

## DETERMINANTES DO ENVELHECIMENTO ATIVO: INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA

Emmanuel Ricardo Marques Vieira <sup>1</sup>  
Alberlane Oliveira Soares de Pontes <sup>2</sup>  
Janaína Ferreira Batista <sup>3</sup>  
Maria Emanuelle Gomes Lira <sup>4</sup>  
Caio Vinícius da Silva <sup>5</sup>

### RESUMO

O presente artigo tem por objetivo analisar quais os fatores influenciam um envelhecimento ativo e bem-sucedido, abordando dados de pesquisas e relacionando pontes entre o passado, presente e futuro, observando características reais e possibilidades atreladas ao avanço notório de novos costumes, deixando para trás uma cultura que não se enquadra à realidade futura de uma população com 60 anos ou mais. Para a pesquisa bibliográfica foram utilizadas pesquisas na plataforma *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), onde foram utilizados estudos em artigos publicados entre os anos de 1987 e 2018, nos quais foram avaliados os fatores que influenciam essa qualidade de vida. O resultado deste estudo mostrou que haverá uma triplicação no número de pessoas idosas no Brasil em um período de 40 anos, e que o desafio para um envelhecimento ativo e bem-sucedido está interligado a fatores como a alimentação, a prática de atividades físicas e um estado de equilíbrio entre pessoa e o ambiente. Pesquisas como esta são importantes para a compreensão do processo de envelhecer e aumentam a possibilidade de discussão sobre fatores que contribuem para um envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Idoso, Envelhecimento saudável, Saúde da família, Fatores do envelhecimento.

### INTRODUÇÃO

Estudos feitos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2013 consideraram a qualidade de vida um conceito ligado à saúde. Para obter uma boa qualidade de vida, deve-se levar em consideração fatores, onde os mesmos ajudam a obter um envelhecimento bem-sucedido. Segundo Wong, em 2020 o Brasil será o sexto país com maior população idosa, chegando a uma estimativa de 30 milhões. Já de acordo com Leal (2016), em 2030 a população de pessoas com 60 anos ou mais ultrapassará a de crianças entre 0 e 14 anos. Com esse aumento populacional da classe idosa, há uma necessidade de promover uma orientação

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, [emmanuelrmvieira@gmail.com](mailto:emmanuelrmvieira@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, [pontesalberlane@gmail.com](mailto:pontesalberlane@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, [janainagba29@gmail.com](mailto:janainagba29@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, [barbara\\_gba@hotmail.com](mailto:barbara_gba@hotmail.com);

<sup>5</sup> Biólogo. Docente da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, [caioviniciusgba@hotmail.com](mailto:caioviniciusgba@hotmail.com)

a cerca de como alcançar um envelhecimento bem sucedido e quais os fatores poderão influenciar nesse processo de envelhecimento com qualidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para se alcançar um envelhecimento saudável é preciso manter-se ativo, físico e mentalmente, bem como estar inserido em atividades culturais, sociais e espirituais durante todo o ciclo da vida.

Alguns dos benefícios a serem alcançados com a realização destas atividades estão na melhora da autoestima e do bem-estar geral, onde muitas vezes são atribuídas, irracionalmente, ou por aproveitamento de situação, medidas que causam um reflexo de impotência e dependência no indivíduo. Frustrados pelo medo e às vezes ameaças, alguns idosos se restringem a situação imposta e acabam por absorverem outras pressões, além das que já existem pelo simples processo natural de envelhecimento.

O presente artigo tem por objetivo analisar quais os fatores que influenciam um envelhecimento ativo e bem sucedido, buscando levar ao conhecimento populacional acerca dos direitos da pessoa idosa e mudanças de hábitos para uma qualidade de vida no processo de envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

O presente artigo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, onde foi utilizada a base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), onde inicialmente foram utilizados os descritores “Saúde com qualidade”, “Qualidade de vida do idoso” e “Envelhecimento com saúde”. Desta forma, para uma busca mais sucinta, também foram utilizadas para a construção do artigo colunas de revistas, dados de pesquisa do IBGE, Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741 de 2003), Constituição Federal de 1988 (Lei nº 8080/90; Art. 230) e dados do Ministério da Saúde (a partir da Portaria Ministerial nº 1.395).

Usando os descritores citados efetivamos um levantamento através da leitura dos títulos de 50 artigos, onde foram selecionados 30 através da leitura do resumo, no entanto apenas nove abordavam diretamente o tema. O ano de publicação não foi utilizado como critério de exclusão. Foram discutidos os pontos mais relevantes voltados aos benefícios e precauções a serem adotadas para garantia de um envelhecimento com qualidade de vida. Entende-se pesquisa como um processo no qual o pesquisador tem “uma atitude e uma prática teórica de constante busca que define um processo intrinsecamente inacabado e permanente” (MINAYO, 1994, p. 23).

## **DESENVOLVIMENTO**

Pensando na previsão de vida estável da população brasileira, algumas questões foram analisadas observando determinados pontos colaborativos e as barreiras impostas. Os quais, provêm tanto das ações das políticas públicas, que atuam conforme as diretrizes garantidas em leis, buscando um envelhecer com qualidade através de uma boa saúde, acesso aos direitos e integração social, como as pressões impostas por fatores ambientais e sociais e físicos, impedindo ou dificultando o acontecimento do conjunto necessário para um envelhecimento com qualidade.

### ***Envelhecer com Qualidade***

Ao observar a relação entre pessoa-ambiente Lawton (1970), identificou a influência do meio e as pressões por ele apresentadas no que se refere envelhecer de forma saudável. Esse olhar projetava uma realidade futura não muito distante. Isso foi intensificando e abrindo novos horizontes, desde a garantia da saúde para todos (Constituição Federal de 1988), criação do SUS (1990) e, posteriormente, a Política Nacional do Idoso (1994).

