



# QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO



**ORGANIZADORES**

**PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO  
LENNARA PEREIRA MOTA**





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2 de SCISAUDE está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/qualidade-de-vida-na-saude-do-idoso-2/43>

2024 by SCISAUDE  
Copyright © SCISAUDE  
Copyright do texto © 2024 Os autores  
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE  
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.  
Open access publication by SCISAUDE



# QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2

## ORGANIZADORES

**Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho**

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

**Esp. Lennara Pereira Mota**

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

### **Editor chefe**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

### **Projeto gráfico**

Lennara Pereira Mota

### **Diagramação:**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

### **Revisão:**

Os Autores



## Conselho Editorial

Alanderson Carlos Vieira Mata  
Alexsander Frederick Viana Do Lago  
Ana Graziela Soares Rêgo  
Ana Paula Rezendes de Oliveira  
Brenda Barroso Pelegrini  
Anita de Souza Silva  
Antonio Alves de Fontes Junior  
Cirliane de Araújo Morais  
Dayane Dayse de Melo Costa  
Debora Ellen Sousa Costa  
Fabiane dos Santos Ferreira  
Isabella Montalvão Borges de Lima  
João Matheus Pereira Falcão Nunes  
Duanne Edvirge Gondin Pereira  
Fabricia Gonçalves Amaral Pontes  
Francisco Rafael de Carvalho  
Maxsuel Oliveira de Souza  
Francisco Ronner Andrade da Silva  
Mikaele Monik Rodrigues Inácio da Silva  
Micaela de Sousa Menezes  
Pollyana cordeiro Barros  
Sara Janai Corado Lopes  
Salatiel da Conceição Luz Carneiro  
Suellen Aparecida Patricio Pereira  
Thiago Costa Florentino  
Sara Janai Corado Lopes  
Tamires Almeida Bezerra

Iara Nadine Viera da Paz Silva  
Ana Florise Morais Oliveira  
Iran Alves da Silva  
Antonio Evanildo Bandeira de Oliveira  
Danielle Pereira de Lima  
Leonardo Pereira da Silva  
Leandra Caline dos Santos  
Lennara Pereira Mota  
Lucas Pereira Lima Da Cruz  
Elayne da Silva de Oliveira  
Iran Alves da Silva  
Júlia Isabel Silva Nonato  
Lauro Nascimento de Souza  
Marcos Garcia Costa Morais  
Maria Vitalina Alves de Sousa  
Marques Leonel Rodrigues da Silva  
Maria Rafaela Oliveira Bezerra da Silva  
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos  
Ruana Danieli da Silva Campos  
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho  
Raissa Escandiusi Avramidis  
Rômulo Evandro Brito de Leão  
Sannya Paes Landim Brito Alves  
Suelen Neris Almeida Viana  
Waydja Lânia Virgínia de Araújo Marinho  
Sarah Carvalho Félix  
Wanderlei Barbosa dos Santos



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Qualidade de vida na saúde do idoso 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho Sérgio, Lennara Pereira Mota. --  
Teresina : SCISAUDE, 2024.  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-85376-29-7

1. Artigos - Coletâneas 2. Envelhecimento - Aspectos da saúde 3. Idosos - Qualidade de vida 4. Idosos - Saúde I. Sérgio, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho. II. Mota, Lennara Pereira.

24-203662

CDD-613.0438

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Idosos : Promoção da saúde 613.0438

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.202404166



978-65-85376-29-7



SCISAUDE  
Teresina – PI – Brasil  
[scienceesaude@hotmail.com](mailto:scienceesaude@hotmail.com)  
[www.scisaude.com.br](http://www.scisaude.com.br)



# APRESENTAÇÃO

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o perfil epidemiológico da população idosa é caracterizado pela chamada "tripla carga de doenças". Isso significa que os idosos apresentam uma prevalência significativa de condições crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras. Além disso, há uma incidência considerável de doenças agudas decorrentes de causas externas, como acidentes e quedas, bem como agudizações de condições crônicas. No cenário internacional, a discussão sobre o envelhecimento da população mundial alcançou um marco significativo com a aprovação do Plano Internacional para o Envelhecimento pela Organização das Nações Unidas (ONU), em Madri, no ano de 2002. Esse plano estabeleceu como objetivo fundamental garantir um processo de envelhecimento seguro e digno para todas as populações do mundo, reconhecendo os idosos como cidadãos plenos de direitos e participação ativa nas sociedades. Ao adotar esse plano, a comunidade internacional reconheceu a importância de abordar os desafios e oportunidades decorrentes do envelhecimento da população de forma abrangente e inclusiva. Isso envolve a implementação de políticas e programas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, bem como a proteção de seus direitos humanos e a promoção de sua participação ativa na vida social, econômica e política.

