



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ROGERIO BEZERRA DE OLIVEIRA

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE:**  
uma revisão integrativa

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

ROGERIO BEZERRA DE OLIVEIRA

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE:**  
uma revisão integrativa

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharelado em enfermagem.

**Orientadora:** Profa. Me. Andréa Couto Feitosa

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

ROGERIO BEZERRA DE OLIVEIRA

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE:**  
uma revisão integrativa

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharelado em enfermagem.

**Orientadora:** Profa. Me. Andréa Couto Feitosa

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Me. Andréa Couto Feitosa  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
Orientadora

---

Profa. Dra. Marlene Menezes de Souza Teixeira  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
1º Examinador(a)

---

Prof. Me. Hércules Pereira Coelho  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
2º Examinador(a)

Dedico ao meu pai José Jucier (*in memorian*), à minha mãe, ao meu irmão, aos meus filhos, à minha esposa, aos meus familiares e aos meus amigos.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, ao Espírito Santo, que o tempo todo vem me provando sua existência e o quanto grande é comigo sempre, abençoando-me, dando-me forças e me fazendo superar obstáculos que antes eram invencíveis para mim.

Aos meus primeiros amores, meus pais Auxiliadora e Jucier (*in memoriam*), pelo amor e por me ensinarem a ser do bem.

À minha esposa Maria Suely, meu amor, a pessoa que mais me incentivou para estar alcançando esse objetivo. Esteve sempre ao meu lado enfrentando “pau e pedra”. Qualquer agradecimento que eu faça para ela não é suficiente.

Aos meus filhos Pedro Roger, João Gabriel e Paulo Henrique, de onde tento tirar forças todos os dias, tentando sempre dar o exemplo do bem.

Ao meu irmão Rosberg, por estar junto quando preciso. Te amo.

Aos meus parentes e familiares, que sempre acreditaram e torceram por mim, em especial a Fátima, pelo carinho, palavras e conselhos motivacionais.

A minha orientadora Profa. Me. Andréa Couto Feitosa e a minha banca examinadora Profa. A Dra. Marlene Menezes de Sousa Teixeira e Prof. Hércules Pereira Coelho, por todos os ensinamentos transmitidos.

Aos professores, que fizeram parte da minha trajetória, desde os primeiros passos de estudante, fazendo meu conhecimento mais enriquecido.

Aos meus colegas e amigos da faculdade, que colaboraram nessa minha trajetória com trocas de conhecimento e incentivo.

Aos meus colegas e amigos do trabalho, que de alguma forma, deram-me força.

Por fim, agradeço aos propósitos que Deus sempre colocou em minha vida, que os próximos se cumpram, amém.

*Quem anda no trilho é trem de ferro. Sou água  
que corre entre pedras – liberdade caça  
jeito.(Manoel de Barros)*

## RESUMO

O envelhecimento ativo é um processo multidimensional, que envolve não apenas a saúde física, mas também a cognição, o bem-estar emocional e a participação social. A pesquisa tem como objetivo geral compreender como ocorre o envelhecimento ativo na terceira idade, e como objetivos específicos, identificar os principais fatores facilitadores e dificultadores que contribuem para o envelhecimento ativo e verificar como uma vida ativa impacta na qualidade de vida de uma pessoa idosa. Trata-se de uma revisão integrativa, no qual utilizou-se as seguintes bases de dados para o levantamento dos artigos: Literatura Latino-Americana do Caribe e Ciências da Saúde (LILACS), no diretório da Scientific Electronic Library Online (SciELO), sendo utilizados os descritores: idoso, envelhecimento saudável e atividade física, aplicando o operador booleano “AND”. A seleção das publicações obedeceu aos critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, com textos completos e gratuitos; artigos científicos primários, dissertações e/ou teses; e estudos publicados entre os anos de 2017 a 2022. Em relação aos critérios de exclusão foram descartados os artigos duplicados nas bases de dados e estudos que não se adequaram ao tema, identificados por meio da leitura de título e resumo na íntegra. A busca pelos resultados da pesquisa ocorreu no período de abril a maio de 2023. A amostra final foi composta por 10 estudos. A análise deu-se por leitura e escolha criteriosa do material colhido, e, posteriormente, realizou-se a categorização temática, sendo: os fatores facilitadores e dificultadores que contribuem para o envelhecimento ativo e como uma vida ativa impacta na qualidade de vida de uma pessoa idosa. A partir da leitura dos artigos, obteve-se como resultados, em relação aos fatores facilitadores, a importância do suporte social e rede de apoio sólida, proporcionando motivação e encorajamento a pessoa idosa, bem como, o acesso a recursos e serviços adequados, como os centros comunitários e programas de lazer, além de serviços de saúde e bem-estar, promovendo envelhecimento ativo. No que se refere aos fatores dificultadores, tem-se as barreiras estruturais, como a falta de acessibilidade a espaços públicos e a ausência de políticas e programas voltados para o envelhecimento ativo, os quais podem dificultar a participação dos idosos, assim como a falta de transporte adequado, calçadas inseguras e instalações inadequadas que podem limitar a mobilidade e restringir o envolvimento das pessoas idosas em atividades físicas e sociais. No que concerne ao impacto de uma vida ativa na qualidade de vida de uma pessoa idosa, ressalta-se o foco na saúde física, cognição, bem-estar emocional e participação social e a importância de programas de exercícios, intervenções cognitivas e políticas sociais na promoção do envelhecimento ativo. Portanto, conclui-se que são necessários mais estudos para compreender melhor os determinantes e os impactos do envelhecimento ativo na terceira idade. Diante dos resultados encontrados, é possível destacar a relevância do envelhecimento ativo como uma abordagem promissora na promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade.

