

ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA REVISÃO DE LITERATURA ACERCA DO TEMA

Nysherdson Fernandes de Barros¹

Luziane Juzi Carvalho de Alencar Silva²

Charlane Marinho Almeida Urach³

Edilma Silva dos Santos⁴

Michelle Sales Barros de Aguiar⁵

RESUMO

O presente trabalho tem como foco principal identificar os meios pelos quais os idosos conseguem envelhecer de forma ativa, tendo autonomia para desenvolver as atividades básicas da vida diária (ABVD) e as atividades instrumentais da vida diária (AIVD). O envelhecimento ativo está ligado a funcionalidade global, ou seja, a capacidade do indivíduo cuidar de si mesmo ou gerir sua vida. Este trabalho refere-se à uma revisão de literatura, onde foram pesquisados artigos nas bases de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e *Google* acadêmico, totalizando 20 artigos atuais referentes ao tema. Os resultados mostraram que existem diferenças entre os gêneros, onde 64,7% das mulheres tendem a ser menos ativas. Desigualdades socioeconômicas, utilização de serviços de saúde, características individuais, uso de medicamentos, a prática de exercícios físicos e o aspecto nutricional influenciam diretamente no envelhecimento ativo. As atividades físicas tornam o idoso mais ativo, diminuindo riscos de quedas e doenças crônicas não transmissíveis, ajudando-os a desenvolver as suas atividades básicas e instrumentais da vida diária, tornando-os mais autônomos e independentes, sendo uma das alternativas mais importantes para o envelhecimento ativo. A participação social e o controle nutricional também são importantes indicadores de um envelhecimento ativo. O convívio social e a boa alimentação precisam fazer parte das atividades diárias dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo, idoso, atividade física.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a população idosa vem crescendo significativamente nos últimos anos. Em 2012 por exemplo, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões de pessoas. Entretanto,

¹ Mestrando do Curso de Biotecnologia e Inovação em Saúde – UNIAN – SP, nysherdson.edf@gmail.com

² Mestranda do Curso de Biotecnologia e Inovação em Saúde – UNIAN – SP, juzicarvalho@hotmail.com

³ Mestranda do Curso de Biotecnologia e Inovação em Saúde – UNIAN – SP, charlane18@hotmail.com

⁴ Mestranda do Curso de Biotecnologia e Inovação em Saúde – UNIAN – SP, edilmasagitarario2012@hotmail.com

⁵ Professora Orientadora do Centro de Pesquisa Nikola Tesla, michelle@estatistica.com

em 2017, a população idosa alcançou a marca surpreendente de 30,2 milhões de pessoas, 14,3% da população brasileira (IBGE, 2018).

No ano de 2030, a estimativa é que a população idosa seja composta por 41,5 milhões de pessoas, o que equivale a 18% da população geral do país (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

O envelhecimento humano é definido como um processo progressivo e dinâmico, com alterações funcionais, morfológicas, bioquímicas e psicológicas, fazendo que o indivíduo diminua sua adaptação ao meio, tornando-o vulnerável a processos patológicos que podem levá-lo a morte (FERREIRA et al., 2012). É um processo natural e irreversível, acompanhando o ser humano desde o seu nascimento até a morte, variando de indivíduo para indivíduo (VELOSO, 2015).

O envelhecimento ativo está ligado a funcionalidade global, ou seja, a capacidade do indivíduo cuidar de si mesmo ou gerir sua vida (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018). A capacidade funcional do indivíduo está associada a dois domínios: Atividades Básicas da vida diária (ABVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD) (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018).

A preservação da capacidade funcional do idoso contribui para sua autonomia (capacidade do indivíduo em tomar decisões) e independência (capacidade de realizar algo pelos próprios meios), o que lhe assegura um envelhecimento ativo e saudável. Portanto, se faz necessário políticas de incentivo de promoção à saúde, visando o bem-estar desta população (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018).

O envelhecimento ativo e bem sucedido enfatizam a importância da saúde e da atividade, ultrapassando a capacidade de estar fisicamente ativo, contemplando a participação em questões econômicas, políticas, sociais, civis e educativas (ARAÚJO; RIBEIRO; PAUL, 2016).

Envelhecer bem ou envelhecer ativo pressupõe estilos de vida que mantenham o corpo e a mente saudável, através de bons hábitos de vida, nutrição e envolvimento em atividades físicas regularmente (CRISTINA CRUZ et al., 2018).

Entender como acontece esse processo é extremamente relevante para compreender o fenômeno do aumento da expectativa de vida. Sendo assim, nosso objetivo neste trabalho foi identificar os meios pelos quais os idosos conseguem envelhecer de forma ativa, tendo autonomia para desenvolver as atividades básicas da vida diária (ABVD) e as atividades instrumentais da vida diária (AIVD).