O e-book "**Qualidade de Vida na Saúde do Idoso 2**" é uma obra que se baseia na ciência da saúde e tem como objetivo apresentar estudos de diversos aspectos relacionados à saúde do idoso. Através dessa obra, busca-se atualizar a temática da saúde do idoso, destacando a importância do exercício físico, da prevenção de doenças e da promoção da qualidade de vida.

Além disso, o e-book aborda o uso de novas ferramentas e abordagens para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva, com uma abordagem transversal, multiprofissional e holística. Isso significa considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos emocionais, sociais e espirituais da saúde do idoso.

Ao reunir estudos e pesquisas de diferentes áreas da saúde, o e-book oferece uma visão abrangente e atualizada sobre os desafios e oportunidades relacionados ao envelhecimento da população. Destina-se a profissionais da saúde, pesquisadores e estudantes interessados em aprimorar seus conhecimentos e práticas na área da saúde do idoso, contribuindo assim para a promoção de um envelhecimento saudável e de qualidade para essa parcela da população.

**Boa Leitura!!!**



<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>12</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA DE QUEDAS EM IDOSOS</b> .....	<b>12</b>
10.56161/sci.ed.202404166c1.....	12
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>19</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO NO CONTROLE DA DIABETES</b> <b>COMO FORMA DE PREVENÇÃO DA RETINOPATIA DIABÉTICA EM IDOSOS</b> .....	<b>19</b>
10.56161/sci.ed.202404166c2.....	19
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>31</b>
<b>AGEISMO E ESTEREÓTIPOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:</b> <b>REVISÃO DE ESCOPO.....</b>	<b>31</b>
10.56161/sci.ed.202404166c3.....	31
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>46</b>
<b>AS APLICAÇÕES DA CIRURGIA PLÁSTICA NA CORREÇÃO ESTÉTICA DE</b> <b>DEFEITOS CAUSADOS POR TUMORES FACIAIS .....</b>	<b>46</b>
10.56161/sci.ed.202404166c4.....	46
<b>CAPÍTULO 5.....</b>	<b>62</b>
<b>ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E À</b> <b>MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES IDOSOS COM</b> <b>DEPRESSÃO .....</b>	<b>62</b>
10.56161/sci.ed.202404166c5.....	62
<b>CAPÍTULO 6.....</b>	<b>70</b>
<b>ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO DO SISTEMA RESPIRATÓRIO E</b> <b>CARDIOVASCULAR DE IDOSOS E AS POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS.....</b>	<b>70</b>
10.56161/sci.ed.202404166c6.....	70
<b>CAPÍTULO 7.....</b>	<b>84</b>
<b>ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL AO PACIENTE IDOSO, NO SETOR DE</b> <b>EMERGÊNCIA .....</b>	<b>84</b>
10.56161/sci.ed.202404166c7.....	84
<b>CAPÍTULO 8.....</b>	<b>91</b>
<b>BIOMARCADORES DO ENVELHECIMENTO NA SAÚDE DOS IDOSOS - UMA</b> <b>EXPLORAÇÃO DAS CATEGORIAS GENÉTICAS, PROTEÔMICAS E</b> <b>METABÓLICAS .....</b>	<b>91</b>
10.56161/sci.ed.202404166c8.....	91
<b>CAPÍTULO 9.....</b>	<b>109</b>
<b>BLEFAROPLASTIA: UMA TENDÊNCIA MAJORITARIAMENTE EM IDOSOS?</b> .....	<b>109</b>



