

DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p1516-1526

## ENVELHECIMENTO ATIVO E QUALIDADE DE VIDA: IMPORTÂNCIA DOS SERVIÇOS DE SAÚDE

*ACTIVE AGING AND QUALITY OF LIFE: THE IMPORTANCE OF  
HEALTH SERVICES*

Raimunda Leite de Alencar Neta<sup>1</sup>  
Ingridy Michely Gadelha do Nascimento<sup>2</sup>  
Yuri Charllub Pereira Bezerra<sup>3</sup>  
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa<sup>4</sup>

**RESUMO: Objetivo:** Analisar a importância dos serviços de saúde para um envelhecimento ativo e melhorias na qualidade de vida dos idosos. **Método:** Revisão integrativa de literatura com base na pergunta norteadora: Qual a importância dos serviços de saúde no envelhecimento ativo com uma boa qualidade de vida entre a população idosa? realizada pesquisa por artigos nas bases de dados SCIELO, LILACS e BVS, no mês de fevereiro 2020, sendo encontrados 763 artigos, utilizando os seguintes descritores: “envelhecimento”, “promoção da saúde” e “qualidade de vida”, devidamente cadastrados no DeCS, empregando o operador booleano *AND*. Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos completos, disponíveis na íntegra; publicados nos últimos cinco anos, em português e que responderam ao objetivo proposto no estudo. Sendo excluídos artigos que tratavam outros tipos de cuidados com os idosos e aqueles que não retratavam o envelhecimento humano. Ao final foram selecionados 4 artigos para compor o estudo. **Resultados:** A predominância de idosos é do sexo feminino, onde 55% destes são economicamente ativos. A participação dos idosos nos grupos de convivência possibilita grandes momentos de socialização, lazer, aprendizagens e desenvolvimentos de atividades físicas e mentais. Além disso, estratégias de saúde

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba - FSM. E-mail: alencarraimunda@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba - FSM. E-mail: michely\_una@hotmail.com.

<sup>3</sup> Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Católica de Santos. Especialista em Docência do Ensino Superior. Especialista em Obstetrícia. Especialista em Saúde da Família. E-mail: yurim\_pereira@hotmail.com.

<sup>4</sup> Graduada em Enfermagem - FAZER, Licenciada em Enfermagem - UFPB, Especialista em Auditoria em Serviços de Saúde - FACISA, Mestre em enfermagem - UFPB, Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC - FMABC, Pós Doutoranda pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG. Docente da Faculdade Santa Maria - FSM. E-mail: ankilmar@hotmail.com.

que abordam a autonomia e a manutenção da independência do indivíduo idoso contribuem positivamente com a manutenção do envelhecimento saudável, ativo e participativo. **Conclusão:** As ações de promoção e prevenção da saúde devem ser mais intensificadas com ações voltadas para rodas de conversas e atividades que incentivem a adoção de hábitos saudáveis e um envelhecimento ativo.

**Palavras chave:** Idoso. Serviços de Saúde. Qualidade de Vida.

**ABSTRACT: Objective:** Analyze the importance of health services for active aging and improvements in the quality of life of the elderly. **Method:** Integrative literature review based on the guiding question: What is the importance of health services on active aging with a good quality of life among the elderly population? search for articles in the databases SCIELO, LILACS and BVS, in the month of February 2020, 763 articles were found, using the following descriptors: “Aging”, “health promotion” and “quality of life”, registered in DeCS, using the Boolean operator AND. Inclusion criteria were: complete articles, available in full; published in the last five years, in Portuguese and that responded to the objective proposed in the study. Articles that dealt with other types of care for the elderly and those that did not portray human aging were excluded. At the end, 4 articles were selected to compose the study. **Results:** The predominance of elderly people is female, where 55% of them are economically active. The participation of the elderly in social groups allows great moments of socialization, leisure, learning and development of physical and mental activities. In addition, health strategies that address autonomy and the maintenance of independence of the elderly individual contribute positively with maintaining healthy, active and participative aging. **Conclusion:** Health promotion and prevention actions should be further intensified with actions aimed at conversation circles and activities that encourage the adoption of healthy habits and active aging.