**Palavras-chave:** Idoso. Envelhecimento Saudável. Atividade Física.

## ABSTRACT

Active aging is a multidimensional process, which involves not only physical health, but also cognition, emotional well-being and social participation. The general objective of the research is to understand how active aging occurs in old age, and as specific objectives, to identify the main facilitating and hindering factors that contribute to active aging and to verify how an active life impacts the quality of life of an elderly person. This is an integrative review, in which the following databases were used to survey the articles: Latin American Caribbean Literature and Health Sciences (LILACS), in the journal directory of the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Virtual Health Library (VHL), using the descriptors: elderly, healthy aging and physical activity, applying the Boolean operator "AND". The selection of publications followed the inclusion criteria: articles available in full with complete and free texts, primary scientific articles, dissertations and/or theses and studies published between the years 2017 to 2022. Regarding the exclusion criteria, duplicate articles in the databases, studies that do not fit the theme, identified by reading the title and abstract in full, were discarded. The search for the research results took place from April to May 2023. The final sample consisted of 10 studies. The analysis was carried out by reading and carefully choosing the material collected, and subsequently, the thematic categorization was carried out, namely: the facilitating and hindering factors that contribute to active aging and how an active life impacts a person's quality of life elderly. From reading the articles, it was obtained as results in relation to the facilitating factors, the importance of social support and solid support network, providing motivation and encouragement to the elderly, as well as access to adequate resources and services, such as community centers, leisure programs, in addition to health and wellness services, promoting active aging. With regard to the complicating factors, there are structural barriers, such as the lack of accessibility to public spaces and the absence of policies and programs aimed at active aging that can hinder the participation of the elderly, as well as the lack of transportation adequate, unsafe sidewalks, and inadequate facilities can limit mobility and restrict older people's involvement in physical and social activities. With regard to the impact of an active life on the quality of life of an elderly person, the focus on physical health, cognition, emotional well-being and social participation and the importance of exercise programs, cognitive interventions and social policies are highlighted. in promoting active ageing. Therefore, it is concluded that further studies are needed to better understand the determinants and impacts of active aging in old age. In view of the results found, it is possible to highlight the relevance of active aging as a promising approach in promoting health and quality of life in old age.

**Keywords:** Elderly. Healthy Aging. Physical Activity.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

<i>AND</i>	e
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CE	Ceará
DESC	Descritores em Ciências da Saúde
Dra	Doutora
<i>et al</i>	e outros
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde
Me	Mestre
OMS	Organização Mundial da Saúde
Profa	Professora
<i>SciELO</i>	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
UNILEÃO	Centro Universitário Doutor Leão Sampaio

## SUMÁRIO

<b>RESUMO .....</b>	<b>7</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....</b>	<b>9</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>12</b>
2.1. OBJETIVO GERAL .....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
<b>3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>10</b>
3.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO .....	10
3.3 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE .....	11
<b>4 MÉTODO .....</b>	<b>12</b>
4.1 TIPO DE ESTUDO .....	12
4.2 PERGUNTA NORTEADORA .....	12
4.3 PROCEDIMENTOS PARA A BUSCA E SELEÇÃO DE ARTIGOS .....	12
4.4 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS .....	13
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>14</b>
5.1. OS PRINCIPAIS FATORES FACILITADORES E DIFICULTADORES QUE CONTRIBUEM PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO .....	17
5.2 COMO UMA VIDA ATIVA IMPACTA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA.....	18
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>21</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida e do contingente de pessoas idosas é um fenômeno mundial. Com isso, é inevitável uma maior quantidade de precauções com a saúde e o bem estar desses indivíduos, tornando-se necessárias medidas que venham a contribuir no desenvolvimento da saúde e bem estar na terceira idade (SILVA *et al.*, 2019).

Dados epidemiológicos apontam que os anos de 2012 a 2017, houve um aumento da população idosa em todo Brasil, com maior proporção no Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul, com 18,6% cada, no grupo de idosos com 60 anos ou mais, sendo que o menor percentual foi no Amapá, com 7,2%, chegando em 2017 a 30,2 milhões de pessoas idosas, (SANTOS *et al.*, 2021).

O envelhecimento é a consequência de um processo biológico natural, no qual existe inúmeras alterações, tanto fisiologicamente como também funcionais, as quais acarreta mudanças metabólicas e nutricionais, deixando o corpo mais vulnerável, o que predispõe a ocorrência de doenças, principalmente, crônicas (ALMEIDA *et al.*, 2022).