10.56161/sci.ed.202404166c9.....	109
<b>CAPÍTULO 10.....</b>	<b>118</b>
<b>CUIDADOS DE ENFERMAGEM AOS IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL .....</b>	<b>118</b>
10.56161/sci.ed.202404166c10.....	118
<b>CAPÍTULO 11 .....</b>	<b>128</b>
<b>CUIDADOS PALIATIVOS EM LARES DE IDOSOS E O IMPACTO DESSA ABORDAGEM PARA SEUS RESIDENTES .....</b>	<b>128</b>
10.56161/sci.ed.202404166c11.....	128
<b>CAPÍTULO 12.....</b>	<b>140</b>
<b>DESAFIOS NA INTEGRALIDADE DO CUIDADO À PESSOA IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE .....</b>	<b>140</b>
10.56161/sci.ed.202404166c12.....	140
<b>CAPÍTULO 13.....</b>	<b>152</b>
<b>EFEITOS COGNITIVOS DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO EM IDOSOS... 152</b>	
10.56161/sci.ed.202404166c13.....	152
<b>CAPÍTULO 14.....</b>	<b>163</b>
<b>EFEITOS DA VITAMINA D EM DIFERENTES ASPECTOS DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISÃO NARRATIVA .....</b>	<b>163</b>
10.56161/sci.ed.202404166c14.....	163
<b>CAPÍTULO 15.....</b>	<b>172</b>
<b>HIPERTENSÃO NO IDOSO INSTITUCIONALIZADO, ABORDAGEM LÚDICO EDUCATIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>172</b>
10.56161/sci.ed.202404166c15.....	172
<b>CAPÍTULO 16.....</b>	<b>182</b>
<b>IMPACTOS ASSOCIADOS À SARCOPENIA E SEUS EFEITOS NA MORTALIDADE EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>182</b>
10.56161/sci.ed.202404166c16.....	182
<b>CAPÍTULO 17.....</b>	<b>192</b>
<b>IMPACTOS DA SENILIDADE NA MORBIDADE PELA COVID-19 EM LEITOS DE TERAPIA INTENSIVA .....</b>	<b>192</b>
10.56161/sci.ed.202404166c17.....	192
<b>CAPÍTULO 18.....</b>	<b>201</b>
<b>IMPACTOS E COMPLICAÇÕES ASSOCIADOS À POLIFARMÁCIA E À INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>201</b>
10.56161/sci.ed.202404166c18.....	201
<b>CAPÍTULO 19.....</b>	<b>213</b>
<b>O CUIDADO EM SAÚDE DO IDOSO E OS EXAMES LABORATORIAIS.....</b>	<b>213</b>



10.56161/sci.ed.202404166c19.....	213
<b>CAPÍTULO 20.....</b>	<b>224</b>
<b>OS DESAFIOS E IMPACTOS ENFRENTADOS POR IDOSOS APÓS FRATURA FEMORAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>224</b>
10.56161/sci.ed.202404166c20.....	224
<b>CAPÍTULO 21.....</b>	<b>234</b>
<b>RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS.....</b>	<b>234</b>
10.56161/sci.ed.202404166c21.....	234
<b>CAPÍTULO 22.....</b>	<b>241</b>
<b>REPERCUSSÕES DA SARCOPENIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>241</b>
10.56161/sci.ed.202404166c22.....	241
<b>CAPÍTULO 23.....</b>	<b>250</b>
<b>RISCO DE QUEDA DA PESSOA IDOSA HOSPITALIZADA: REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>250</b>
10.56161/sci.ed.202404166c23.....	250
<b>CAPÍTULO 24.....</b>	<b>268</b>
<b>SAÚDE E BEM-ESTAR DE IDOSOS: AUTOPERCEPÇÃO DE PARTICIPANTES DO CRAS.....</b>	<b>268</b>
10.56161/sci.ed.202404166c24.....	268
<b>CAPÍTULO 25.....</b>	<b>278</b>
<b>ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>278</b>
10.56161/sci.ed.202404166c25.....	278
<b>CAPÍTULO 26.....</b>	<b>288</b>
<b>COMPLICAÇÕES RESPIRATORIAS ASSOCIADAS AO AVC: REVISAO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>288</b>
10.56161/sci.ed.202404166c26.....	288
<b>CAPÍTULO 27.....</b>	<b>297</b>
<b>FISIOPATOLOGIA DA DOR CRÔNICA EM IDOSOS: MECANISMOS E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS.....</b>	<b>297</b>
10.56161/sci.ed.202404166c27.....	297
<b>CAPÍTULO 28.....</b>	<b>309</b>
<b>DOR NEUROPÁTICA EM PACIENTES IDOSOS: AVALIAÇÃO E TRATAMENTO.....</b>	<b>309</b>
10.56161/sci.ed.202404166c28.....	309
<b>CAPÍTULO 29.....</b>	<b>321</b>
<b>DELIRIUM PÓS-OPERATÓRIO EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>321</b>



