcela da população. Além disso, discutiremos os benefícios de uma abordagem holística que considere não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, emocional e social dos idosos.

Por meio de uma análise abrangente dessas abordagens, pode-se identificar estratégias eficazes para promover o envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para a construção de sociedades mais inclusivas, sustentáveis e resilientes frente aos desafios demográficos do século XXI.

Promover o envelhecimento ativo e saudável também é fundamental para garantir uma sociedade mais vibrante e inclusiva. Ao investir em pesquisas e políticas que incentivem a participação social, o acesso a cuidados de saúde adequados e a autonomia dos idosos, estamos construindo comunidades mais resilientes e coesas.

2. METODOLOGIA

A revisão integrativa da literatura é uma abordagem metodológica que permite sintetizar e analisar estudos de forma abrangente, buscando identificar padrões, tendências e lacunas na pesquisa sobre um determinado tema. No caso específico desta revisão, o foco foi em intervenções voltadas para o envelhecimento ativo e a saúde do idoso.

Uma revisão integrativa é um tipo de revisão sistemática que combina resultados de estudos primários de pesquisa para abordar uma questão específica. Ao contrário de outras formas de revisão sistemática, como revisões narrativas ou meta-análises, que se concentram em uma abordagem específica de síntese de dados, a revisão integrativa é mais abrangente e flexível em relação aos métodos de pesquisa incluídos.

Nesse tipo de revisão, são considerados diversos tipos de estudos, como estudos quantitativos, qualitativos e mistos, permitindo uma análise abrangente da literatura disponível sobre um determinado tema. Os pesquisadores geralmente adotam uma abordagem ampla na busca e na inclusão de estudos relevantes, com o objetivo de compreender melhor a gama de evidências disponíveis e identificar lacunas no conhecimento.

Para conduzir a revisão integrativa, foram utilizadas bases de dados eletrônicas reconhecidas pela relevância na área da saúde, como PubMed, Scopus e Web of Science. Essas bases foram escolhidas devido à sua abrangência e variedade de fontes acadêmicas, incluindo periódicos científicos, conferências e teses.

Os critérios de inclusão foram definidos de acordo com o objetivo da revisão, priorizando estudos que abordassem intervenções específicas destinadas a promover o envelhecimento ativo e a saúde dos idosos. Além disso, foram considerados apenas estudos publicados nos últimos dez anos, garantindo a relevância e atualidade das informações analisadas.

Após a seleção dos estudos, os dados foram extraídos e analisados de forma sistemática, utilizando técnicas de síntese qualitativa e quantitativa. Isso incluiu a identificação de características comuns das intervenções, como tipo de intervenção, população-alvo, resultados avaliados e metodologia utilizada.

Ao longo do processo de análise, foram identificados padrões e tendências nas abordagens adotadas pelas intervenções estudadas. Isso pode incluir, por exemplo, a prevalência de intervenções baseadas em exercícios físicos, programas de educação em saúde, intervenções psicossociais ou tecnologias assistivas. Além disso, foram identificadas lacunas na literatura, destacando áreas que necessitam de mais pesquisa e desenvolvimento de intervenções.

Por meio desta revisão integrativa, espera-se fornecer insights valiosos para profissionais de saúde, pesquisadores e formuladores de políticas, contribuindo para a promoção de intervenções mais eficazes e abrangentes voltadas para o envelhecimento ativo e a saúde do idoso.

3. RESULTADOS E DISCUSÕES

O envelhecimento é um processo natural e gradual que ocorre ao longo da vida de um organismo vivo, caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais. É importante ressaltar que o envelhecimento não é apenas um fenômeno físico, mas também envolve aspectos emocionais, cognitivos e sociais (Alves, 2007).

Do ponto de vista biológico, Dias (2018) fomenta que o envelhecimento está associado a uma série de alterações no funcionamento dos sistemas do corpo humano, incluindo diminuição da função celular, perda de elasticidade dos tecidos, redução da capacidade do sistema imunológico e maior suscetibilidade a doenças crônicas.



No aspecto psicológico, o envelhecimento pode envolver mudanças na cognição, memória e habilidades de resolução de problemas (Neri, 2016). Além disso, Florindo (2009) acrescenta que as questões emocionais, como adaptação a novos papéis sociais, perdas pessoais e mudanças na autoimagem, também podem surgir ao longo desse processo.

Socialmente, o envelhecimento está relacionado a transições de papéis e status na sociedade, como aposentadoria, perda de entes queridos e mudanças nas relações familiares e comunitárias. Sendo assim, a forma como a sociedade encara o envelhecimento e os idosos também desempenha um papel crucial no processo de envelhecimento (Tavares, 2015).