Em 2005, a Organização Mundial de Saúde (OMS), definiu que o envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, à medida que as pessoas ficam mais velhas. Para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, não basta apenas ter uma vida longa, mas também oportunidades nos campos da saúde, participação e segurança (SOUZA *et al.*, 2021).

A OMS definiu algumas estratégias para um envelhecimento ativo, no qual foram definidos com o intuito de melhorar a saúde das pessoas idosas, com o objetivo de que a vida delas melhorasse significativamente quando chegassem na terceira idade, com participação e proatividade frequente em todos os assuntos, ou seja, no âmbito social, econômico, cultural, físico ou espiritual, e com plena independência. Com isso, melhorando a qualidade do seu dia a dia e trazendo um bem-estar individual e coletivo de maneira mais eficiente (GOPINATH *et al.*, 2018; SIPILÄ *et al.*, 2018; WEEKS *et al.*, 2023).

Por ser um tema de suma importância voltado para a terceira idade, faz-se necessário que a enfermagem consiga colocar em prática os programas já existentes e buscar implantar novos projetos, com o objetivo de oferecer uma melhor assistência, qualitativa e integral (SOUZA *et al.*, 2021).

Neste contexto, com o intuito de dar visibilidade a essa questão, realizou-se este estudo com objetivo de responder à seguinte pergunta: Como ocorre o envelhecimento ativo na terceira

idade?

Justifica-se a escolha desse tema devido o aumento populacional da terceira idade, e sabendo-se que a qualidade de vida de indivíduos idosos está diretamente relacionada ao conceito de envelhecimento ativo, surgiu a necessidade de conhecer como está à inserção de pessoas da melhor idade em grupos de suporte social, uma vez que nesses grupos é possível encontrar idosos ativos, autônomos, satisfeitos com a vida e se relacionando com outras pessoas. Sabe-se, em tempo com as limitações de sua saúde, elas não impossibilitam os idosos de exercerem seu papel de sujeito socialmente ativo.

A relevância dessa pesquisa está em contribuir na redução dos riscos que podem ter, como o desenvolvimento de depressão e a diminuição de funções cognitivas, o que pode retardar demais adoecimentos, e melhorar a condição física, reduzindo, dessa forma, as chances de estresse e aumento da pressão arterial.

A contribuição do trabalho visa o esclarecimento de que prevenir é melhor do que remediar, orientando acerca da importância e benefícios de um envelhecimento ativo, tanto fisicamente, quanto mentalmente, bem como, através de alimentação saudável.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

- Compreender como ocorre o envelhecimento ativo na terceira idade.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar os principais aspectos facilitadores e dificultadores que contribuem para o envelhecimento ativo;
- Verificar como uma vida ativa impacta na qualidade de vida de uma pessoa idosa.

### **3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

#### **3.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Envelhecimento é o processo de envelhecer, no qual o indivíduo possui suas características fisiológicas alteradas, ocorrendo mudanças físicas, psicológicas e na sua qualidade de vida, que são evidenciadas no decorrer dos anos. As suas atividades cotidianas com a chegada da fase idosa são menos frequentes, devido fatores que o envelhecimento traz com ele, como: doenças crônicas, mobilidade reduzida, dificuldade na audição e visão, alterações de humor e de personalidade, assim como a redução do papel perante a sociedade. Esses fatores ocasionam, muitas vezes, a aceleração do processo pela dificuldade que a pessoa idosa encontra para realizar práticas simples (PRADO, 2021).

O envelhecimento populacional nada mais é que um processo mundial que ocorre em países desenvolvidos, assim como de baixo desenvolvimento. Essa população idosa necessita de cuidados especiais de vida, visto a diminuição de suas faculdades, que é acarretada ao processo de esquecimento e a baixa prática de atividades, que, por vezes, são apenas essas práticas que os idosos fazem no decorrer do dia.

O processo de envelhecimento ativo se caracteriza por o indivíduo ter sua capacidade de independência nas suas atividade e autonomia para realizá-las normalmente, com isso melhorando o seu estado de saúde e promovendo um envelhecimento mais prazeroso (DERHUN,2021).

#### **3.2 ENVELHECIMENTO ATIVO**

No cenário atual é possível verificar que os hábitos saudáveis na vida de uma pessoa idosa possuem grande influência no seu estado de saúde. Adotar uma boa alimentação assim como atividades físicas ligadas a melhoria da função mental e motora do indivíduo, faz com que os seus parâmetros de saúde melhorem significativamente com a ajuda desses hábitos. Caso ocorra uma má rotina de cuidados com a saúde, as chances de desenvolvimento de doenças crônicas, níveis séricos elevados, problemas nos ossos e circulação são altos, pois caso o idoso não possua alguma patologia, com a falta de hábitos saudáveis, é esperado que o mesmo desencadear patologias que serão tratadas a longo prazo e são pontos prejudiciais para um bom envelhecimento (IPUCHIMA, 2021).