10.56161/sci.ed.202404166c29.....	321
<b>CAPÍTULO 30.....</b>	<b>336</b>
<b>MANEJO FISIOTERAPÊUTICO EM HIDROCEFALIA NO PACIENTE IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>336</b>
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	336
<b>CAPÍTULO 31.....</b>	<b>346</b>
<b>EFEITOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E À PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS .....</b>	<b>346</b>
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	346





# CAPÍTULO 25

## ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ACTIVE AGING IN OLDER AGE: AN INTEGRATIVE REVIEW

 10.56161/sci.ed.202404166c25

**Rogério Bezerra de Oliveira**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0009-0004-9726-7410>)

**Ana Beatriz Rodrigues de Lima**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0009-0003-1786-1018>)

**Caroline da Silva Santos**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0009-0000-8890-5020>)

**José Nacélio da Silva Ferreira**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0000-0001-7394-2662>)

**Cicero Yago Lopes dos Santos**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0000-0002-2707-4259>)

**Ihago Saraiva de Alencar Silvestre**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0009-0009-3220-559X>)

**Ranielle Silvestre Gomes**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0009-0001-9587-5840>)

**Marlene Menezes de Souza Teixeira**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0000-0002-1546-3257>)

**Hercules Pereira Coelho**



Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO  
Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0000-0001-6420-7527>)

**Andréa Couto Feitosa**

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO  
Orcid ID do autor (<https://orcid.org/0000-0001-8600-9126>)

**RESUMO**

O envelhecimento ativo é um processo multidimensional que envolve não apenas a saúde física, mas a cognição, o bem-estar emocional e a participação social, além de fatores capazes de impactar a qualidade de vida de uma pessoa idosa. Nesse contexto, torna-se relevante o aprofundamento científico no que tange aos cuidados em saúde para a terceira idade. Desse modo, este estudo foi elaborado com o objetivo de compreender como ocorre o processo de envelhecimento ativo na terceira idade. Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados da Literatura Latino-Americana do Caribe e Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e no diretório de revistas *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), mediante o cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Idoso, Envelhecimento Saudável e Atividade Física, utilizando o operador booleano *AND*. A busca e seleção dos artigos ocorreram no período de abril a maio de 2023, de modo pareado, sendo, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão a amostra composta por sete estudos. Obteve-se como resultado em relação aos fatores facilitadores a importância do suporte social e rede de apoio sólida, proporcionando motivação e encorajamento a pessoa idosa, bem como a facilidade de acesso a recursos e serviços adequados, a exemplo os centros comunitários e programas de lazer, além de serviços de saúde e bem-estar.

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

**ABSTRACT**

Active ageing is a multidimensional process that involves not only physical health, but also cognition, emotional well-being and social participation, as well as factors that can impact on an elderly person's quality of life. In this context, it is important to delve deeper into the science of health care for the elderly. This study was therefore designed to understand how the process of active ageing occurs in the elderly. This is an integrative review carried out in the databases of Latin American Caribbean Literature and Health Sciences (LILACS) via the Virtual Health Library (VHL), and in the journal directory *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), by crossing the Health Sciences Descriptors (DeCS): Elderly, Healthy Ageing and Physical Activity, using the Boolean operator *AND*. The search and selection of articles took place between April and May 2023, in a paired manner, and after applying the inclusion and exclusion criteria, the sample consisted of seven studies. In terms of facilitating factors, the results showed the importance of social support and a solid support network, providing motivation and encouragement to the elderly, as well as easy access to adequate resources and services, such as community centers and leisure programs, in addition to health and well-being services.

**Keywords:** Elderly; Healthy Ageing; Physical Activity



## 1. INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida tornou-se um fenômeno mundial, o que inevitavelmente demanda maior atenção à saúde e ao bem-estar dos idosos, sendo necessárias medidas que contribuam para o desenvolvimento da saúde e bem-estar na terceira idade (Silva *et al.*, 2021).