**Keywords:** Aged. Health Services. Quality of Life.

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento humano constitui um grande problema mundial, que afeta tanto países em desenvolvimento como os desenvolvidos. Segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU), o total de pessoas com idade igual ou superior aos 60 anos corresponde a mais de 12% de toda a população mundial, onde esse índice na metade do século XXI ultrapassará dos 20%. Além disso, há uma previsão de que em 2050 a quantidade de pessoas com 100 anos será surpreendente devido à presença do condicionamento físico e mental (OLIVEIRA, 2019).

Na população brasileira existem mais de 16 milhões de habitantes que ultrapassaram os 60 anos de idade, sendo representada como um desafio, já que os dados demográficos se apresentam como uma realidade muito complexa e que necessita ser avaliada por muitos ângulos, visto que no Brasil o crescimento da população idosa foi extremamente rápido. No contexto atual a longevidade deve ser tida como algo bastante positivo, no entanto, essa positividade só se apresenta real quando a longevidade se uniu a qualidade de vida (MOSER, 2019).

Outro problema a ser enfrentado com o crescente número da população idosa está relacionado aos serviços de saúde, uma vez que esse envelhecimento gera novas demandas para a saúde aumentando substancialmente os gastos com os programas, o que exigem estratégias que visam à solução desse problema. Uma vez que o processo de envelhecimento envolve múltiplos fatores que vão desde a herança genética, fatores econômicos, condições de vida, até os aspectos afetivos, sociais e familiares (MIRANDA *et al.*, 2016).

Além de uma melhor qualidade de vida o idoso também está envelhecendo cada vez mais de forma ativa. Esse fenômeno está relacionado com todo o curso de vida das pessoas. Onde é direito da população idosa ter espaços e equipamentos diversificados, seguros e de qualidade para que seja possível a realização de práticas saudáveis (FARIA *et al.*, 2019). Além disso, o envelhecimento ativo possui

uma face multidirecional visto que ela abrange desde a participação econômica desse idoso, mas também outras formas de participação não remuneradas, como as atividades sociais, culturais, informais, de lazer e atividades que exigem esforço físico e mental desenvolvida por eles (SOUSA *et al.*, 2018).

O estudo justifica-se pela relevância do tema, uma vez que é crescente o número da transição da população jovem para a idosa, e com isso é visível a necessidade de estratégias funcionais para a prevenção das doenças crônicas e melhorar os hábitos de vida desde a juventude, visto que quando alcançar a fase idosa esses jovens terão menos riscos para o desenvolvimento de doenças. E teve como objetivo analisar a importância dos serviços de saúde para um envelhecimento ativo e melhorias na qualidade de vida dos idosos.

## **MÉTODO**

O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que segundo Sousa *et al.*, (2016) a revisão deve ser desenvolvida com base nas seis fases do processo de elaboração: delimitação da pergunta norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; busca nas bases de dados; análise e interpretação dos resultados; análise crítica com discussão dos resultados; e apresentação da revisão integrativa.

Desta forma, a revisão foi baseada na seguinte pergunta norteadora: Qual a importância dos serviços de saúde no envelhecimento ativo com uma boa qualidade de vida entre a população idosa? A coleta dos dados ocorreu no mês de fevereiro de 2020, utilizando-se as bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS), sendo empregados apenas descritores devidamente cadastrados nos *Descritores em Ciências da Saúde* (DeCS): envelhecimento, promoção da saúde e qualidade de vida, empregando o operador booleano *AND*, conforme representado na tabela 1.

**Tabela 1-** Descrição das bases de dados utilizadas na busca dos artigos, descritores e os números de artigos encontrados após a realização da busca.