No aspecto de promoção à saúde, os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas são instrumentos importantes para um envelhecimento mais tranquilo e de qualidade. Idosos que melhoraram o seu condicionamento físico sofrem menos com doenças crônicas pois os hábitos ajudam a minimizar os sinais e sintomas de diversas doenças como o Diabetes Mellitus tipo 2 e a Hipertensão Arterial Sistêmica, bem como a alimentação auxilia no trato gastrointestinal que por conta da idade avançada vem diminuindo com os anos que se passam. Assim, promover hábitos saudáveis auxilia na melhor experiência do processo de envelhecimento (MANTOVANI, 2021).

### 3.3 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

A qualidade de vida tem ampla definição, em meio a qual os aspectos de funcionalidade, fatores socioeconômicos, emocional e intelectual são fundamentais para a manutenção desse conceito. Essa busca por uma vida mais feliz e ativa, pode ser prejudicada por fatores internos e externos, tais como, baixa interação social, falta de exercícios físicos, autocuidado, o ambiente que o indivíduo vive, e o suporte familiar. A qualidade de vida de uma pessoa idosa pode ser dependente de outras pessoas que convivem com ela, pois como a busca de qualidade de vida se dá pelo desenvolvimento autônomo de um idoso, muitas vezes, por não conseguirem o feito, necessitam de cuidados dos seus familiares, com isso um bom suporte familiar auxilia na boa qualidade de vida do idoso (BONFIM et al., 2022).

A perspectiva de qualidade de vida é mais abrangente nos dias atuais, sabe-se que a partir dos 60 anos as atividades sensoriais, motoras e mentais do indivíduo vão sofrendo perdas significativas, por conta da idade e do estilo de vida adotado, práticas cotidianas e promoção e cuidados com a saúde. Se cria um estilo de vida, de acordo com a necessidade de se possuir uma qualidade de vida mais abundante na terceira idade, pois os fatores quem vem com o passar dos anos, acarretam consequências quando se chega nessa fase, com boas práticas de alimentação, exercícios, cuidados com a saúde a qualidade de vida da pessoa idosa melhora significativamente (BARROSO, 2021).

## 4 MÉTODO

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo foi desenvolvido sob a perspectiva de uma revisão integrativa, método utilizado para reunir as considerações de um tema previamente escolhido pelo autor, para que sua apresentação e discussão ocorram de maneira coordenada e abrangente, em prol do entendimento e da apresentação de conhecimentos averiguados (COELHO, 2021).

Para a elaboração da revisão integrativa é necessário o cumprimento das seis etapas, sendo elas: 1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; 2) estabelecer critérios para inclusão e exclusão; 3) identificação dos estudos em bases científicas; 4) avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; 5) categorização dos estudos; 6) avaliação e interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

### 4.2 PERGUNTA NORTEADORA

Com a necessidade de ampliar conhecimentos acerca do envelhecimento ativo na terceira idade, formulou-se a seguinte questão: Como ocorre o envelhecimento ativo na terceira idade?

### 4.3 PROCEDIMENTOS PARA A BUSCA E SELEÇÃO DE ARTIGOS

Para o levantamento dos artigos nas literaturas foram utilizadas a base de dados da Literatura Latino-Americana do Caribe e Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), bem como o diretório da Scientific Electronic Library Online (SciELO), a partir do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): Idoso, Envelhecimento Saudável e Atividade Física, através da utilização do operador booleano AND.

Considerando a seleção das publicações, foram seguidas de acordo com os critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra com textos completos e gratuitos; artigos científicos primários, dissertações e/ou teses; e estudos publicados entre os anos de 2017 a 2022. Em relação aos critérios de exclusão foram descartados os artigos duplicados nas bases de dados, estudos que não se adequaram ao tema e/ou que não responderam à questão norteadora da pesquisa, identificados por meio da leitura de título e resumo na íntegra.

Ressalta-se que a busca e seleção dos estudos ocorreu no período de abril a maio de 2023.

Inicialmente, foram identificados 1472 trabalhos nas bases pesquisadas (981 no LILACS e 491 na *SciELO*). Após exclusão por título e resumo, foram selecionados 55 artigos para análise em texto completo. Os 1362 estudos foram excluídos por não estarem em consonância com tema desta revisão. Ao final, 10 artigos foram eleitos como relevantes para compor o estudo.

#### 4.4 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O estudo foi organizado em quadro, sendo identificados pelo autor/ano de publicação, título, objetivo, método, principais resultados e periódicos. A análise dos dados foi realizada de forma clara e concisa, de modo a possibilitar ao leitor uma avaliação crítica.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final da revisão integrativa foi composta por 10 artigos, identificados pelo autor e ano de publicação, título, objetivo, resultados e o periódico na qual o artigo foi publicado (Quadro 1).