O envelhecimento é um processo biológico natural que envolve inúmeras alterações fisiológicas, responsáveis por mudanças metabólicas e nutricionais, tornando o corpo mais vulnerável e predispondo a doenças que podem afetar o indivíduo ao longo da vida (Almeida *et al.*, 2022).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu o envelhecimento ativo como 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 envelhecem. Para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, é necessário não apenas viver mais tempo, mas também ter oportunidades nos campos da saúde, participação e segurança (Souza, Silva, Barros, 2021).

A OMS propôs, ainda, algumas estratégias para um envelhecimento ativo, visando melhorar a saúde das pessoas idosas e, conseqüentemente, a qualidade de vida na terceira idade. Essas estratégias promovem maior inclusão nos âmbitos social, econômico, cultural, físico e/ou espiritual, proporcionando independência e bem-estar (Gopinath *et al.*, 2018; Sipilä *et al.*, 2018).

Neste contexto, este estudo buscou aumentar a visibilidade a questão da terceira idade, tendo como objetivo responder à seguinte pergunta: como ocorre o envelhecimento ativo na terceira idade?

A escolha do tema se justifica pelo aumento da população idosa e pela compreensão de que a qualidade de vida desses indivíduos está diretamente relacionada ao conceito de envelhecimento ativo. Portanto, a relevância desta pesquisa está em contribuir para a redução dos riscos e agravos à saúde decorrentes da idade avançada, gerando evidências sobre os cuidados com a saúde da população idosa e a importância e benefícios do envelhecimento ativo.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa, um método utilizado para reunir as considerações sobre um tema previamente escolhido pelo autor, visando uma apresentação e



discussão coordenada e abrangente para o entendimento e apresentação de conhecimentos averiguados (Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021).

Para esta metodologia, são necessárias seis etapas, a saber: 1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão; 3) identificação dos estudos em bases científicas; 4) avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; 5) categorização dos estudos; e 6) avaliação e interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

Para o levantamento dos artigos na literatura, foram utilizadas a base de dados da Literatura Latino-Americana do Caribe e Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), assim como o diretório de revistas *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), mediante o cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Idoso, Envelhecimento Saudável e Atividade Física, utilizando o operador booleano *AND*.

A busca e seleção de artigos ocorreram no período de abril a maio de 2023, de modo pareado, por dois pesquisadores. Foram considerados como critérios de inclusão: artigos primários com texto completo disponíveis na íntegra e gratuitos; dissertações e/ou teses; publicados entre os anos de 2014 a 2022. Quanto aos critérios de exclusão, foram descartados os artigos duplicados nas bases de dados, bem como os 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.

Após a consecução da busca e seleção dos estudos, estes foram organizados em um quadro, sendo identificados de acordo com autores e ano de publicação, título, periódico de publicação e principais resultados. A análise dos principais resultados dos estudos foi realizada de forma clara e coesa, facilitando a compreensão do leitor.

Em consideração aos preceitos éticos e legais, é importante ressaltar que este estudo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Isso se deve ao fato de que sua natureza metodológica (revisão integrativa) dispensa a avaliação ética, conforme estabelecido nas diretrizes das Resoluções n.º 466/12 e n.º 510/16 (Brasil, 2012; Brasil, 2016). No entanto, é fundamental enfatizar que todos os trabalhos e fontes utilizados para a construção desta revisão foram devidamente citados e referenciados de acordo com os princípios de autoria e direitos autorais.



### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, foram identificados 1472 estudos nas bases de dados, sendo 981 (66,6%) na LILACS e 491 (33,4%) na SciELO. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 55 artigos para análise em texto completo.

Ao final, foram selecionados sete artigos considerados mais relevantes para a composição do estudo. Estes são apresentados de acordo com autores e ano de publicação, título, periódico de publicação e principais resultados no Quadro 1.

