

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Desafios do envelhecimento ativo e qualidade de vida

Bianca Morais Braga¹

Gabriella Dominga Santos Neto²

Liliane Barbosa Campos³

Paloma dos Santos Almeida⁴

Renata Silva Rosa Tomaz⁵

Universidade Evangélica de Goiás-UniEvangélica

Nota do Autor

¹Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil.

²Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil.

³Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil.

⁴Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil.

⁵Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC), docente do curso de graduação em Psicologia na Universidade Evangélica de Goiás.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Resumo

Esse estudo pretende abordar a temática: Desafios do envelhecimento ativo e qualidade de vida. Com a finalidade de investigar quais são os desafios associados ao envelhecimento ativo e a qualidade de vida em idosos, analisando seus efeitos nos diferentes aspectos do ser humano, físico, mental, social, e espiritual. Nesse intuito realizou-se uma revisão sistemática, buscando na literatura artigos publicados nos últimos 5 anos no Brasil no Portal Capes. Foram encontrados 19 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e abordaram o tema. Os resultados encontrados indicam que o envelhecimento populacional acarreta uma maior procura por serviços de saúde. Além disso, evidencia-se uma lacuna significativa em políticas públicas específicas para atender os idosos, principalmente no acesso à saúde e moradia. A tecnologia surge como um recurso para fortalecer as interações sociais e promover o desenvolvimento cognitivo. Outro ponto relevante é a educação nessa faixa, pois contribui para o desenvolvimento cognitivo, favorece o convívio social e fortalece o bem-estar. A literatura destaca, ainda, que a prática de atividades físicas e a socialização são essenciais para o envelhecimento saudável, contribuindo para a prevenção da depressão e do isolamento, além de promoverem a saúde mental e a rede de apoio social dos idosos.

Palavras- Chave: Envelhecimento Ativo; Qualidade de Vida; Saúde

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Introdução

Esse trabalho tem como objetivo compreender os desafios associados ao envelhecimento ativo e a qualidade de vida em idosos, avaliando seus efeitos nos diferentes aspectos do ser humano, físico, mental, social, espiritual. O envelhecimento populacional constitui um fenômeno cada vez mais relevante, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida e pela crescente proporção de idosos no mundo (OMS, 2005). O Brasil, hoje, pode ser considerado como um “jovem país de cabelos brancos”, Veras e Camargo (1995) afirmam que a população brasileira realmente apresenta um aumento de jovens, embora a expectativa seja que em 2025 esteja entre os países com maior prevalência de idosos, provavelmente o sexto.

O idoso no Brasil é caracterizado por qualquer pessoa acima de 60 anos de idade (Brasil, 2003). Esse processo de envelhecimento, marcado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, pode levar a uma perda progressiva da capacidade de adaptação ao ambiente, aumentando a vulnerabilidade e a incidência de doenças (Carvalho Filho et al., 2006). Anualmente, cerca de 650 mil novos idosos são incorporados à população brasileira, grande parte deles com doenças crônicas e algumas limitações funcionais (Veras, 2009).

Considerando a relevância de desenvolver estudos aprofundados sobre os fatores que influenciam a saúde desse grupo populacional, é imprescindível compreender as capacidades necessárias para um envelhecimento ativo (OMS, 2005). Levando em consideração que o conceito de “ativo” não se limita à capacidade física, abrange a participação contínua nas esferas sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis. Mesmo aqueles com doenças ou necessidades especiais podem continuar a contribuir ativamente para a sociedade (OMS, 2005).

Diante da necessidade de implementar políticas públicas e estratégias de saúde que enfrentem esses desafios, deve-se lembrar que o Estatuto do Idoso prevê o direito à proteção, saúde, moradia, educação, esporte, lazer e dignidade. Quando esses direitos são efetivamente garantidos, o processo de envelhecimento populacional pode ocorrer de forma mais digna (Brasil, 2003). Por isso, o governo federal, estadual e municipal investe em programas de saúde e sociais, como o Programa de Saúde da Família, que promove o envelhecimento saudável e ativo, preservando a independência e autonomia dos idosos. A identificação precoce de problemas crônicos é crucial para a implementação de medidas preventivas e de promoção da saúde nesse grupo (Caldas, 2003; Assis et al., 2004; Oliveira & Menezes, 2011).

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Segundo a OMS (2005) a qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo de sua colocação na vida no contexto da cultura e sistemas de valores, em que vive, em relação às suas metas, expectativas, padrões e preocupações. Desse modo, as relações sociais, atividades recreativas, satisfação, fatores sociais e ambientais, suporte social, condições econômicas e uso da tecnologia da informação, são fatores que influenciam a qualidade de vida da população (Esteve-Clavero, Ayora-Folch, Maciá-Soler & Molés-Julio, 2018).

Nesse contexto, a associação entre atividade e bem-estar na velhice tem sido amplamente estudada. A Teoria da Atividade destaca a relevância das atividades físicas e sociais para a satisfação na vida dos idosos (Barham, 2011). A relação entre essas atividades e a satisfação está vinculada aos papéis e conexões sociais mantidos durante a velhice.

Estudos, como os de Souza et al. (2021), que investigaram o impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos, e de Barham e Ferreira (2011), que analisaram a importância da atividade física em idosos participantes de programas adaptados, demonstram que tanto a quantidade quanto a frequência das atividades estão positivamente relacionadas ao bem-estar, resultando em maior satisfação com a vida. Ampliando o conceito de “envelhecimento saudável”, é necessário reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outras variáveis que influenciam o modo como os indivíduos envelhecem (Kalache & Kicbusch, 1997). O envelhecimento ativo se baseia no reconhecimento dos direitos dos idosos, apoiado pelos princípios de independência, dignidade, participação, assistência e auto-realização, conforme estabelecido pela Organização das Nações Unidas (OMS, 2005).

No Brasil, embora o crescimento da população idosa seja significativo, viver mais não implica necessariamente viver melhor. A velhice está associada a desafios como dependência física, declínio funcional, isolamento social e depressão. No entanto, é possível envelhecer de maneira saudável e ativa, com autonomia e independência (Vilela et al., 2006; Ávila et al., 2007).

O envelhecimento ativo e participativo após os 60 anos é um direito assegurado a todos os cidadãos, considerando suas limitações e potencialidades (Matsudo, Matsudo & Neto, 2020; Ilha et al., 2016). O envelhecimento da população tem resultado em maior demanda por serviços de saúde, com internações hospitalares mais frequentes e maior tempo de permanência em comparação a outras faixas etárias, o que reflete uma maior carga de doenças, incapacidades e aumento no uso dos serviços de saúde (Lopes et al., 2020).

O aumento da expectativa de vida é um importante conquista social, resultado da melhoria nas condições de vida, ampliando o acesso a serviços médicos preventivos e curativos, ao saneamento básico, à água potável e à educação. Estima-se que, até 2025, o

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Brasil terá 31,8 milhões de pessoas com mais de 60 anos, sendo que 70% dessas utilizam o Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2008).

O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de vida saudável e a qualidade de vida de todos os indivíduos que estão envelhecendo, inclusive aqueles mais frágeis e com incapacidades físicas. Desse modo, é relevante ressaltar a importância do sentido de vida na velhice, relacionado à existência de um propósito e à sensação de satisfação com a vida, é um fator protetor contra a depressão (Reker, 1997).