<b>BASE DE DADOS</b>	<b>DESCRITORES</b>	<b>Nº DE ARTIGOS</b>
<b>SCIELO</b>	Envelhecimento <i>and</i> Promoção da Saúde <i>and</i> Qualidade de Vida	52
<b>LILACS</b>	Envelhecimento <i>and</i> Promoção da Saúde <i>and</i> Qualidade de Vida	173
<b>BVS</b>	Envelhecimento <i>and</i> Promoção da Saúde <i>and</i> Qualidade de Vida	538

**FONTE:** *Dados da pesquisa, 2020.*

Foram selecionados artigos completos, disponíveis na íntegra; disponíveis na língua vernácula, publicado nos últimos cinco anos e que abordaram a importância exercida pelos serviços de saúde para que a população idosa tenha um envelhecimento ativo com qualidade de vida. Foram excluídos do estudo os artigos que tratavam de outros tipos de cuidados com os idosos e aqueles que não retratavam o envelhecimento humano.

Em seguida, a busca pelos artigos científicos ocorreu de forma que se adequassem aos critérios de inclusão nas bases de dados SCIELO, LILACS e BVS utilizando os seguintes descritores: envelhecimento “and” promoção da saúde “and” qualidade de vida, sendo obtidos 16 artigos no SCIELO, o qual foi aplicado no estudo apenas 1. Na LILACS foram encontrados 47 artigos, sendo utilizado apenas 1 para compor o estudo, visto que os demais não foram utilizados pois estavam em duplicata com a base de dados BVS. Já na BVS foram encontrados 61 artigos, dos quais 2 foram empregados no estudo, visto que foram utilizados apenas artigos, sendo excluídos as teses e os trabalhos incompletos.

Após a aplicação dos filtros de busca nas bases de dados, os artigos utilizados no estudo passaram por uma seleção que inicialmente avaliou o título dos artigos, em seguida, naqueles que satisfizeram esse quesito foi feita uma leitura dos resumos e os que continham as informações relevantes para o estudo foi realizada uma leitura completa dos artigos para posteriormente compor a revisão.

Vale ressaltar que ao final foram encontrados 763 artigos, sendo excluídos 639 e 114 artigos por não estarem relacionados aos filtros estabelecidos nos critérios de inclusão e títulos que não compreendiam o objetivo do estudo,

respectivamente. Após a realização da análise desses critérios restaram apenas 10 artigos para uma avaliação mais detalhada, e após realização de leitura completa foram excluídos 6 artigos restando apenas 4 para compor o estudo.

## RESULTADOS

**Tabela 2** - Descrição dos artigos contendo: autor, ano, título e periódico.

COD.	AUTOR	ANO	TÍTULO	PERIÓDICO
A1	MIRA, B. C. <i>et al.</i>	2019	Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência	Revista de Pesquisa
A2	PREVIATO, G. F. <i>et al.</i>	2019	Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo	Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental
A3	MELLO, N. F. <i>et al.</i>	2018	Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia
A4	PELZER, T. <i>et al.</i>	2016	Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde	Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental

**FONTE:** *Dados da pesquisa, 2020.*

**Tabela 3-** Descrição dos artigos contendo: objetivo, tipo de estudo e desfecho.

COD.	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	DESFECHO
A1	Descrever os determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos participantes do grupo de convivência de uma Universidade da Terceira Idade.	Estudo Descritivo e Quantitativo	No estudo houve uma predominância de idosos com faixa etária de 60 a 70 anos, do sexo feminino, onde 55% dos participantes eram economicamente ativos. Além disso, os determinantes comportamentais e econômicos mostram uma satisfação no convívio grupal, qualidade de vida e envelhecimento ativo.