**Quadro 1.** Síntese dos estudos concluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil. 2023.

Artigo	Título	Autores e Ano de publicação	Periódico	Resultados
1	<i>Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial</i>	Pahor <i>et al.</i> (2014).	JAMA	Os resultados mostraram que o grupo de intervenção teve uma redução significativa na incidência de incapacidade de mobilidade em comparação com o grupo controle.
2	<i>Effectiveness of a timing and coordination group exercise program to improve mobility in community-dwelling older adults: a randomized clinical trial</i>	Brach <i>et al.</i> (2018)	JAMA Intern Med.	Os resultados mostraram que o grupo de intervenção teve uma melhora significativa na mobilidade em comparação com o grupo controle.
3	<i>Promoting safe walking among older people: the effects of a physical and cognitive training intervention vs. physical training alone on mobility and falls among older community-dwelling men and women (the PASSWORD study): design and methods of a randomized controlled trial</i>	Sipilä <i>et al.</i> (2018)	<i>BMC Geriatr</i>	Os resultados do estudo mostraram que o treinamento de resistência teve efeitos 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.

4	Envelhecimento saudável e autoeficácia do idoso: revisão sistemática	Martinez; Magalhães; Pedroso (2018)	Rev. Psicol. IMED	Os resultados destacaram a importância de programas de exercícios físicos, intervenções cognitivas e sociais, além de políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável.
5	<i>Factors Facilitating Active Aging: a Qualitative Study</i>	Cano-ruiz <i>et al.</i> (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	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.
6	Perfil do Ingressante da Terceira Idade no Ensino Superior	Almeida <i>et al.</i> (2022)	Revista Científica Multidisciplinar	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.
7	Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios	Silva <i>et al.</i> (2021)	<i>Glob Acad Nurs.</i>	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.

Os resultados apontam para a importância de uma rede de apoio durante a terceira idade, a fim de promover um processo de envelhecimento ativo, impactando diretamente em resultados positivos e em uma melhor qualidade de vida.

A perspectiva de qualidade de vida a partir dos 60 anos influencia nas atividades sensoriais, motoras e mentais do indivíduo, sofrendo perdas significativas devido à idade, práticas cotidianas e promoção de cuidados com a saúde. Com o passar dos anos, as



consequências dos hábitos do passado começam a refletir no estilo de vida atual, podendo implicar direta ou indiretamente na saúde do indivíduo (Barroso, 2021).

O processo de envelhecimento ativo é caracterizado pela capacidade do indivíduo de manter sua independência em suas atividades e de realizá-las normalmente, melhorando assim seu estado de saúde e promovendo um envelhecimento mais prazeroso (Derhun, 2022).

Mantovani *et al.* (2021) destaca que idosos que melhoram seu condicionamento físico sofrem menos com doenças crônicas, pois os hábitos ajudam a minimizar os sinais e sintomas de diversas doenças, como Diabetes Mellitus tipo 2 e Hipertensão Arterial Sistêmica. Além disso, a alimentação auxilia no trato gastrointestinal, que, devido à idade avançada, vem diminuindo ao longo dos anos.

A adoção de um estilo de vida saudável, incluindo exercícios físicos, nutrição equilibrada e manejo do estresse com interação social, impacta positivamente na vida do idoso, prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas, juntamente as atividades sociais, que influenciam diretamente na saúde mental, reduzindo o risco de prevalência de depressão na terceira idade (Silva *et al.*, 2020).

O desenvolvimento intelectual é outro fator importante do envelhecimento ativo. Almeida *et al.* (2022) afirmam que o ingresso dos idosos no ensino superior reflete a busca por conhecimento, atualização profissional e realização pessoal. Além disso, esses idosos apresentam uma vida mais ativa, com maior autonomia e autocuidado.

Martinez, Magalhães e Pedroso (2018) afirmam que o suporte social motiva e encoraja o idoso a participar de atividades físicas e intelectuais que proporcionam maiores oportunidades de interação social. Há uma relação positiva entre o envelhecimento ativo e a qualidade de vida, o que ressalta a importância da atividade física regular, do engajamento social e do estímulo cognitivo (Silva *et al.*, 2020).

Para que essa inclusão seja viável, Silva *et al.* (2021) discorrem sobre a importância da disponibilidade de instalações esportivas, centros comunitários, programas de lazer e serviços de saúde e bem-estar específicos para pessoas da terceira idade. Almeida *et al.* (2022) abordam que fatores como a falta de acessibilidade e transporte adequado, instalações seguras e políticas voltadas ao envelhecimento ativo podem limitar e até inviabilizar o acesso dos idosos a atividades sociais.