A busca por significado orienta o indivíduo ao longo da vida, influenciando seus aspectos emocionais e psicológicos, seus comportamentos e metas, que são guiados pelos valores e estão intimamente relacionados à saúde mental (Prager, 1997). Aspectos como esperança, autoestima e estratégias de enfrentamento são fatores que contribuem para a percepção de um envelhecimento bem-sucedido e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida (Kahana & Kahana, 2001). O sentido de propósito fornece uma estrutura cognitiva-afetiva que orienta comportamentos e metas de vida, facilitando uma adaptação mais positiva aos desafios do envelhecimento. Idosos com um forte senso de propósito apresentam melhor saúde mental, maior resiliência e uma percepção mais positiva da vida, mesmo diante de adversidades (Prager, 1997).

A Teoria da Atividade, que destaca a importância da atividade física e social para a satisfação na vida dos idosos, está diretamente relacionada ao sentido de vida, o qual também é essencial para a manutenção de uma vida ativa e engajada. Além disso, o sentido de vida está relacionado a componentes fundamentais do envelhecimento bem-sucedido, como autoestima, esperança e estratégias de enfrentamento. A autoestima, por exemplo, é fortalecida quando os idosos encontram significado em suas atividades e relacionamentos, promovendo uma maior satisfação com a vida (Kahana & Kahana, 2001).

Estratégias eficazes de enfrentamento, que incluem uma atitude otimista e a busca por metas significativas, são fundamentais para lidar com as mudanças e perdas associadas ao envelhecimento. Assim, o sentido de vida não apenas melhora a qualidade de vida, mas também contribui para a longevidade, servindo como proteção contra o impacto negativo do estresse e das adversidades comuns à velhice (Kahana & Kahana, 2001; Reker, 1997). Dessa forma, assegurar que os idosos vivam mais e melhor envolve, além da promoção de atividades físicas e sociais, o estímulo a um profundo senso de propósito e realização pessoal, integrando saúde física, mental e emocional.

Portanto, considerando a grande relevância dessa temática, devido ao aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, do número de idosos, o estudo em pauta, através de

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

uma revisão sistemática, apresenta como objetivo de pesquisa compreender os desafios associados ao envelhecimento ativo e a qualidade de vida, além disso, investigar seu impacto nos diferentes aspectos do ser humano, físico, mental, social e espiritual.

Método

A investigação sobre o tema é fundamentada em uma pesquisa bibliográfica de literaturas especializadas, como artigos, através de uma revisão sistemática. Sendo assim, na revisão sistemática, é necessário seguir alguns passos para alcançar o resultado esperado, como a definição da pergunta, a busca por evidências, a revisão e a seleção dos estudos, a análise da qualidade metodológica dos estudos, e a apresentação dos resultados, com o objetivo de minimizar o viés e fornecer uma visão confiável das evidências. (Sampaio & Mancini, 2007, p. 84). Além disso, utilizando o método descritivo e uma abordagem qualitativa. Por meio de tal método de revisão sistêmica da literatura científica o presente trabalho tem como investigação às seguintes indagações:

Quais são os maiores desafios que a população brasileira idosa enfrenta na busca de um envelhecimento ativo e saudável?

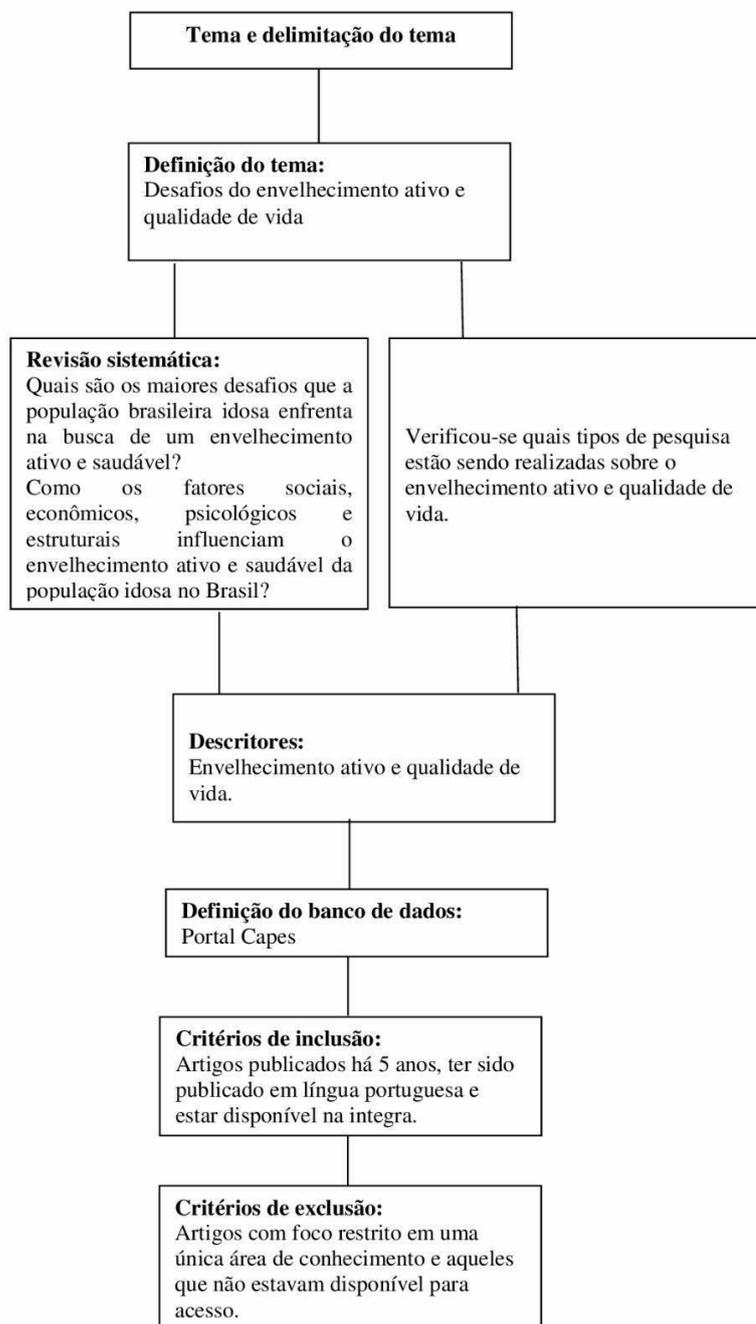
Como os fatores sociais, econômicos, psicológicos e estruturais influenciam o envelhecimento ativo e saudável da população idosa no Brasil?

Procedimentos

Para realizar a revisão sistemática foram utilizados os critérios descritos na figura abaixo.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Figura 1.
Desenho da revisão sistemática



Resultados e Discussão

Para a presente revisão sistemática, foram realizadas buscas personalizadas no Portal Capes com os seguintes descritores: “Envelhecimento ativo” e “Qualidade de vida”, totalizando em 33 artigos. Destes artigos encontrados, utilizou-se para critérios de inclusão artigos científicos publicados a partir de 2020, na língua portuguesa. Foram excluídos aqueles que estavam em outro idioma, desviavam-se do tema proposto ou com foco restrito em uma

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

única área de conhecimento. Do total de artigos encontrados, 19 foram selecionados e utilizados para a construção desta pesquisa.

Os resultados de cada artigo incluído nesta pesquisa estão organizados no Quadro 1. Em seguida, uma divisão por tópicos é apresentada, proporcionando uma visão geral dos principais temas discutidos.

Quadro 1.