<b>A2</b>	Analisar as contribuições do grupo de convivência do idoso para o envelhecimento ativo na perspectiva de seus participantes.	Estudo qualitativo, exploratório e descritivo	Os dados obtidos no estudo apontam que através da participação dos idosos nos grupos de convivência proporcionou momentos de socialização, lazer, aprendizado e desenvolvimentos de atividades físicas e mentais. As atividades realizadas nesses grupos possuem grande importância para o desenvolvimento do envelhecimento ativo e da qualidade de vida.
<b>A3</b>	Verificar os efeitos do Método Pilates, na aptidão física, cognição e qualidade de vida, em um grupo de idosos.	Estudo transversal	No estudo foi possível identificar diferenças na flexibilidade, agilidade, tempo de reação, e no equilíbrio mostrando que a utilização, do método pilates, por idosos auxilia na melhoria da qualidade de vida.
<b>A4</b>	Refletir acerca dos possíveis fatores que contribuem para o envelhecimento ativo, bem como sobre estratégias que podem ser utilizadas por enfermeiros e demais profissionais da saúde na promoção do envelhecimento ativo.	Reflexão teórica de dados nacionais e estrangeiros	Os autores distribuíram todas as características de envelhecimento ativo e as estratégias que podem ser abordadas por enfermeiros na atenção básica para melhor atender a população idosa, deixando claro a importância de se investir na prevenção de doenças ao invés de praticar atividades curativas.

**FONTE:** *Dados da pesquisa, 2020.*

## **DISCUSSÃO**

A política do envelhecimento ativo está diretamente associada à dependência dos determinantes comportamentais positivos. Onde é esperado que a família e o indivíduo planeje e se prepare para a chegada da velhice, através de esforços pessoais para adotar um estilo de vida mais saudável ao longo da vida. Com isso é esperado que ambientes de apoio constituam opções saudáveis sendo mais simples e viáveis (CRICHI *et al.*, 2016).

De acordo com Pereira *et al.*, (2015) a maioria dos idosos são de sexo feminino, com idade entre os 60 e 69 anos, com alta prevalência de hipertensão, osteoporose, diabetes, doenças cardiovasculares e ansiedade, no entanto esses idosos relataram que tem uma qualidade de vida considerada boa por eles, como apresentado nos estudo de Mira *et al.*, 2019.

Freire *et al.*, (2017) complementa que, a qualidade de vida da população idosa se associa diretamente aos hábitos comportamentais, com baixo consumo de álcool e cigarros, no entanto a prática de atividades físicas e a alimentação de muitos idosos ainda são de baixa qualidade, indicando a importância de rever esses hábitos. Além disso, o crescente número de morbidade entre os idosos vem chamado atenção para a hipertensão, onde dentre os serviços de saúde disponíveis, os idosos utilizam com maior frequência o programa de farmácia popular, fato este que está diretamente relacionado com a presença de diabetes e hipertensão, como também a procura por vacinas, sendo utilizada como um método de prevenção à aquisição de doenças.

No intuito de promover e estimular o envelhecimento ativo o profissional de saúde deve procurar apoio em tecnologias que disponibilizem de cuidado integral visando o desenvolvimento da independência, autonomia e melhores condições de vida para os idosos, disponibilizando recursos a fim de garantir a qualidade da atenção à saúde, estimulando a participação e o fortalecimento do controle social (MENDES *et al.*, 2018).

Crichi *et al.*, (2016) complementa que, os determinantes comportamentais dos idosos referem-se a adoção de hábitos de vida saudáveis com a participação ativa no cuidado próprio da vida e da saúde. Porém um costume entre a população idosa é a de considerar tarde de mais para a adesão de estilos de vida saudáveis, ao contrário disso é sempre possível desenvolver atividades físicas, abstinência do álcool e fumo, uso consciente das medicações e alimentação saudável, fatores estes que contribuem para envelhecer com qualidade. Por outro lado os determinantes socioeconômicos estão envolvidos com o trabalho, a renda e proteção social, onde estão presentes principalmente os sistemas de serviço social e saúde.

Os grupos de convivência desenvolvidos pelos idosos vêm se mostrando muito importante para o envelhecimento ativo, visto que estes funcionam como uma rede de apoio que vai mobilizar as pessoas em busca de sua autonomia, como também na melhora da autoestima, diminuição da vulnerabilidade e resiliência. Através desses grupos de convivência o idoso é estimulado a desenvolver atividades físicas e educativas contribuindo para uma interação social desses idosos e no desenvolvimento de suas habilidades intelectuais, além de melhorar o convívio familiar, social e o bem estar físico e emocional (SCHOFFEN *et al.*, 2018).