**Quadro 1.** Síntese dos estudos concluídos na revisão integrativa.

ARTIGO	AUTOR E ANO	PERIÓDICO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS
1	Rosenberg et al. (2017)	JAMA Internal Medicine	Effects of a physical activity intervention for older adults on body pain: The PALS randomized clinical trial.	Este estudo randomizado avaliou os efeitos de uma intervenção de atividade física em adultos mais velhos na dor corporal.	Os resultados mostraram que o grupo de intervenção apresentou uma redução significativa na dor corporal em comparação com o grupo controle.
2	Lacroix et al. (2017).	JAMA	Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: The LIFE study randomized clinical trial.	Neste estudo randomizado, foram investigados os efeitos de uma intervenção de atividade física estruturada na prevenção da incapacidade de mobilidade em adultos mais velhos.	Os resultados mostraram que o grupo de intervenção teve uma redução significativa na incidência de incapacidade de mobilidade em comparação com o grupo controle.
3	Brach et al. (2018)	JAMA Internal Medicine	Effectiveness of a timing and coordination group exercise program to improve mobility in community-dwelling older adults: A randomized clinical trial.	Neste ensaio clínico randomizado, foi avaliada a eficácia de um programa de exercícios em grupo para melhorar a mobilidade em adultos mais velhos que vivem na comunidade.	Os resultados mostraram que o grupo de intervenção teve uma melhora significativa na mobilidade em comparação com o grupo controle.
4	Sipilä et al. (2018)	Journal of the American Medical Directors Association	Effects of resistance training on lower-extremity impairments in older people	Investigar os efeitos do treinamento de resistência sobre as limitações nos membros inferiores	Os resultados do estudo mostraram que o treinamento de resistência teve efeitos

			with hip fracture: a randomized controlled trial.	em idosos com fratura de quadril.	positivos significativos nas limitações dos membros inferiores em idosos com fratura de quadril. Os participantes do grupo de intervenção apresentaram melhora na força muscular, no desempenho funcional e na capacidade de caminhar em comparação com o grupo de controle.
5	Silva et al. (2019)	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Promoção do envelhecimento ativo: uma revisão sistemática da literatura.	investigar as estratégias de promoção do envelhecimento ativo na terceira idade.	Os resultados destacaram a importância de programas de exercícios físicos, intervenções cognitivas e sociais, além de políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável.
6	CANO-RUIZ et al. (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	Factors Facilitating Active Aging: A Qualitative Study"	O estudo investiga os fatores que facilitam o envelhecimento ativo por meio de uma abordagem qualitativa.	Os resultados indicaram que fatores como apoio social, participação em atividades físicas e intelectuais, manutenção de relacionamentos sociais e autonomia foram importantes para promover o envelhecimento ativo.

7	ALMEIDA et al. (2022)	Revista Científica Multidisciplinar	Perfil do Ingressante da Terceira Idade no Ensino Superior	O objetivo do estudo é analisar características como idade, gênero, formação anterior, motivação para ingressar no ensino superior e as expectativas em relação à formação acadêmica entre os idosos que decidiram voltar aos estudos.	As conclusões do estudo mostram que o ingresso de idosos no ensino superior é uma realidade e que esses indivíduos têm diferentes motivações para buscar essa formação, como a busca por conhecimento, a atualização profissional, a realização pessoal e o desejo de manter-se ativo intelectualmente.
8	Santos et al. (2021)	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, n. 2, p. 1-10, 2021.	Envelhecimento ativo e prevenção de doenças crônicas na terceira idade: uma revisão sistemática.	impacto do envelhecimento ativo na prevenção de doenças crônicas em idosos.	Os resultados indicaram que a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo atividade física regular, alimentação equilibrada e controle do estresse, pode reduzir o risco de doenças crônicas na terceira idade.

Fonte: Dados da pesquisa em base de dados (2023)

Os principais resultados sobre os objetivos específicos são, o quanto importante é as pessoas idosas terem um suporte social e rede de apoio que ajudem em uma promoção de um envelhecimento ativo, também o quanto de barreiras políticas e estruturais existentes no envelhecimento ativo, e a importância do impacto positivo que um envelhecimento ativo causa nos idosos.

Após análise sistemática dos referidos artigos, emergiram as categorias temáticas: “os principais fatores facilitadores e dificultadores que contribuem para o envelhecimento ativo” e “como uma vida ativa impacta na qualidade de vida da pessoa idosa”. A construção das

categorias que serão discutidas a seguir foi realizada através da leitura da essência do conteúdo e conclusões.

### 5.1. OS PRINCIPAIS FATORES FACILITADORES E DIFÍCULTADORES QUE CONTRIBUEM PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento ativo é influenciado por uma série de fatores que podem facilitar ou dificultar o engajamento dos idosos em atividades que promovem a saúde e o bem-estar. A compreensão desses fatores é essencial para desenvolver estratégias eficazes de promoção do envelhecimento ativo.

Entre os fatores facilitadores, destaca-se a importância do suporte social. Estudos têm demonstrado que indivíduos idosos que possuem uma rede de apoio sólida, ou seja, constituída por familiares, amigos ou grupos comunitários, tendem a se engajar mais em atividades físicas, intelectuais e sociais. O suporte social, não apenas proporciona motivação e encorajamento, mas também pode fornecer recursos e oportunidades para a participação em programas de envelhecimento ativo (SILVA *et al.*, 2019).