Publicações selecionadas com ênfase em envelhecimento ativo e qualidade de vida, em ordem cronológica

Artigos de Periódicos			
Autor/Ano/Local/Revista	Jogos digitais como ferramenta auxiliar na qualidade do envelhecimento ativo		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Pillon A. E. et al. (2020). Curitiba, Paraná Braz. J. of Develop.	Identificar se os jogos digitais podem ser utilizados como auxiliares na fase de envelhecimento da população, tornando-se uma ferramenta eficaz na manutenção da qualidade de vida dessas pessoas.	Revisão Integrativa	Os recursos tecnológicos podem auxiliar no envelhecimento ativo, bem como nos relacionamentos virtuais, inclusão digital e aumento do sentimento de pertencimento. Sendo assim, o estudo aponta que a tecnologia possui potencial para manter a qualidade de vida dos idosos.
Autor/Ano/Local/Revista	Envelhecer: um estudo de caso sobre as universidades da terceira idade no Brasil e Portugal		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Farinelli, M. R. & Soares, N. (2020). Uberaba, MG REFACS (online), v.8, Supl. 1	Descrever os programas das universidades da terceira idade no Brasil e Portugal, com foco no conhecimento em saúde, explorando o impacto dessas iniciativas no envelhecimento ativo e na qualidade de vida.	Estudo documental e de caso.	Semelhanças entre os programas do Brasil e Portugal: no Brasil, as universidades da terceira idade são mais ligadas a instituições de ensino superior, enquanto em Portugal, estão mais associadas a iniciativas sociais públicas e privadas. As atividades promovem o envelhecimento ativo, a participação social e a melhoria da qualidade de vida.
Autor/Ano/Local/Revista	Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais.		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Silva, J. G., Caldeira, C. G., Panitz Cruz, G. E. C., & Drumond de Carvalho, L. E. (2020). Minas Gerais: Revista Eletrônica Acervo Saúde- Electronic Journal Collection Health.	Analisar a relação entre desempenho cognitivo, qualidade de vida e atividade física em idosos de uma cidade de Minas Gerais.	Estudo observacional analítico e quantitativo.	O estudo revelou que 61% dos idosos apresentaram cognição normal, 83% foram fisicamente ativos, e 54% tinham qualidade de vida regular. Não houve relação significativa entre atividade física, cognição e qualidade de vida.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Autor/Ano/Local/Revista	Inclusão digital e envelhecimento: uma abordagem centrada no humano e social pelo Design.		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Rezende, E. J., & Campos, C. F. (2020). Minas Gerais	O artigo busca explorar como o design centrado no humano pode promover a inclusão digital de idosos, considerando a diversidade desse grupo e a importância da tecnologia para o bem-estar social e cognitivo.	Estudo baseado em revisão teórica e aplicação de práticas de design participativo, incluindo entrevistas e observação etnográfica..	O estudo concluiu que o design centrado no humano é eficaz para promover a inclusão digital de idosos, melhorando suas oportunidades de interação social, autonomia e qualidade de vida. Projetos colaborativos e interativos, como as oficinas digitais, demonstraram ser uma solução eficiente para atender às demandas desse grupo.
Autor/Ano/Local/Revista	Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos.		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Felix, K., & Valduga, L.A. (2020). Distrito Federal: Revista de Saúde - RSF.	Analisar a promoção da socialização em idosos por meio da atividade física realizada em grupo.	Revisão da literatura	Como resultado foram encontrados 7 artigos e discutidos. Pode-se concluir que atividade física realizada em grupo contribui para um envelhecimento ativo e saudável.
Autor/Ano/Local/Revista	Hipertensão arterial no idoso-doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Queiroz M. G. et al. (2020). Curitiba, Paraná: Braz. J. of Develop.	Condensar as informações das bases científicas a respeito da hipertensão arterial na população idosa.	Revisão integrativa da literatura	O envelhecimento e a hipertensão arterial têm uma associação direta, atuando geralmente como preditores de outras doenças. Portanto, é fundamental o controle da pressão alta nestes indivíduos, como forma de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável.
Autor/Ano/Local/Revista	As práticas dos centros comunitários para idosos e a promoção do envelhecimento ativo: uma revisão sistemática		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Gomes, I. & Mafra, S. (2020). Londrina,Paraná: SERV. SOC. REV.	Essa pesquisa resultou em 17 trabalhos encontrados que acionaram conceitos afetos aos pilares do envelhecimento ativo, que, por sua vez, estão imbricados com a qualidade de vida e promoção da saúde.	Revisão Sistemática	Os resultados dos estudos que envolveram idosos integrantes de centros comunitários para idosos evidenciaram que o referido equipamento tem contribuído para a efetivação dos princípios do envelhecimento ativo.
Autor/Ano/Local/Revista	Qualidade de vida e principais motivações para o trabalho voluntário entre idosos.		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Bucher, R.F. & Gil, C. A., (2021). Brasil: Núcleo do Conhecimento.	Explorar as motivações e a qualidade de vida dos idosos que praticam trabalho voluntário, relacionando isso ao conceito de	Revisão Bibliográfica e Análise qualitativa.	O estudo mostra que o voluntariado pode contribuir para um envelhecimento mais saudável, promovendo bem-estar emocional, socialização e um propósito de vida.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

	envelhecimento ativo.		
Autor/Ano/Local/Revista	A extensão universitária e sua relação com a qualidade de vida de idosos vulneráveis amazônidas		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Fernandes et al. (2021). Pará: Research, Society and Development.	Relatar a experiência de atividades desenvolvidas em um projeto de extensão universitária com idosos amazônidas, utilizando metodologias participativas para valorizar as questões sociais e culturais.	Estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência.	As atividades contribuíram para a promoção do envelhecimento ativo, melhorando a qualidade de vida dos idosos. Houve impacto na formação dos estudantes de enfermagem, aumentando sua conscientização sobre o envelhecimento e a importância da educação em saúde para essa população.
Autor/Ano/Local/Revista	Impactos das ações de educação em saúde frente à pessoa idosa na atenção primária: uma revisão integrativa de literatura.		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Santos, J. B. C. dos, & Santos, L. K. A. dos. (2021). Maceió, Alagoas: Revista Interdisciplinar em Saúde, Volume.	Identificar os impactos das ações de educação em saúde para idosos na atenção primária, focando na melhoria da qualidade de vida e no empoderamento dos idosos.	Revisão integrativa de literatura seguindo o modelo de Mendes, Silveira e Galvão (2008).	As ações de educação em saúde promovem melhorias na qualidade de vida, socialização, autocuidado e envelhecimento ativo dos idosos. O diálogo e a participação ativa são essenciais para os impactos positivos dessas ações, que incluem a promoção de hábitos saudáveis e o empoderamento dos idosos.
Autor/Ano/Local/Revista	Idoso e o direito à educação: uma abordagem inclusive estratégica para promoção do envelhecimento ativo		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Gonçalves, F., & Galvão, F. (2021). Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.	Nesse sentido, o presente estudo problematiza a educação no âmbito da população idosa, e através de um estudo bibliográfico, destaca contribuições acerca da temática como o Aprendizado ao longo da vida, Educação Permanente e Não Formal, Gerontologia Educacional.	Revisão Bibliográfica	Os resultados apontaram que a Educação, como política pública, contribui de forma positiva para que os idosos conheçam seus direitos, tenham consciência de sua condição, do seu processo de envelhecimento e possam discutir sobre as suas expectativas e necessidades. Dessa forma, é preciso reconhecer que além dos cuidados com a saúde outros fatores influenciam no envelhecimento dos indivíduos como a educação, que se constitui como direito fundamental do idoso, propõe e possibilita meios para os avanços sociais e melhoria na qualidade de vida.
Autor/Ano/Local/Revista	Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: Uma reflexão teórica		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Prado, B. P. et al. (2021). Research, Society and Development.	Descrever a importância do exercício físico no envelhecimento ativo, a partir de uma reflexão teórica.	Revisão Bibliográfica	O exercício físico impacta de forma positiva no envelhecimento ativo, contribuindo para a melhora nas capacidades cognitivas e funcionais, reduzindo o risco de doenças crônicas e incapacitantes, aumentando a qualidade de vida e bem-estar, além de ser responsável pela inserção da pessoa idosa nos ambientes sociais.
Autor/Ano/Local/Revista	Experiência com mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a COVID-19		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Gallo, A. et al	Relatar a experiência de	Relato de	A abordagem digital contribuiu para