Pahor *et al.* (2014) identificam que a atividade física estruturada desempenha um papel fundamental na prevenção da incapacidade de mobilidade em pessoas idosas. Esta descoberta reforça os achados de Brach *et al.* (2017), onde 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.

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. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa evidenciam que o suporte social e o acesso a recursos e serviços adequados promovem o envelhecimento ativo, enquanto barreiras como a falta de acessibilidade e políticas inadequadas dificultam o envolvimento em atividades físicas e sociais para os idosos. Destaca-se o impacto positivo de uma vida ativa na qualidade de vida, abrangendo aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais, e a importância de programas e políticas para otimizar oportunidades de saúde e participação.

O envelhecimento ativo é reconhecido como uma abordagem promissora para promover a saúde e qualidade de vida na terceira idade, recomendando-se políticas e intervenções que incentivem a participação dos idosos e ambientes favoráveis ao envelhecimento saudável. São necessárias novas pesquisas para aprofundar o conhecimento sobre o envelhecimento ativo e contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. S. et al. Perfil do ingressante da terceira idade no ensino superior. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, 2022; v. 3, n. 1, e311071. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1071>.

BARROSO, E. P. Reflexões sobre a velhice: Identidades possíveis no processo de envelhecimento na contemporaneidade. História Oral, 2021; v. 24, n. 1, p. 9–27. DOI: <https://doi.org/10.51880/ho.v24i1.1128>



BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, 2011; v. 5, n. 11, p. 121-136. Acesso em: 15 de março de 2023. Disponível em:

<https://ges.face.ufmg.br/index.php/gestaoesociedade/article/view/1220/906>.

BRASIL. Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012. 2012. Acesso em: 01 de novembro de 2023. Disponível em:

<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

BRASIL. Resolução n.º 510, de 07 de abril de 2016. 2016. Acesso em: 01 de dezembro de 2023. Disponível em:

<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>

BRACH, J. S. et al. Effectiveness of a timing and coordination group exercise program to improve mobility in community-dwelling older adults: A randomized clinical trial. *JAMA Intern Med.*, 2017; v. 178, n. 10, 1437-44. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.3609>.

CANO-RUIZ, F. et al. Factors Facilitating Active Aging: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health.*, 2019; v. 16, n. 13.

COELHO-RAVAGNANI, C. F. et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2021; v. 26, e-0216. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0216>.

DERHUN F. M. et al. Contribuições das atividades universitárias para o envelhecimento ativo: teoria fundamentada nos dados. *Rev Esc Enferm USP.*, 2022; v. 56, e20210237. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0237>

GOPINATH, B. et al. Physical Activity as a Determinant of Successful Aging over Ten Years. *Scientific Reports*, 2018; v. 8, n. 1, p. 1-5. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-018-28526-3>.

MANTOVANI, E. P. et al. Atividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade Também se Aprende na Escola. 2021. 8 p. 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.

MARTINEZ, L. C. F.; MAGALHÃES, C. M. C.; PEDROSO, J. S. Envelhecimento saudável e autoeficácia do idoso: revisão sistemática. *Rev. Psicol. IMED.*, 2018; v.10, n. 2, p. 103-18. DOI: <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2790>.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto contexto-enferm.*, 2019; v. 28, e:20170204. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265XTCE-2017-0204>. Acesso em: 10 mai. 2023.



PAHOR, M. et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: The LIFE study randomized clinical trial. *JAMA*, 2014; v. 311, n. 23, p. 2387-96. <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2014.5616>.

SILVA, A. S. et al. Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. *Glob Acad Nurs.*, 2021; v. 2, sup. 3, e:188. <http://dx.doi.org/10.5935/2675-5602>.

SILVA, J. G. et al. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. *REAS*, 2020; v. 12, n. 1, e1796. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e1796.2020>

SIPILÄ, S. et al. Promoting safe walking among older people: the effects of a physical and cognitive training intervention vs. physical training alone on mobility and falls among older community-dwelling men and women (the PASSWORD study): design and methods of a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, 2018; v. 18, n. 1: 215. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0906-0>.

SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; v. 26, n. 4, p. 1355-68. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>.