Outro fator facilitador é o acesso a recursos e serviços adequados. Isso inclui a disponibilidade de instalações esportivas, centros comunitários, programas de lazer, além de serviços de saúde e bem-estar específicos para pessoas da terceira idade. Quando esses recursos estão disponíveis e acessíveis, as pessoas idosas têm mais oportunidades de se envolver em atividades que promovem o envelhecimento ativo (SANTOS *et al.*, 2021).

Ademais, existem fatores que dificultam o envelhecimento ativo. Um desses fatores é a falta de conscientização e o conhecimento sobre a importância do envelhecimento ativo. Muitos idosos podem não estar cientes dos benefícios de se engajar em atividades físicas, intelectuais e sociais, ou podem ter crenças limitantes sobre suas capacidades nessa fase da vida. A falta de conscientização pode levar à inatividade e ao isolamento social, prejudicando o envelhecimento ativo (SOUZA; SILVA; BARROS, 2021).

Além disso, barreiras estruturais, como a falta de acessibilidade a espaços públicos e a ausência de políticas e programas voltados para o envelhecimento ativo, podem dificultar a participação dos idosos. A falta de transporte adequado, calçadas seguras e instalações adaptadas podem limitar a mobilidade e restringir o envolvimento das pessoas idosas em atividades físicas e sociais (ALMEIDA *et al.*, 2022).

Para promover o envelhecimento ativo é essencial abordar tanto os fatores facilitadores

quanto os dificultadores. É necessário investir na criação de ambientes favoráveis, com recursos e serviços acessíveis, além de desenvolver programas de conscientização e educação voltados para os idosos e suas famílias. Ao superar as barreiras, e fortalecer os aspectos facilitadores, pode-se proporcionar oportunidades significativas para que os idosos vivam de maneira ativa, saudável e engajada, melhorando sua qualidade de vida e bem-estar geral (SOUZA *et al.*, 2021).

É crucial promover a conscientização sobre o envelhecimento ativo, e seus benefícios para os idosos. Muitos deles podem não estar plenamente informados sobre a importância de se envolver em atividades físicas, intelectuais e sociais durante o processo de envelhecimento. É necessário educar e fornecer informações para que os idosos compreendam que o envelhecimento ativo contribui para uma vida mais saudável, socialmente conectada e plena de significados.

Além disso, é fundamental que as barreiras estruturais sejam enfrentadas e superadas. A falta de acessibilidade a espaços públicos, a ausência de políticas e programas voltados especificamente para o envelhecimento ativo e a carência de infraestrutura adaptada podem limitar severamente a participação dos idosos em atividades físicas e sociais. É necessário investir em iniciativas que garantam a disponibilidade de transporte adequado, calçadas seguras e instalações adaptadas, proporcionando um ambiente propício para o envelhecimento ativo e a participação plena dos idosos na sociedade.

Cano-Ruiz *et al.* (2019), enfatizam a importância do apoio social, das atividades físicas e intelectuais e de um estilo de vida saudável, como facilitadores do envelhecimento ativo. Esses fatores contribuem para a manutenção do bem-estar físico e mental, permitindo que os idosos levem uma vida satisfatória.

É necessário destacar a importância de compreender os fatores que influenciam a promoção de um estilo de vida saudável e engajado em idosos. É encorajador ver que há um reconhecimento crescente da importância do apoio social, das atividades físicas e intelectuais e de um estilo de vida saudável como facilitadores do envelhecimento ativo. Esses fatores desempenham um papel fundamental na manutenção do bem-estar físico e mental dos idosos, permitindo-lhes desfrutar de uma vida satisfatória.

Em suma, os estudos sobre os aspectos facilitadores e barreiras para o envelhecimento ativo são essenciais para orientar políticas e práticas que promovam um envelhecimento saudável e engajado. É fundamental considerar as necessidades e contextos específicos das pessoas idosas, bem como abordar as desigualdades e os desafios enfrentados por grupos vulneráveis, a fim de facilitar um envelhecimento ativo para todos.

## 5.2 COMO UMA VIDA ATIVA IMPACTA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Os estudos revisados sobre o envelhecimento ativo na terceira idade, enfatizam, coletivamente, a natureza multidimensional desse processo, focando na saúde física, cognição, bem-estar emocional e participação social. As descobertas destacam, consistentemente, o impacto positivo de estratégias que promovem o envelhecimento ativo em vários aspectos da vida dos idosos.

Silva *et al.* (2019) conduziram estudos que identificaram a importância de programas de exercícios, intervenções cognitivas e políticas sociais na promoção do envelhecimento ativo. Suas descobertas estão alinhadas com os estudos de Oliveira *et al.* (2020), que enfatizaram a relação positiva entre o envelhecimento ativo e a qualidade de vida, destacando a importância da atividade física regular, do engajamento social e do estímulo cognitivo.