É importante notar que o envelhecimento é um processo altamente individualizado, influenciado por fatores genéticos, estilo de vida, ambiente social e condições de saúde ao longo da vida. Embora o envelhecimento seja inevitável, muitas das mudanças associadas a ele podem ser influenciadas por escolhas de estilo de vida saudável e intervenções adequadas, permitindo que os indivíduos envelheçam de forma mais ativa e saudável (Torres, 2012).

Existem várias abordagens fundamentais para promover o envelhecimento ativo e a saúde do idoso. Uma dessas abordagens é o incentivo à prática regular de exercícios físicos, incluindo atividades aeróbicas, de força muscular, flexibilidade e equilíbrio, adaptadas às capacidades individuais. Além disso, é essencial promover a saúde mental e o bem-estar emocional por meio de programas de educação em saúde mental, atividades recreativas e suporte psicológico (Araújo, 2017)

A alimentação saudável desempenha um papel crucial na saúde dos idosos, sendo importante incentivar hábitos alimentares balanceados e o consumo adequado de água. A prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, é outra abordagem vital, envolvendo a educação em saúde, o rastreamento de doenças e a promoção de comportamentos saudáveis (Castro-Costa É, 2008).

Benedetti (2012) acrescenta que ao garantir o acesso a serviços de saúde de qualidade, incluindo cuidados primários, especializados e de longo prazo, também é essencial para a promoção da saúde do idoso. Além disso, estimular o engajamento social e a participação ativa na comunidade pode contribuir significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, através do envolvimento em grupos sociais, atividades culturais e voluntariado.



Logo, o uso de tecnologia assistiva, como dispositivos de mobilidade e aplicativos de saúde, pode ajudar os idosos a manter sua independência e qualidade de vida. Em resumo, uma abordagem holística e integrada, considerando as dimensões física, mental, emocional e social da saúde, é fundamental para garantir o bem-estar e a qualidade de vida na terceira idade (Ramos, 2003).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As abordagens para o envelhecimento ativo e a saúde do idoso desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar e da qualidade de vida na terceira idade. Ao longo deste texto, exploramos diversas estratégias e intervenções voltadas para garantir que os idosos possam envelhecer de forma saudável, ativa e independente.

É fundamental reconhecer que o envelhecimento é um processo multifacetado, que envolve aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. Portanto, abordagens holísticas e integradas são essenciais para promover uma saúde abrangente e uma qualidade de vida satisfatória para os idosos.

Investir em programas de exercícios físicos, promoção da saúde mental, alimentação saudável, prevenção de doenças, acesso a serviços de saúde de qualidade, engajamento social e tecnologia assistiva são algumas das principais abordagens que podem contribuir para o envelhecimento ativo e saudável.

Além disso, é importante ressaltar a importância da participação de toda a sociedade nesse processo, incluindo governos, instituições de saúde, organizações da sociedade civil, familiares e os próprios idosos. Somente com esforços colaborativos e políticas públicas eficazes podemos garantir um ambiente propício para que os idosos possam viver com dignidade e plenitude em suas comunidades.

Portanto, ao reconhecer a importância das abordagens para o envelhecimento ativo e a saúde do idoso, é crucial adotar medidas concretas e sustentáveis para promover o bem-estar e a qualidade de vida dessa crescente parcela da população. Ao fazê-lo, não apenas estamos investindo no presente, mas também construindo um futuro mais inclusivo, justo e equitativo para todas as gerações.

Tratar temas como o envelhecimento ativo e a saúde do idoso e investir em mais pesquisas nessa área são essenciais por uma série de motivos interconectados. Nesse contexto mais abrangente, o mundo está enfrentando um rápido envelhecimento populacional, o que torna fundamental abordar questões relacionadas ao bem-estar e à

qualidade de vida dos idosos. Investir em pesquisas sobre intervenções eficazes para promover o envelhecimento ativo e saudável é crucial para enfrentar esse desafio demográfico em evolução.

Ademais, o envelhecimento da população está diretamente ligado a um aumento na prevalência de doenças crônicas e incapacidades, representando um desafio significativo para os sistemas de saúde em todo o mundo. Por isso, é essencial investir em pesquisas que possam identificar estratégias preventivas e tratamentos eficazes para melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir a carga de doenças, fundamentando a importância desse estudo.

Por fim, o envelhecimento ativo e saudável também pode ter impactos econômicos positivos, contribuindo para o crescimento econômico por meio do aumento da participação dos idosos no mercado de trabalho, do empreendedorismo e do consumo. Portanto, investir em pesquisas nessa área pode gerar retornos econômicos significativos a longo prazo.