METODOLOGIA

Este trabalho refere-se à uma revisão de literatura, realizada no primeiro semestre do ano de 2019, no período entre janeiro e maio, utilizando os descritores DECS (Descritores em Ciências da Saúde) com as palavras **envelhecimento ativo**, **envelhecimento bem sucedido**. Dessa forma, procurou-se ampliar o âmbito da pesquisa, minimizando possíveis vieses nessa etapa do processo de elaboração da revisão.

Foram pesquisados artigos nas bases de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e *Google acadêmico*.

Foram aproveitados 20 (vinte) trabalhos retratando sobre o tema envelhecimento ativo, os quais serão discutidos e debatidos neste presente trabalho, para um melhor entendimento do leitor.

Os critérios de inclusão para utilização dos achados foram as evidências do envelhecimento ativo em e os fatores que influenciam, buscando entender o que acontece acerca desse tema tão atual.

DESENVOLVIMENTO

A população idosa vem aumentando surpreendentemente a cada ano. Calcula-se que em 2030, essa população chegue a 18% (41,5 milhões), superando a população de crianças e adolescentes, que terá 17% (39,2 milhões) (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). No ano de 2060, esse aumento será ainda mais evidente, onde estima-se que 33,7% da população geral será idosa (BRAGA et al., 2016). Esses números impressionam, nos levando a imaginar como será essa população, se serão ativos ou inativos fisicamente.

Dentro do processo de envelhecimento, podemos elencar dois domínios importantes a serem observados: As atividades básicas da vida diária (ABVD) que tem por finalidade o autocuidado e manutenção da sobrevivência, como alimentar-se, tomar banho, se vestir (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018). Como também as atividades instrumentais da vida diária (AIVD), que engloba a capacidade de fazer compras, pegar ônibus, arrumar a casa, ingerir medicamentos (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018). Esses itens fazem parte da autonomia e independência do idoso, sendo indicadores importantes relacionados a capacidade funcional do idoso e ao envelhecimento saudável (COSTA; NERI, 2019).

O envelhecimento humano acarreta alguns consequências, como a diminuição da capacidade funcional, que, de forma progressiva, aumenta com a idade, causando dependência e incapacidade de realizar funções e atividades básicas relacionadas a sua vida diária (FERREIRA et al., 2012).

Nesse contexto, surgem o aumento significativo das doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, osteoporose, obesidade e doenças osteoarticulares, problemas de saúde coletiva, que diminuem a capacidade funcional do idoso, limitando-o no desenvolvimento das suas ABVD e AIVD, regredindo sua autonomia e independência (BOBBO et al., 2018).

O Brasil possui um dos maiores níveis de população idosa do mundo. Porém, nem sempre viver muito tempo é sinônimo de viver melhor, pois a velhice pode estar associada ao declínio físico, causando dependência física, e ao isolamento social, que pode causar depressão (FERREIRA et al., 2012).

Devem ser oferecidas políticas públicas que favoreçam oportunidades de um estilo de vida saudável, para que os indivíduos possam fazer controle da sua saúde, garantindo uma melhor qualidade de vida (CAMPOS; FERREIRA; VARGAS, 2015). Sendo assim, envelhecer de forma ativa torna-se fundamental para o desenvolvimento dessas ações.

O envelhecimento ativo pode ser definido 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 ficam mais velhas” (OMS, 2015). Constitui-se em um grande desafio para a sociedade, sistema de saúde e profissionais de saúde, tendo em vista que aumentando o envelhecimento ativo teremos: menos deficiências ligadas à doenças crônicas, maior qualidade de vida durante o envelhecimento e idosos mais ativos nos aspectos sociais, políticos, econômicos e físicos (AZEVEDO, 2015).

Incapacidade funcional, percepção de saúde, depressão e capacidade cognitiva, são fatores determinantes de um envelhecimento ativo, pois estes podem afetar na saúde e qualidade de vida dos indivíduos (CAMPOS; FERREIRA; VARGAS, 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento ativo possui diferenças entre os gêneros, onde 64,7% das mulheres são desfavoráveis, indicando que estas possuem maior dependência funcional, déficit cognitivo

e depressão (CAMPOS; FERREIRA; VARGAS, 2015). Indivíduos mais velhos, e o aumento nos anos de vida, também influenciam no envelhecimento ativo (LIMA et al., 2018).

Os fatores relacionados às condições e desigualdades socioeconômicas, utilização de serviços de saúde, características individuais (genéticas, biológicas e psicológicas) e comportamentais são indicadores de um envelhecimento ativo e saudável (CONFORTIN et al., 2017). O uso de medicamentos, a prática de exercícios físicos e o aspecto nutricional influenciam diretamente no envelhecimento ativo (FERREIRA; FERREIRA; ESCOBAR, 2012).

O envelhecimento ativo está associado à serviços sociais e de saúde, ambiente físico que vive, fatores sociais, determinantes comportamentais e pessoais (VELOSO, 2015). Já a cultura e o gênero são fatores transversais nesse processo, influenciando também no envelhecimento (VELOSO, 2015).

A força muscular é um indicador relevante de saúde global de ambos os gêneros, onde estes níveis são necessários para independência funcional, contribuindo na realização das suas atividades diárias, recreativas e laborais (LIMA et al., 2018).