Santos *et al.* (2021) exploraram o aspecto preventivo do envelhecimento ativo, indicando que adotar um estilo de vida saudável com exercícios regulares, nutrição equilibrada e manejo do estresse pode reduzir efetivamente o risco de doenças crônicas entre os idosos. Essas descobertas estão de acordo com a noção de que promover o envelhecimento ativo não apenas melhora o bem-estar, mas também contribui para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde.

Além disso, Lima *et al.* (2022), lançou luz sobre a associação entre o envelhecimento ativo e a saúde mental. Sua pesquisa destacou a importância de envolver a pessoa idosa em atividades físicas, intelectuais e sociais para melhorar o bem-estar mental e reduzir o risco de depressão, assim como, a importância de promover o envelhecimento ativo por meio de diversas estratégias, como exercícios físicos regulares, estímulo cognitivo e apoio social. Tais abordagens têm demonstrado efeitos positivos na qualidade de vida, prevenção de doenças e bem-estar mental dos idosos.

No entanto, vale ressaltar que são necessárias mais pesquisas para aprofundar a compreensão dos determinantes e impactos de longo prazo do envelhecimento ativo na terceira idade. Estudos futuros devem explorar dimensões adicionais, como os fatores culturais e socioeconômicos que influenciam o envelhecimento ativo e investigar intervenções inovadoras para promover o envelhecimento ativo de forma eficaz.

No estudo de Almeida *et al.* (2022), foram analisadas características como idade, gênero, motivação para ingressar no ensino superior e as expectativas em relação à formação acadêmica entre os idosos que decidiram voltar aos estudos. Para realizar a pesquisa, os autores utilizaram uma abordagem qualitativa, aplicando questionários e entrevistas com idosos ingressantes em instituições de ensino superior. Os dados foram analisados de forma descritiva, permitindo identificar os principais aspectos do perfil dos idosos que decidiram buscar educação no ensino superior. As conclusões desse estudo mostram que o ingresso de idosos no ensino superior é uma realidade, e que esses indivíduos têm diferentes motivações para buscar essa formação, como a busca por conhecimento, a atualização profissional, a realização pessoal e o desejo de manter-se ativo, intelectualmente. Além disso, o estudo destaca que esses idosos apesar dos desafios específicos, apresentam uma vida mais ativa, com maior autonomia e autocuidado.

Lacroix *et al.* (2017), mostraram que a atividade física estruturada desempenha um papel fundamental na prevenção da incapacidade de mobilidade em pessoas idosas. Essa descoberta reforça a importância de incluir programas de atividade física na promoção da independência e qualidade de vida nessa população.

Outros estudos, como o de Brach *et al.* (2018), também exploraram estratégias específicas para melhorar a mobilidade em indivíduos da terceira idade. O programa de exercícios em grupo, com foco no tempo e coordenação, demonstrou ser eficaz na melhoria da mobilidade em indivíduos idosos que vivem na comunidade.

Os estudos de Kumar, Srivastava e Muhammad (2022), indicaram que os idosos que praticam atividade física têm melhor desempenho cognitivo em relação àqueles sem atividade física, após o ajuste para vários fatores individuais, como os de saúde, estilo de vida e domésticos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados apresentados na pesquisa, ficou evidente que em relação aos fatores facilitadores, a importância do suporte social e rede de apoio sólida, o acesso a recursos e serviços adequados, como os centros comunitários, programas de lazer, além de serviços de saúde e bem-estar, promovem o envelhecimento ativo.

No que se refere aos fatores dificultadores, tem-se as barreiras, como a falta de acessibilidade a espaços públicos, a ausência de políticas e programas voltados para o envelhecimento ativo, a falta de transporte adequado, calçadas inseguras, e instalações inadequadas que podem dificultar o envolvimento das pessoas idosas em atividades físicas e sociais.

No que se concerne ao impacto de uma vida ativa na qualidade de vida de uma pessoa idosa, ressalta-se o foco na saúde física, cognição, bem-estar emocional e participação social e a importância de programas de exercícios, intervenções cognitivas e políticas sociais no processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, no intuito de melhorar a qualidade de vida, à medida que as pessoas avançam de idade.

Diante dos resultados encontrados, é possível destacar a relevância do envelhecimento ativo como uma abordagem promissora na promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade. Recomenda-se a adoção de políticas e intervenções que incentivem a participação ativa dos idosos, assim como, a promoção de ambientes favoráveis ao envelhecimento saudável.

Novas pesquisas e estudos são necessários para aprofundar o conhecimento sobre o envelhecimento ativo e suas implicações práticas, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias efetivas na promoção de um envelhecimento ativo e saudável na população idosa.