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

(2022). Paraná: <i>Revista de Enfermagem da UFSM</i> .	uso de mídias sociais em ações de saúde com idosos durante a pandemia da Covid-19, no âmbito do projeto de extensão "Vovôs e vovós conectados: ligados na Internet na qualidade de vida".	experiência, com abordagem descritiva.	combater fake news sobre a Covid-19, oferecer apoio emocional e promover saúde por meio de atividades físicas e cognitivas. A inclusão digital foi efetiva na manutenção das relações sociais e da saúde mental dos idosos durante a pandemia. A interação virtual permitiu que cerca de 100 idosos participassem ativamente do projeto, destacando o potencial da tecnologia para fomentar o envelhecimento saudável.
Autor/Ano/Local/Revista	Perfil do ingressante da terceira idade no ensino superior		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Almeida, A. et al (2022). Pernambuco: <i>RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar</i> .	Conhecer e refletir sobre o perfil do ingressante da terceira idade no ensino superior, verificando os interesses e motivos que os levaram a buscar essa formação.	Pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa e quantitativa.	O estudo identificou que o aumento da longevidade e o desejo de manter a mente ativa são fatores que levam os idosos a ingressar no ensino superior. Os benefícios incluem bem-estar físico, mental e emocional, além da promoção de qualidade de vida.
Autor/Ano/Local/Revista	Planos de ação de municípios brasileiros da rede global cidades e comunidades amigáveis à pessoa idosa		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Nespolo, J. et al (2023). Paraná: <i>Contribuciones a Las Ciencias Sociales</i> .	Analisar os Planos Municipais de Ação para a População Idosa das cidades brasileiras que fazem parte da Rede Global de Cidades e Comunidades Amigáveis à Pessoa Idosa, avaliando as iniciativas que promovem o envelhecimento saudável e ativo.	Abordagem descritiva e exploratória, com base em pesquisas bibliográficas e documentais.	Os planos mostram um compromisso com a criação de ambientes urbanos mais acessíveis e inclusivos, visando a melhoria da qualidade de vida da população idosa e o desenvolvimento local.
Autor/Ano/Local/Revista	Concepções e práticas de gestão relacionadas à política do envelhecimento ativo em um município C1		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Gomes, I. et al (2023). Brasil: <i>Revista Serviço Social em Revista</i> .	Identificar as concepções e práticas de gestão relacionadas à política do envelhecimento ativo em um município específico, conhecido como município C.	Pesquisa qualitativa, um estudo de caso baseado em entrevistas semiestruturadas.	Os gestores consideram o envelhecimento como um processo natural e multifatorial, que exige políticas públicas voltadas para as demandas geradas. Associam o envelhecimento tanto a autonomia e qualidade de vida quanto à incapacidade e aumento de custos com saúde e previdência. As práticas de gestão estão distantes de uma intervenção baseada nos pilares do Envelhecimento Ativo, embora reconheçam a importância de suas instituições na promoção de uma

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

velhice ativa.			
Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados			
Autor/Ano/Local/Revista	Objetivos	Metodologia	Resultados
Sena, R. et al (2023). Rio Grande do Norte: Revista Eletrônica Acervo Saúde.	Identificar na literatura científica os principais fatores que contribuem para o envelhecimento ativo entre idosos institucionalizados.	Estudo de revisão de literatura do tipo integrativa.	Identificou-se 10 artigos que abordaram o contexto social, a autonomia dos idosos institucionalizados, a disseminação de informação, a autopercepção de saúde e seu desenvolvimento funcional, a ações multiprofissionais e interdisciplinar de forma individual e coletiva que foquem na qualidade de vida e em ações promocionais de saúde que interfiram de forma positiva nas funções psicológicas, afetivas e emocionais dos idosos institucionalizados.
Uso de Jogos eletrônicos relacionados à atenção e memória por idosos			
Autor/Ano/Local/Revista	Objetivos	Metodologia	Resultados
Godoy, A. C., Caobelli, L., & Argimon, I. I. (2023). Rio Grande do Sul: Revista da Psicologia da IMED.	Investigar a eficácia de intervenções com jogos eletrônicos direcionados à memória e atenção da população idosa saudável.	Revisão sistemática	Intervenções com jogos eletrônicos podem auxiliar os idosos nas funções cognitivas (atenção e memória), além de contribuir para a manutenção da autoestima e inclusão social em vários ambientes.
Avaliação do desempenho funcional de idosos comunitários			
Autor/Ano/Local/Revista	Objetivos	Metodologia	Resultados
Andrade, A., Silva, B., & Costa, C. (2023). Joinville, Santa Catarina: Revista Saúde e Meio Ambiente.	Avaliar o desempenho funcional de idosos comunitários.	Estudo descritivo transversal	Os idosos ativos tiveram melhores escores nas principais variáveis controladas quando comparados aos sedentários. Reforçando os benefícios do exercício físico no desempenho.

Tecnologia: Aliada no envelhecimento ativo.

Com o advento da Era Digital, houve uma evolução permeada por fatores sociais, políticos e econômicos, ocasionando uma crescente utilização de dispositivos tecnológicos no cotidiano, com a intenção de facilitar a rotina, bem como auxiliar no processo de comunicação entre as pessoas (Pillon et al., 2020). Desse modo, a tecnologia pode exercer um papel fundamental na vida dos idosos, pois ao se envolverem nesse universo podem apresentar melhorias significativas na cognição, nas relações sociais e no seu bem-estar (Rezende & Campos, 2020).

Ordenez, Yassuda e Cachioni (2011, citado por Rezende & Campos, 2020), apontam inúmeros benefícios quando há a interação entre os idosos e os dispositivos tecnológicos, como: o aumento da interação social por meio da internet, estímulo na cognição, facilitação

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

na comunicação com parentes e amigos distantes. Dessa forma, a utilização da internet, tende a contribuir para o convívio social e a interação das pessoas, reduzindo a solidão, o isolamento social e alienação, além disso, pode auxiliá-los em suas rotinas diárias (Petersen, Kalempa & Pykosz, 2013, como citado em Pillon et al., 2020).

Alguns estudos apontam a utilização de jogos eletrônicos como um mecanismo para auxiliar as pessoas na fase do envelhecimento. Em que os jogos são ferramentas de inclusão social, meio de comunicação entre os idosos, podendo modificar a forma como se relacionam, pois auxilia no envolvimento ativo, nos relacionamentos virtuais, aumento do sentimento de pertencimento, e conseqüentemente causando um impacto na qualidade de vida (Pillon et al., 2020).

De acordo com algumas pesquisas, o uso dos jogos eletrônicos proporciona o aumento da atividade em várias regiões do cérebro, como pré-frontal, cíngulo, rede fronto parietal e executivo, entre outras (Pessini et al., 2018; Barroso, Júnior, Lopes, Pereira, & Ruiz, 2018). Dessa forma, é possível observar uma melhora nas funções cognitivas, como atenção e memória, devido à intensidade na atividade cerebral proporcionada pelos jogos (Pessini et al., 2018, como citado em Godoy, Caobelli, & Argimon, 2023). No entanto, o uso de jogos eletrônicos, como ferramenta de intervenção e avaliação, é um campo de estudo recente no Brasil, tendo poucas pesquisas desenvolvidas (Girdwood, Monteiro, & Almeida, 2022).