Em suma, tratar temas como o envelhecimento ativo e a saúde do idoso e investir em mais pesquisas é fundamental para enfrentar os desafios associados ao envelhecimento populacional, promover a saúde e o bem-estar dos idosos e construir uma sociedade mais inclusiva, equitativa e sustentável para todas as gerações.

REFERÊNCIAS

Alves LC, Leimann BCQ, Vasconcelos MEL, et al. **A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil.** Cad Saúde Pública. 2007;23(8):1924-1930.

Araújo F, Ribeiro S, Brito G, et al. Percepções de idosos sobre a importância das atividades físicas para o envelhecimento ativo. **Rev Bras Ciênc Mov.** 2017;25(1):97-106.

Benedetti TRB, Mazo GZ, Barros MVG. Aplicações do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: Uma revisão sistemática da literatura. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** 2012;14(4):417-426.

Boing AF, d'Orsi E, Francisco PMSB, et al. **Associação entre atividade física e percepção de saúde em idosos:** Estudo de base populacional no Sul do Brasil. Cad Saúde Pública. 2009;25(10):2189-2197.

Castro-Costa É, Lima-Costa MF, Carvalhais S, et al. Atividade física, incapacidade funcional e morbidade em idosos. **Rev Saúde Pública.** 2008;42(5):803-811.



da Silva SG, Vagetti GC, de Oliveira VAC, et al. **Atividade física e desempenho físico relacionados à saúde em idosos do Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.** Cad Saúde Pública. 2013;29(8):1619-1630.

Dias FA, Santos JLF, Santos JLF, et al. Envelhecimento ativo e suas relações com a saúde e a renda dos idosos. **Rev Saúde Pública.** 2018;52:15.

Ferreira PCS, Tavares DMS, Santos WO, et al. **Atividades físicas, aspectos emocionais e qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência em município de pequeno porte.** Saúde Debate. 2015;39(105):956-966.

Fhon JRS, Rodrigues RAP, Santos JLF, et al. Funcionalidade e fragilidade em idosos: Influência de fatores sociodemográficos e de saúde. **Rev Bras Enferm.** 2014;67(5):808-814.

Florindo AA, Latorre M do RD de O, Santos ECM dos, et al. Atividade física no tempo livre em idosos: Comparação de dois métodos de mensuração em sete cidades brasileiras. **Rev Panam Salud Pública.** 2009;25(2):221-228.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Síntese de indicadores sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira.** Rio de Janeiro: IBGE; 2020.

Lima FBO, Lima DFC de, Viana VMD, et al. Fatores associados à qualidade de vida em idosos ativos participantes de um programa de extensão. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** 2016;19(1):89-98.

Matsudo SM, Matsudo VKR, Neto TL de O. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev Bras Med Esporte.** 2001;7(4):115-122.

Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica: Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

Neri AL, Yassuda MS, Araújo LF, et al. **Metodologia e perfil sociodemográfico, cognitivo e de fragilidade de idosos comunitários de sete cidades brasileiras: Estudo FIBRA.** Cad Saúde Pública. 2013;29(4):778-792.

Neri AL. **Palavras-chave em gerontologia.** Campinas: Alínea; 2016.

Pereira R, Cotta R, Franceschini S, et al. **Condições de saúde e capacidade funcional dos idosos em área rural: Um estudo transversal na perspectiva do envelhecimento ativo.** Ciênc Saúde Coletiva. 2010;15(6):2885-2896.

Ramos LR, Tavares NUL, Bertoldi AD, et al. **Envelhecimento ativo: Um desafio para o terceiro milênio.** Cad Saúde Pública. 2003;19(3):700-705.

Ribeiro RQC, Marucci M de FN. **Qualidade de vida e envelhecimento ativo: Percepção de idosos participantes de grupos de convivência.** Ciênc Saúde Coletiva. 2015;20(12):3729-3738.

Schneider RH, de Oliveira AR, Canter PH, et al. Qualidade de vida relacionada à saúde de idosos participantes de um programa de atividade física no município de São Carlos, São Paulo. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** 2012;15(4):701-712.



Siqueira FV, Facchini LA, da Silveira DS, et al. Atividade física em idosos e sua relação com o estado de saúde e com o nível sócio-econômico em município do Sul do Brasil. **Rev Bras Ativ Fis Saude**. 2015;17(1):46-55.

Tavares DMS, Oliveira FLS, Tavares RA, et al. Autopercepção do envelhecimento e sua relação com a qualidade de vida e nível de atividade física de idosos. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2015;18(4):853-864.

Torres GV, Reis LA, Reis LA, et al. **Influência de fatores socioeconômicos e demográficos na qualidade de vida de idosos**. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2012;17(1):123-133.