Qualquer tipo de atividade, e não apenas a física, pode contribuir para manter ou melhorar a capacidade funcional de um indivíduo (FERREIRA et al., 2012). Porém, a prática de atividades físicas é um dos maiores avanços na saúde pública, pois estas previnem doenças, prolongam a vida, desenvolvendo saúde física e mental aos indivíduos (FERREIRA et al., 2012).

A atividade física quando praticada regularmente entre idosos contribui significativamente para a prevenção e redução da dor, atuando diretamente na promoção do envelhecimento ativo (BOBBO et al., 2018). É um elemento relevante, protetor contra a incapacidade funcional, importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida (COSTA; NERI, 2019).

Idosos praticantes de exercícios físicos são menos propensos a sofrer quedas (FERREIRA; FERREIRA; ESCOBAR, 2012). Ser ativo fisicamente aumenta os níveis de força, que contribui para o aumento do equilíbrio muscular, diminuindo assim as chances de sofrer quedas (FERREIRA; FERREIRA; ESCOBAR, 2012).

As atividades físicas e os exercícios físicos aumentam a capacidade funcional do idoso, melhorando seu desempenho nas ABVD e nas AIVD, deixando-os mais independentes, autônomos e autoconfiantes, melhorando sua saúde, desempenho físico e consequentemente

sua qualidade de vida (VELOSO, 2015). A qualidade de vida e a participação em grupos também são fatores determinantes do envelhecimento ativo (VELOSO, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da população idosa mostra a necessidade de se desenvolver programas para melhor atender as necessidades deste crescente número. Mesmo com as perdas existentes no processo de envelhecimento, o envelhecer ativo deve fazer parte da vida cotidiana dos idosos, pois este fator contribui para a autonomia e independência do idoso.

A expectativa de uma vida longa associada a índices elevados de saúde e qualidade de vida são os enfoques principais do envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Manter a independência do idoso é um dos primeiros passos para se obter uma melhor qualidade de vida. Porém, é necessário planejar formas de eliminar a incapacidade funcional, causadora da dependência do idoso.

Envelhecer de forma ativa é uma das melhores estratégias para a independência do idoso. Este deve estar ligado a programas de atividades físicas, de lazer, de socialização.

As atividades físicas tornam o idoso mais ativo, diminuindo riscos de quedas e doenças crônicas não transmissíveis, ajudando-os a desenvolver as suas atividades básicas e instrumentais da vida diária, tornando-os mais autônomos e independentes, sendo uma das alternativas mais importantes para o envelhecimento ativo.

A participação social e o controle nutricional também são importantes indicadores de um envelhecimento ativo. O convívio social e a boa alimentação precisam fazer parte das atividades diárias dos idosos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAÚL, C. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. **Actas de Gerontologia**, v. 2, n. 1, p. 1–11, 2016.

AZEVEDO, M. S. A. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 7, p. 2221–2237, 2015.

BOBBO, V. C. D. et al. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian

Gong e sedentários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1151–1158, 2018.

BRAGA, S. F. M. et al. As Políticas Públicas para os Idosos no Brasil: A Cidadania no Envelhecimento. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 5, n. 3, p. 94–112, 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Estratégia para promoção do envelhecimento saudável. 2017.

CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E. F. E; VARGAS, A. M. D. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 7, p. 2221–2237, 2015.

CONFORTIN, S. C. et al. Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripa Idoso*. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 26, n. 2, p. 305–317, 2017.

COSTA, T. B.; NERI, A. L. Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. 0, 2019.

CRISTINA CRUZ et al. A auto-eficácia na adaptação aos desafios do envelhecimento. **Revista Lusófona de Educação**, n. 38, p. 181–194, 2018.

FERREIRA, C. V.; FERREIRA, C. G.; ESCOBAR, R. V. Relação entre envelhecimento ativo , risco de queda e perfil funcional de idosos. **Revista da AMRIGS**, v. 4, n. 2, p. 27–41, 2012.

FERREIRA, O. G. L. et al. Envelhecimento Ativo e Sua Relação Com a Independência Funcional. **Texto e Contexto Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513–518, 2012.

IBGE. **Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: Uma análise das condições de vida.** [s.l: s.n.]. v. 39. 2018.

LIMA, T. R. DE et al. Associação da força muscular com fatores sociodemográficos e estilo de

vida em adultos e idosos jovens no Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 11, p. 3811–3820, 2018.

OMS. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. **Organización Mundial de la Salud**, n. September 2015, p. 1, 2015.

SOUSA;, F. DE J. D. DE; GONÇALVES, L. H. T.; GAMBA, M. A. Capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa saúde da família em Benevides, Brasil. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 1, p. 827–836, 2018.

VELOSO, A. S. **Envelhecimento, Saúde e Satisfação - Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida**. [s.l: s.n.].

THOMAS, J. R; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. Artmed. 5ªed. Porto Alegre. 2012.