Além disso, a inclusão do idoso no mundo da tecnologia digital contribui para a eliminação de estereótipos, principalmente relacionados ao idadismo, que é definido com um preconceito à idade, podendo causar muitos prejuízos, desvantagens e injustiças, vinculados à pessoa idosa (Gallo et al., 2022).

A tecnologia também pode auxiliar no acesso à educação para os idosos. Segundo a OMS (2005), a educação permanente favorece a promoção e a participação integral da pessoa idosa, oferecendo oportunidades para o desenvolvimento de novas habilidades. Áreas como tecnologia, informação e comunicação são especialmente destacadas nesse processo. No entanto, para que essas tecnologias sejam adequadas, é fundamental que as políticas públicas incluam programas de inclusão digital voltados para a terceira idade.

Importância da educação continuada para a pessoa idosa

Oliveira et al. (2015), citado por (Gonçalves & Galvão 2021) afirma que o processo educativo, não formal e permanente, permite que os idosos ampliem suas relações, superem

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

preconceitos e se integrem a um contexto social e tecnológico mais amplo. Esse processo ocorre por meio do compartilhamento de experiências, promovendo a formação integral do indivíduo em ambientes formais e não formais. A necessidade de áreas voltadas para questões sociais, psicológicas e culturais tem incentivado a criação de espaços universitários e de convivência social direcionados à pessoa idosa.(Gomes et al., 2023).

Além disso, possibilita que a população idosa adquira novos conhecimentos ao longo da vida, permitindo-lhes ser participantes ativos na sociedade. Campos (2007) ressalta que a formação deve ir além do simples conhecimento, englobando a aprendizagem de competências e habilidades. Ele enfatiza a importância de incorporar a educação à globalização, permitindo que os idosos também se beneficiem das inovações tecnológicas, e que a educação deve oferecer estratégias de ensino e aprendizagem em todas as fases da vida.

As universidades podem oferecer atividades intelectuais, físicas, culturais, de saúde e lazer, com o intuito de minimizar o isolamento social, em que esses idosos podem ocupar uma posição de prestígio e distanciar dessa imagem negativa do envelhecimento, destacando a autonomia (Farinelli & Soares, 2020). A educação e a aprendizagem são, fatores fundamentais que contribuem com a participação da pessoa idosa na sociedade e promovem uma melhor qualidade de vida no envelhecimento, com a possibilidade de se manterem atualizados sobre os avanços técnico-científicos, como forma de aumentar a confiança em si mesmos e na sua autossuficiência (Almeida et al., 2022).

Socialização e o impacto da atividade física

A prática regular de atividade física tem se mostrado eficiente na minimização dos efeitos do envelhecimento, especialmente na conservação da massa muscular, na manutenção da capacidade física e na promoção da autonomia do idoso. A atividade física é, portanto, fundamental para preservar a saúde e a independência da pessoa idosa. (Silva et al., 2012). A prática da atividade física traz muitos benefícios, como a melhoria da capacidade cognitiva, a redução de doenças crônicas, o aumento da qualidade de vida e a promoção de interações sociais (Prado et al., 2021). Devemos levar em conta que os desafios enfrentados pelos idosos podem decorrer da não adesão a hábitos saudáveis, pois muitos não compreendem a gravidade de suas doenças, o que acarreta diversos prejuízos à saúde. (Queiroz et al., 2020).

Nessa faixa etária, é importante criar estratégias que adotem um estilo de vida com a prática de atividades físicas, as quais podem auxiliar na melhoria de questões físicas e psicossociais, sendo fatores importantes para a qualidade de vida e o envelhecimento ativo. A

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

atividade física atua como uma forma de prevenção e manutenção da funcionalidade e independência do idoso, ajudando a combater o sedentarismo (Silveira et al., 2011).

Para além da atividade motora, ela auxilia na interação social em grupos o que se mostrou um fator positivo para essa população. Mesmo com a redução das capacidades funcionais, relacionada ao processo natural de envelhecimento, a prática de atividades físicas em grupo tem potencial para beneficiar os idosos, trazendo vantagens físicas, criação de vínculos e troca de experiências entre os participantes (Sobreira et al., 2011), (Souza et al, 2015). Assim, é possível dizer que esses grupos têm como objetivo a promoção de atividades físicas, educativas e de saúde, que visam o desenvolvimento da qualidade de vida e da autonomia (Martins, Casetto & Guerra, 2019).

Na fase do envelhecimento, devemos levar em conta as perdas que ocorrem no âmbito psicossocial e como elas contribuem para a inatividade física, resultando na redução das atividades físicas e no aumento de doenças crônico-degenerativas, o que compromete a autonomia e a qualidade de vida (Lopes et al., 2012). Com o processo de envelhecimento, ocorre a redução das relações sociais, o que acaba afetando a autoestima, que pode ser definida como o sentimento que a pessoa tem de si mesma. A atividade física surge como um auxílio na manutenção e melhoria da saúde e da autoestima (Meurer et al., 2011).

Essas atividades atuam na promoção da interação social e no desenvolvimento de habilidades, reduzindo o afastamento social. Dessa forma, a prática regular de atividade física na pessoa idosa tem se mostrado um fator determinante para a manutenção da saúde e da independência funcional. (Felix et al., 2020). Esses fatores impactam diretamente a saúde física e mental, a disposição e a capacidade dos idosos de se envolverem em processos educativos, garantindo assim a sensação de felicidade, bem-estar e satisfação com a vida (Eaton; Salari, 2005; Dattilo, 2015; Cavalcante et al., 2016). Nesses espaços de troca, é possível proporcionar qualidade de vida e bem-estar. Essas condições são propícias para alcançar uma vida com sentido, permitindo resgatar questões emocionais que foram esquecidas e aumentando o vínculo afetivo, o que melhora a autoestima (Bittar et al., 2012).

Por isso, os benefícios da realização de exercícios físicos são amplamente reconhecidos por toda a comunidade científica, e a prática dessas atividades é considerada essencial para a promoção da qualidade de vida no envelhecimento (Matsudo et al., 2001). Nesse sentido, Costa et al. (2017) definem exercício físico como qualquer atividade que mantém ou promove a adaptação física, visando alcançar saúde, recreação e promover o aumento da força, da coordenação e do equilíbrio.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) defende os benefícios da realização de atividade física, destacando que essa prática traz melhorias para os sistemas cardiovascular, metabólico e imunológico, além de melhorar o equilíbrio e atuar como prevenção de quedas. Na literatura, foram encontrados dados que revelam que níveis elevados de prática de exercícios físicos podem aumentar em cerca de 10 anos a expectativa de vida sem doenças crônicas, danos cognitivos e falta de capacidade funcional (Thandi et al. 2018; WHO, 2010).

Portanto, deve-se levar em consideração os impactos da prática de atividade física, que trazem uma redução do declínio da saúde e um aumento da funcionalidade. Em que é uma das principais estratégias para a promoção de saúde, prevenção e que promove vários benefícios imediatos e a longo prazo (Andrade et al., 2023). Assim, a prática de exercícios físicos promove o envelhecimento ativo e a prevenção de incapacidades que podem causar danos à saúde, devendo ser colocada como pauta para as políticas públicas voltadas às pessoas idosas (Moreno-Agostinho et al., 2020).

Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida em Idosos

O envelhecimento ativo, definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), abrange saúde física, mental e engajamento social, fundamentais para garantir uma velhice com autonomia. Campos, Ferreira e Vargas (2019) destacam que o envelhecimento envolve mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que impactam a autonomia e a cognição dos idosos. A prática de atividades físicas regulares promove benefícios à função cognitiva, atenção, memória e qualidade de vida, melhorando a saúde mental e física (Oliveira et al., 2018; Satoh et al., 2014).

De acordo com Dias et al. (2015), idosos que participam regularmente de atividades físicas e sociais tendem a apresentar melhor desempenho cognitivo e qualidade de vida. Esses fatores são cruciais para distinguir entre o envelhecimento saudável e condições patológicas, como a demência (Harada et al., 2013).

Estudos com amostras representativas de idosos em Minas Gerais, utilizando o Miniexame do Estado Mental (MEEM), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o WHOQOL-OLD, sugerem que idosos fisicamente ativos têm melhor desempenho cognitivo e qualidade de vida (Campos et al., 2019). Fatores como escolaridade e renda também desempenham papel crucial na manutenção dessas condições (Silva et al., 2019).

Podemos observar que as questões relacionadas ao envelhecimento humano, sob a ótica biopsicossocial, colocam as pessoas idosas em situações que as tornam vulneráveis. (Sena et

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

al., 2023). Por fim, é essencial valorizar a velhice como uma fase com diversas possibilidades. Azevedo (2015) destaca a importância de atividades que promovam o bem-estar integral. Além disso, Bucheri e Gil (2021) reforçam que a participação de idosos em atividades sociais e voluntárias contribui significativamente para a autoestima, senso de propósito e fortalecimento de laços interpessoais.

Políticas Públicas

As políticas públicas de apoio ao envelhecimento ativo no Brasil, como o Estatuto do Idoso (Brasil, 2003), são fundamentais para promover o acesso à saúde, proteção social e direitos básicos, permitindo aos idosos maior independência e qualidade de vida. Estudos indicam que a criação de programas específicos para o envelhecimento saudável, como o Programa de Saúde da Família, tem contribuído para manter a autonomia e o bem-estar dos idosos, preservando sua independência (Caldas, 2003; Assis et al., 2004; Oliveira e Menezes, 2011). Esses programas refletem um esforço do governo em enfrentar os desafios do envelhecimento populacional, ainda que existam algumas deficiências na implementação e cobertura, especialmente em áreas de menor acesso.

O incentivo à prática de atividade física também é apontado como um aspecto essencial das políticas para o envelhecimento ativo. Segundo Silva et al. (2012) e Silveira et al. (2011), a atividade física regular contribui para a preservação da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dos idosos, ajudando a prevenir doenças crônicas e o declínio da capacidade física. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) reforça a importância das atividades físicas para a saúde cardiovascular, o equilíbrio e a prevenção de quedas, que são riscos comuns na população idosa. Programas em espaços públicos e centros de convivência voltados para a atividade física oferecem oportunidades para o desenvolvimento físico e social, promovendo também uma melhoria na autoestima e no bem-estar psicológico.

Nesse sentido, desenvolvem-se iniciativas que favorecem a qualidade de vida das pessoas idosas. Podemos destacar o incentivo à participação em espaços voltados para essa população, como centros de convivência, centros-dia e centros comunitários para idosos, além de universidades abertas. No Brasil, esses centros têm se destacado em trabalhos educativos e de lazer voltados para essa faixa etária (Moura; Veras, 2017). Em que esses espaços de convivência podem estimular a participação, diminuir a segregação social e a inatividade (Gomes & Mafra, 2020)

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

Os centros-dia para idosos também têm sido programas desenvolvidos pelo Sistema Único de Assistência Social (SUAS), voltados para famílias em situação de dependência. Esses espaços promovem o desenvolvimento de novas experiências relacionadas ao envelhecimento, oferecendo ações que incentivam a socialização, a saúde e a educação, favorecendo assim o desenvolvimento da autonomia e da qualidade de vida tanto para os idosos quanto para seus familiares (Yamaguchi et al., 2018). Com isso, os grupos de convivência para pessoas idosas desempenham um papel significativo ao promover o envelhecimento ativo, saudável e com mais qualidade de vida (Fernandes et al., 2021).

O centro de idosos tem sido uma referência no Brasil, atuando como um processo formativo, educativo, informativo e promotor de saúde, com ações preventivas e curativas que auxiliam na naturalização das perdas sociais, econômicas e físicas. Nesses grupos, são desenvolvidos programas de nutrição, lazer, educação e atividades físicas (Previato et al., 2019; Fukui; Menjivar, 2015; Havir, 1991).

Esses processos estão diretamente relacionados à saúde e devem ser entendidos como reflexos do estilo de vida ao longo da existência, sendo possível enxergá-los como parte natural do que chamamos de envelhecimento (Oliveira et al., 2018). Nesse contexto, também nota-se a importância da educação em saúde, para ressaltar a importância da alimentação saudável, da prática de atividade física, e assim promover autocuidado e valorização (Santos & Santos, 2021).

Por fim, a integração dos cuidados com o SUS é destacada como um pilar das políticas de envelhecimento ativo no Brasil, dada a grande demanda por serviços de saúde e a prevalência de doenças crônicas na população idosa. O SUS desempenha um papel essencial na detecção precoce de problemas de saúde e na oferta de tratamentos preventivos e curativos, auxiliando a reduzir as internações e prolongar a vida com qualidade (Lopes et al., 2020). A literatura sugere que, com uma abordagem focada na prevenção e promoção da saúde, o sistema de saúde pode otimizar os recursos e oferecer um atendimento mais eficiente à população idosa. É necessário planejamento, considerando as necessidades das pessoas à medida que envelhecem, reflete transformações que ocorrem em conformidade com os níveis político, econômico, social e cultural de cada indivíduo (Nespolo et al., 2023).

Considerações Finais

O estudo destaca a importância do conceito de envelhecimento ativo, formulado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que abrange a promoção da saúde física, mental e

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

social para garantir uma velhice com autonomia e bem-estar. A prática regular de atividades físicas e o fortalecimento de redes de suporte social mostraram-se fundamentais para a qualidade de vida dos idosos, ajudando-os a manter a funcionalidade e a independência, além de reduzirem o impacto de doenças crônicas comuns nesta fase da vida.

Entre os principais desafios identificados, destaca-se a alta prevalência de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, que comprometem a autonomia dos idosos e aumentam a demanda por serviços de saúde. Além disso, a falta de políticas públicas adequadas para atender às necessidades da população idosa agrava as dificuldades relacionadas ao acesso aos cuidados de saúde, à demora e aos programas de assistência social. Esses fatores dificultam a busca por um envelhecimento ativo e saudável, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil.

Para mitigar essas dificuldades, o estudo sugere que as políticas públicas sejam direcionadas ao incentivo de atividades físicas, à educação continuada, à promoção da socialização e à inclusão digital entre os idosos. Esses elementos são considerados essenciais para combater o isolamento social e a depressão, promovendo maior autoestima e um senso de pertencimento. O estímulo à prática de atividades em grupo, como exercícios físicos e eventos sociais, contribui para o bem-estar psicológico e físico, reduzindo o impacto das limitações funcionais que acompanham o envelhecimento.

Outro ponto importante levantado no estudo é o papel da tecnologia como ferramenta de inclusão e promoção da qualidade de vida. A inclusão digital, com o uso de jogos eletrônicos e plataformas de interação online, mostra-se eficaz em proteger as funções cognitivas e fortalecer o vínculo social dos idosos. Esses recursos digitais, quando específicos, podem ajudar a manter a mente ativa, reduzir sintomas de depressão e solidão e oferecer novas formas de socialização.