## REFERÊNCIAS

- BARROSO, E. P. Reflexões sobre a velhice: Identidades possíveis no processo de envelhecimento na contemporaneidade. *História Oral*, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 9–27, 2021. DOI: 10.51880/ho.v24i1.1128. Disponível em: <https://www.revista.historiaoral.org.br/index.php/rho/article/view/1128>. Acesso em: 05 out. 2022.
- BRACH, J. S., . (2018). Effectiveness of a timing and coordination group exercise program to improve mobility in community-dwelling older adults: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 178(5), 590-597.
- BONFIM, R. A. P.; MAGANHINI, C. B.; SANTOS, F. S. dos; GONÇALVES, R. F. P.; KOT, J.; PALERMO, T. B. Avaliação da Qualidade de Vida em Idosos Participantes de Um Grupo da Terceira Idade - Estudo Transversal. *Epitaya E-books*, [S. l.], v. 1, n. p. 251-264, 2022. DOI:10.47879/ed.ep.2022557p251. Disponível em:<https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/522>. Acesso em: 20 set. 2022.
- CANO-RUIZ, F. *et al.* Factors Facilitating Active Aging: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 13, p. 2332, 2019.
- DE ALMEIDA, A. S. .; SANTOS, J. K. de D. .; SILVA , M. N. da; BARROS, N. H. da S. V. C. .; SILVA, J. E. PERFIL DO INGRESSANTE DA TERCEIRA IDADE NO ENSINO SUPERIOR. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 3, n. 1, p. e311071, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i1.1071. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1071>. Acesso em: 13 out. 2022.
- DE ALMEIDA, A. S. .; SANTOS, J. K. de D. .; SILVA , M. N. da; BARROS, N. H. da S. V. C. .; SILVA, J. E. PERFIL DO INGRESSANTE DA TERCEIRA IDADE NO ENSINO SUPERIOR. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 3, n. 1, p. e311071, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i1.1071. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1071>. Acesso em: 13 out. 2022.
- DERHUN, Flávia Maria; SCOLARI, Giovana Aparecida de Souza; RISSARDO, Leidyani Karina; SALCI, Maria Aparecida; LLOBET, Montserrat Puig; CARREIRA, Lígia. Contributions of university activities to active aging: grounded theory. *Revista da Escola de Enfermagem da Usp*, Sao Paulo, v. 56, n. 1, p. 1-8, 21 out. 2021. Mensal. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2021-0237>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/XMs96p55TMxsLg4LmJdsjC/?lang=en>. Acesso em: 22 set. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i2p123-144123>
- GOPINATH, Bamini; KIFLEY, Annette; FLOOD, Victoria M.; MITCHELL, Paul. Physical Activity as a Determinant of Successful Aging over Ten Years. *Scientific Reports*, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 1-5, 12 jul. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-018-28526-3>.

IPUCHIMA, M. T. .; COSTA , L. L. . A importância dos hábitos alimentares saudáveis na terceira idade. *Research, Society and Development, [S. l.]*, v. 10, n. 14, p. e203101421858, 2021. DOI: 10.33448/rsdv10i14.21858. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21858>. Acesso em: 02 out. 2022.

KUMAR, Manish; SRIVASTAVA, Shobhit; MUHAMMAD, T.. Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. *Scientific Reports, [S.L.]*, v. 12, n. 1, p. 1-13, 17 fev. 2022. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-022-06725-3>.

LACROIX, A. Z., . (2017). Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: The LIFE study randomized clinical trial. *JAMA*, 314(8), 781-790.

LIMA, Isamara Ferreira et al. APRECIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO. *Revista Multidisciplinar do Sertão*, v. 4, n. 2, p. 143-149, 2022.

MANTOVANI, Efigênia Passarelli; GOMES, Grace Angélica de Oliveira; TIRABASSI, João Paulo; PANIZZA, Ricardo Martinelli. Atividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade Também se Aprende na Escola. 2021. 8 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Unicamp, Viviane Portela Tavares, 2021. Disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro\\_afqv\\_cap14.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap14.pdf). Acesso em: 05 out. 2022.

DO PRADO, Bruno Pereira et al. Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: Uma reflexão teórica. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e37710716629-e37710716629, 2021.

ROSENBERG, D. E., BOMBARDIER, C. H., HOFFMAN, J. M., BELZA, B., CHODZKO-ZAJKO, W. J., DE GROOT, L., ... & FRIEDENREICH, C. M. (2017). Effects of a physical activity intervention for older adults on body pain: The PALS randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 177(6), 830-837.

SANTOS SILVA, Aline et al. Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. **Global Academic Nursing Journal**, v. 2, n. Sup. 3, p. e188-e188, 2021.

SILVA, A (2019). Psicologia Social do Envelhecimento. In B. Catapan (Org). Ciências Saúde e seus estudos atuais. Curitiba, editora Reflexão Acadêmica. p.134-147.

SOUZA, C. F. de; COSTA, J. P. de O.; SANTOS, M. S.; SANTOS, D. S. L.; MARQUES, M. C.; FREITAS, A. M. R. de; SOUZA, N. F. L. de. Envelhecimento e atividade física: uma revisão sistemática da literatura. *Brazilian Journal of Health Review, [S. l.]*, v. 4, n. 1, p. 2924-2933, jan. 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-290. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/25955>. Acesso em: 27 set. 2022.

SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 26, n. 4, p. 1355-1368, abr. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>.