Como forma de auxiliar o idoso as seções de pilates são aliadas importantes, visto que esta promove uma melhora significativa na flexibilidade e mobilidade da coluna vertebral, proporcionando ao usuário uma maior capacidade funcional e qualidade de vida (BERTOLDI *et al.*, 2016).

Para que ocorra uma melhora na qualidade de vida dos idosos é necessário que os enfermeiros busquem por conhecimento técnico e científico, com o intuito de propor estratégias e ações que o estimulem, além disso é essencial ofertar um atendimento integral e holístico, aprimorar a consulta de enfermagem juntamente com o plano de orientações na promoção da saúde, o que contribui para a manutenção do envelhecimento saudável, ativo e participativo (PIMENTEL, 2019).

## CONCLUSÃO

Através da realização deste estudo foi possível identificar que a assistência ao envelhecimento ativo, deve ser bastante discutida nos serviços de saúde, uma vez que este deve se preparar para atender a uma demanda crescente, a fim de ofertar promoção, prevenção e o acesso equitativo com cuidados na atenção primária por uma longa duração.

A adoção da promoção da saúde por parte dos profissionais deve ser mais intensa e ofertada de formas mais dinâmicas, visto que a utilização dessas estratégias faz com que os idosos participem mais de rodas de conversas e atividades desenvolvidas ao ar livre. Mostrando ao idoso a importância de uma alimentação saudável e praticas de atividades físicas regulares para obter uma boa qualidade de vida, além de encorajá-lo a envelhecer ativamente.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BERTOLDI, J. T. *et al.* **Efeitos do método pilates na mobilidade da coluna vertebral na qualidade de vida de idosos: estudo de caso.** Cinergis, v. 17, n. 1, 2016.

CRICHI, K. M. *et al.* **Ações de Enfermagem e determinantes do envelhecimento ativo.** Enfermagem Brasil, v. 15, n. 6, p. 307-314, 2016.

FARIA, L. C. *et al.* **Envelhecimento, Relações de Gênero e Qualidade de Vida da População Idosa.** In: Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais, 2019.

FREIRE, M. B. B. *et al.* **Avaliação dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos.** Revista Kairós: Gerontologia, v. 20, n. 5, p. 43-65, 2017.

MELLO, N. F. *et al.* **Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 21, n. 5, p. 597-603, 2018.

MENDES, N. P. *et al.* **Tecnologia socioeducacional de videodebate para o cultivo do envelhecimento ativo.** Escola Anna Nery, v. 22, n. 3, 2018.

MIRA, B. C. *et al.* **Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência.** Revista de Pesquisa, p. 1122-1128, 2019.

MIRANDA, G. M. D. *et al.* **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e**

**consequências sociais atuais e futuras.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

MOSER, A. **O envelhecimento da população brasileira e seus desafios.** Revista Eclesiástica Brasileira, v. 70, n. 277, p. 132-152, 2019.

OLIVEIRA, A. S. **Transição Demográfica, Transição Epidemiológica e Envelhecimento Populacional no Brasil.** Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, v. 15, n. 32, 2019.

PELZER, T. *et al.* **Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde.** Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental, v. 8, n. 2, p. 4231-4242, 2016.

PIMENTEL, Márcia Sento Sé Magalhães. **A promoção do envelhecimento ativo e a atuação da equipe de enfermagem.** 2019.

PREVIATO, G. F. *et al.* **Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo.** Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental, p. 173-180, 2019.

SCHOFFEN, L. L. *et al.* **A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde.** Revista de Divulgação Científica Sena Aires, v. 7, n. 3, p. 160-170, 2018.

SOUSA, M. N. A.; SANTOS, E. V. L. **Medicina e pesquisa: um elo possível.** Ed. 1, Editora Prismas, 2016.

SOUSA, N. F. S. *et al.* **Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional.** Cadernos de Saúde Pública, v. 34, 2018.