Finalmente, as implicações para a saúde pública são claras: é urgente integrar práticas de envelhecimento ativo em políticas públicas de saúde, especialmente em países com idosos crescentes. A criação de centros de convivência e programas adaptados para a terceira idade, com atividades físicas, culturais e sociais, é essencial para promover um envelhecimento ativo e uma maior qualidade de vida. A adoção de medidas preventivas e o fortalecimento das redes de apoio permitem que os idosos vivam de maneira mais digna e autônoma, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e preparada para os desafios do envelhecimento populacional.

Referências

- Almeida, A. S. de, Santos, J. K. de D., Silva, M. N. da, Barros, N. H. da S. V. C., & Silva, J. E. (2022). Perfil do ingressante da terceira idade no ensino superior. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, 3(1), e311071. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1071>
- Andrade, M. G. C. de, Korn, R., Soares, A. V., Reichwald, A., Nunes, L. de A., & Wotroba, C. E. (2023). Avaliação do desempenho funcional de idosos comunitários. *Saúde Meio Ambiente*, 12, 292–301. <https://doi.org/10.54424/saudemeioambiente.v12.123456>
- Assis, M., Hartz, Z. M. A., & Valla, V. V. (2004). Programas de promoção da saúde dos idosos: uma revisão da literatura científica no período de 1900 a 2002. *Ciência & Saúde Coletiva*, 9 (3), 557-581.
- Ávila, A. H., Guerra, M., & Meneses, M. P. R. (2007). Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da autoimagem na velhice. *Pensamento Psicológico*, 3 (8), 7-18.
- Azevedo, M. S. A. (2015). O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Enfermagem do Porto]. Repositório comum <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20%20pdf.pdf>
- Barham, E. J. e Ferreira, M. F. (2011). A importância da atividade física na qualidade de vida dos idosos participantes do projeto Atividade Física Adaptada da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) para a Terceira Idade (UATI)]. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14 (3), 527-539. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000300014>
- Barroso, S. M., Júnior, J. H. C., Lopes, D. G., Pereira, F. E., & Ruiz, J. M. (2018). Treinamento Cognitivo de Idosos com uso de jogos eletrônicos: um estudo de caso. *Ciências e Cognição*, 23 (1), 43-53. http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/1396/pdf_105
- Bennett, I. J., Madden, D. J., Vaidya, C. J., Howard, D. V., & Howard, J. H. (2009). Age-related differences in multiple measures of white matter integrity: A diffusion tensor imaging study of healthy aging. *Human Brain Mapping*, 30(11), 3789–3805.
- Bittar, C., & Lima, L. C. V. (2012). O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. *Kairós - Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*, 14(3), 101–118.
- Bucher, R. F. & Gil C. A., (2021). Qualidade de vida e principais motivações para o trabalho voluntário entre idosos. Brasil: *Núcleo do conhecimento*. Editora. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/trabalho-voluntario>
- Brasil. (1994). Estatuto do Idoso: Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Brasília: Câmara dos Deputados.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

- Brasil. (2003). Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras disposições. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm
- Caldas, C. P. (2003). Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Cadernos de Saúde Pública*, 19 (3), 773-781.
- Campos, A. C. V., Ferreira, E. F., & Vargas, A. M. D. (2019). Envelhecimento9 ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(1), 10-15.
- Campos, C. M. (2007). Saberes docentes e autonomia dos professores.
- Carvalho Filho, E. T., & Papaléo Netto, M. (2006). *Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica* (2ª ed.). São Paulo, SP: Ateneu.
- Costa, F. S., Cabral, C. O. M., Rodrigues, J. P., & Santos, A. M. (2017). Idosos e exercícios físicos: Motivações e contribuições para saúde e o lazer. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 20(4), 212-237. <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1732>
- Dias, E. C., Silva, J. G., & Oliveira, D. (2015). Fatores associados ao desempenho cognitivo de idosos. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(4), 846-858.
- Eaton, J., & Salari, S. (2005). Environments for lifelong learning in senior centers. *Educational Gerontology*, 31(6), 461-480. <https://doi.org/10.1080/03601270590928189>
- Esteve-Clavero, A., Ayora-Folch, A., Mácia-Soler, L., & Molés-Julio, MP (2018). Fatores associados à qualidade de vida dos idosos. *Acta Paul Enferm*, 31 (5), 542-549.
- Farinelli, M. R., & Soares, N. (2020). Envelhecer: um estudo de caso sobre as universidades da terceira idade no Brasil e Portugal. *REFACS*, 8(Supl. 1), 633-647. <https://doi.org/10.18554/refacs.v8i0.4702>
- Felix, K. D., & Valduga, L. V. A. (2020). Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos. *Revista de Saúde - RSF*.
- Fernandes, D. S., Moraes, J. L. A., Bandeira, G. L. S., Azevedo Junior, W. S., Procópio, T. B., Freitas, E. F., & Gonçalves, L. H. T. (2021). A extensão universitária e sua relação com a qualidade de vida de idosos vulneráveis amazônidas. *Research, Society and Development*, 10(3), e14810313240. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13240>
- Fukui, L. T. & Menjivar, J. C. (2015). Ações preventivas e curativas no contexto do envelhecimento: estudos sobre o centro de idosos no Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18 (4), 941-951.
- Gallo, A. M., Araújo, J. P., Siraichi, J. T. G., Souza, D. A., Soares, C. S., & Carreira, L. (2022). Experiência com mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia Covid-19. *Revista de Enfermagem UFSM*, 12(e37), 1-17. <https://doi.org/10.5902/2179769268294>

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

- Girdwood, V., Monteiro, W., & Almeida, E. (2022). Jogos Eletrônicos: Instrumento de intervenção em idosos com a Doença do Alzheimer. *Studies in Multidisciplinary Review*, 3(2), 227-243. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.1941>
- Godoy, A. S., Caobelli, A. C. S. L., & Argimon, I. I. de L. (2023). Uso de jogos eletrônicos relacionados à atenção e memória por idosos. *Revista de Psicologia da IMED*, 15(1), 118–133. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2023.v15i1.4588>
- Gomes, I. S., Mafra, S. C. T., Melo, M. S. de S., Santos, N. B. dos, Salgado, S. M. L., & Oliveira, M. de P. (2023). Concepções e práticas de gestão relacionadas à política do envelhecimento ativo em um município C1. *Serviço Social em Revista, Brasil*.
- Gomes, I. S., & Mafra, S. C. T. (2020). As práticas dos centros comunitários para idosos e a promoção do envelhecimento ativo: Uma revisão sistemática. *Serviço Social em Revista*, 23(1), 24–40. <https://doi.org/10.5433/1679-4842.2020v23n1p24>
- Gonçalves, F., & Galvão, F. (2021). Idoso e o direito à educação: Uma abordagem inclusiva e estratégica para a promoção do envelhecimento ativo.
- Harada, C. N., Natelson Love, M. C., & Triebel, K. L. (2013). Normal cognitive aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 29(4), 737–752.
- Havir, L. (1991). Programas de apoio ao idoso: Uma análise histórica e prática . Editora Unesp.
- IBGE. (2016). Projeções da população. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>.
- Kahana, E., & Kahana, B. (2001). Envelhecimento bem-sucedido entre pessoas com HIV/AIDS. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8 (4), 251-261.
- Kalache, A., & Kickbusch, I. (1997). Uma estratégia global para o envelhecimento saudável. *Saúde Mundial* , (4), 4-5.
- Lopes, M. A. (2012). Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física. *ConScientiae Saúde*, 11(3), 429–437.
- Lopes, M. J. M, Matos, A. D, Azevedo, C. M. A., Rodrigues, R. A. P., & Coelho, M. A. S.(2020). Associação entre atividade física no lazer e qualidade de vida em idosos. *Revista de Saúde Pública*, 54 , 83. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002310>
- Lourenço, R. A., & Ribeiro-Filho, S. T. (2006). O Mini-Exame do Estado Mental em uma população geral: influência da escolaridade. *Revista de Saúde Pública*, 40(4), 712-719.
- Martins, R. C. C., Casetto, J. S., & Guerra, R. L. F. (2019). Mudanças na qualidade de vida: a experiência de idosas em uma universidade aberta à terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(1).
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Neto, T. L. B. (2020). Atividade Física e Envelhecimento . Londrina: Midiografia.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Neto, T. L. B. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(1), 2–13. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1), 18–24.
- Moreno-Agostino, D., Daskalopoulou, C., Wu, Y.-T., Koukounari, A., Haro, J. M., Tyrovolas, S., Panagiotakos, D. B., Prince, M., & Prina, A. M. (2020). The impact of physical activity on healthy ageing trajectories: Evidence from eight cohort studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(92). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00995-8>
- Moura, L. B. & Veras, R. P. (2017). Centros de convivência para idosos: experiências de lazer e educação no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 14 (2), 78-90.
- Nespolo, J. M., Bordin, R., Mocelin, G., & Bernartt, M. L. (2023). Planos de ação de municípios brasileiros da rede global cidades e comunidades amigáveis à pessoa idosa. *Contribuciones a las Ciencias Sociales, Paraná*.
- Oliveira, D., Silva, J. G., & Dias, E. C. (2018). A importância da atividade física no envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 23(1), 45-50.
- Oliveira, L. P. B. A. e Menezes, M. P. (2011). Representações de fragilidade para idosos no contexto da estratégia saúde da família. *Texto & Contexto Enfermagem*, 20 (2), 301-309.
- Oliveira, P. T., Silva, F. A., & Costa, R. A. (2018). Reflexões sobre o envelhecimento no Brasil: uma abordagem sobre as práticas de saúde. *Revista Saúde Coletiva*, 28 (2), 159-170.
- Ordonez, T. N., Yassuda, M. S. & Cachioni, M. (2011). A influência da tecnologia na cognição e no bem-estar do idoso. *Geriatrics e Gerontologia Internacional*, 11 (3), 238-246.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde . Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde. Recuperado de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
- Organização Mundial da Saúde. (2009). Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Fundação Calouste Gulbenkian. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867_por.pdf?sequence=3
- Organização Mundial da Saúde. (2015). Relatório mundial de envelhecimento humano e saúde: Resumo (WHO/FWC/ALC/15.01). Organização Mundial da Saúde. <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

- Pereira do Prado, B., Araújo dos Reis, L., Assis, W. C., Brito, F. R., Rabelo, L. A. N., Guimarães, F. E. O., Teixeira de Brito, I., & Araújo dos Reis, L. (2021). *Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: Uma reflexão teórica. Research, Society and Development*, 10(17), e99101724455. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24455>
- Pessini, R. A., Reis, R. M., César, H. V., & Gamez, L. (2018). Análise da plasticidade neuronal com o uso de jogos eletrônicos. *Jornal de Informática em Saúde*, 10 (1), 25-29. <http://www.jhi-sbis.saude.ws/ojs-jhi/index.php/jhi-sbis/artigo/view/539>
- Pillon, A. E., Techio, L. R., Gomes, B. A., Ulbricht, V. R., & Souza, M. V. (2020). Jogos digitais como ferramenta auxiliar na qualidade do envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, 6 (9), 69454-69464. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-407>
- Prager, E. (1997). Significado na vida adulta: Um tema organizador para o design curricular gerontológico. *Educational Gerontology*, 23 , 1-13.
- Previato, G. F., Gama, J. F., & Alcântara, M. R. (2019). Centro de idosos como referência de promoção de saúde e autonomia: uma abordagem multifuncional. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, 32 (1), 1-8.
- Queiroz, M. G., Aquino, M. L. A. de, Brito, A. D. L., Medeiros, C. C. M., Simões, M. O. da S., Teixeira, A., & Carvalho, D. F. de. (2020). Hipertensão arterial no idoso: doença prevalente nesta população — uma revisão integrativa. *Braz. J. of Develop, Curitiba*
- Reker, G. T. (1997). Significado pessoal, otimismo e escolha: preditores existenciais de depressão em idosos comunitários e institucionais. *The Gerontologist*, 37 (6), 709-716.
- Rezende, E. J. C. & Campos, C. F. (2020). Inclusão digital e envelhecimento: uma abordagem centrada no humano e social pelo design. *Caderno 121, Centro de Estudos em Design e Comunicação* , 101-117.
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: Um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 11(1), 83–89. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>
- Santos, J. B. C. dos, & Santos, L. K. A. dos. (2021). Impactos das ações de educação em saúde frente à pessoa idosa na atenção primária: Uma revisão integrativa de literatura. *Revista Interdisciplinar em Saúde*, 8(único), 738–747. <https://doi.org/10.35621/23587490.v8.n1.p738-747>
- Satoh, M., Ogawa, J., Tokita, T., Kubo, K., & Kondo, K. (2014). Physical exercise improves cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Geriatrics & Gerontology International*, 14(2), 169-180.
- Sena, R. C. F. de, Oliveira, F. L. B. de, Vale, B. A., Silva e Silva, E. S. da, Barbosa, S. S., Soares, J. F. Y. D., Cabral, A. M. de F., & Miranda, F. A. N. de. (2023). Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde, Rio Grande do Norte*.

Envelhecimento ativo e qualidade de vida

- Silva, F. M. & Menezes, T. S. (2012). Atividade física e envelhecimento: benefícios e práticas recomendadas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 9 (1), 101-109.
- Silva, J. G., Dias, E. C., & Oliveira, D. (2019). Relação entre cognição e qualidade de vida em idosos fisicamente ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 24(2), 111-120.
- Silva, M. F., et al. (2012). Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4), 635-642.
- Silveira, R. M., Oliveira, J. L., & Rocha, M. M. (2011). A importância da prática de atividades físicas para a saúde do idoso. *Revista de Atividade Física e Saúde*, 12 (2), 33-42.
- Silveira, S. C., et al. (2011). Atividade física, manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idoso: revisão de literatura e interfaces do cuidado. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envel*
- Soares, R. M., Dias, E. C., & Oliveira, D. (2013). Envelhecimento e funções cognitivas: um estudo sobre a memória e atenção em idosos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(2), 125-134.
- Sobreira, F. M. M., Sarmiento, W. E., & Oliveira, A. M. B. (2011). Perfil epidemiológico e sócio-demográfico de idosos frequentadores de grupo de convivência e satisfação quanto à participação no mesmo. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 15(4), 429-438.
- Souza, R. J. G., Lima, F. A. C., Silva, G. R., & Barros, M. V. G. (2021). Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26 (1), 1-10. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.26n1p1>
- Veras, R. (2009). Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista Saúde Pública*, 43 (3), 548-554
- Veras, R. P., & Camargo, J. R. K. R. (1995). Idosos e universidade: Parceria para a qualidade de vida. *Relume-Dumará, Unati/Uerj*.
- Vilela, A. B. A., Carvalho, P. A. L., & Araújo, R. T. (2006). Envelhecimento bem-acontecido: representação de idosos. *Revista Saúde Coletiva*, 2 (2), 101-114.
- Yamaguchi, G., Lima, A. B. & Castro, L. T. (2018). Centros-dia para idosos: apoio social e promoção da saúde no envelhecimento. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21 (3), 479-488.