Ao começar a enxergar a importância do envelhecer com qualidade, algumas ações foram iniciadas: desde o lado governamental, como também pela população que se aproxima do quadro da melhor idade. As discussões acerca de um ambiente adequado, acessibilidade, atividade física, inclusão social, alimentação saudável – entre outros pontos – mobiliza toda uma estrutura pública a proporcionar valores a uma classe em que todos, um dia, irá enquadrar-se. Hoje, é mais comum encontrar pessoas com idades acima dos 60 anos se preocupando com a saúde, praticando atividades físicas regulares, alimentando-se saudavelmente, visitando o médico rotineiramente e procurando cada vez mais levar uma vida saudável, com equilíbrio físico e psicossocial, livrando-se do que a cultura por muito tempo vem impondo socialmente.

### ***Políticas Nacionais do Idoso***

A Política Nacional do Idoso e a criação do Conselho do Idoso têm saído do papel e alcançado as esferas estaduais e municipais. Hoje é mais comum de se ver formação de conselhos municipais em cidades com cerca de 7 mil habitantes, e conferências com temáticas discussivas assegurando os direitos, criando possibilidades de autonomia e integração e

participação da pessoa idosa. Isso vem impondo uma garantia na mudança de um quadro de abuso e descaso que, infelizmente, ainda é frequente, principalmente em cidades interioranas, seja pela tomada do cartão do benefício, o abandono em abrigos e violência física.

### ***Algumas Barreiras Encontradas***

O processo de envelhecer comumente torna-se um fator de isolamento/dependência, gerando situações impostas principalmente por familiares, onde a ideia de incapacidade através de ações (in)voluntárias e acaba sujeitando o idoso a um quadro de impotência. O controle de um benefício (aposentadoria), o manter em casa (muitas vezes em um quarto isolado nos fundos da casa) ou privar de um lazer, são pontos contribuintes a dependência. Aonde muitas vezes essas limitações chegam de forma natural e progressiva, de acordo com o processo natural de envelhecer.

### ***O Futuro Da Sociedade***

A expectativa etária da população nacional futura e as ações presentes planejam uma qualidade ativa e independente para esse processo. Mudanças já estão acontecendo, mas ainda há muito a se fazer. A conscientização e o auxílio precisa se intensificar. Uma área diretamente ligada a esse quadro é a saúde pública. Desde a observância de um Agente de Saúde em sua visita rotineira, passando pelo acompanhamento da enfermagem atrelado ao trabalho de psicólogos, nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas e médicos. A população deve entender e respeitar, além de contribuir para essa realidade.

Fatores como a insegurança, as dificuldades no acesso a educação, saúde e o custo de vida, têm levado a sociedade a ter um controle maior na taxa de fecundidade (número de filhos por mulher). No entanto, aumentou a preocupação no equilíbrio da qualidade de vida na fase adulta.

Como nosso corpo é comparado a uma máquina, e toda máquina precisa de manutenção, melhor realizarmos a prevenção do que precisarmos de manutenção “curativa” que possa nos causar restrição de um funcionamento adequado e saudável da nossa máquina humana.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a análise nos artigos utilizados para a pesquisa bibliográfica, segundo o IBGE, é notório uma progressão etária, onde mostra resultados num período de 40 anos (de 2010 a 2050), no qual haverá uma triplicação da população idosa (de 60 anos acima), em relação a crianças (de 0 a 14 anos). Durante a leitura, observou-se que 60% dos artigos relataram que os desafios de um envelhecimento de qualidade estão interligados a fatores como pessoa-ambiente, a prática de atividades físicas e uma alimentação de qualidade. Durante a pesquisa foram encontrados nove artigos aos quais atendiam os critérios de mais relevância como mostra a tabela abaixo.

**Tabela 1.** Artigos de mais relevância utilizados para construção do estudo bibliográfico.

<b>ANO</b>	<b>PAÍS</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>AUTORES</b>	<b>DELINEAMENTO DE ESTUDOS</b>	<b>FATORES CONTRIBUINTES PARA A QUALIDADE DE VIDA.</b>
1987	Brasil	Crescimento da população idosa no Brasil: transformações e consequências na sociedade.	VERAS, RENATO P	Estudo sobre o aumento da população de mais de 60 anos no Brasil.	Transformações sociais e econômicas que incidem sobre a vida dos idosos.
2003	Portugal	Qualidade de vida e bem-estar dos idosos:	SOUSA, LILIANA	Estudo com 1.665 idosos com faixa etária acima de 75 anos.	Qualidade de vida e bem-estar dos idosos do ponto de vista dos próprios.
2006	Brasil	Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em	GUEDEA, MIRIAM TEREZA DOMINGUEZ Et al.	Estudo qualitativo com 123 idosos com faixa etária entre 61 e 67 anos.	O bem estar e a satisfação com a vida.

		idosos.			
2010	Brasil	Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde.	CIOSAK, SUELY ITSUKO Et al.	Estudo qualitativo com 17 profissionais do programa saúde da família.	Atender as necessidades do idoso através de ações de promoção e prevenção de saúde.
2010	Brasil	Condições associadas a qualidade de vida dos idosos com doenças crônicas	MEIRELLES, BETINA HÖRNER SCHLINDWEIN Et al.	Estudo qualitativo-descritivo com 22 idosos portadores de doenças crônicas.	Condições associadas a qualidade de vida do idoso com doenças crônicas.
2012	Brasil	Determinantes sociais da saúde do idoso.	GEIB, LORENA TERESINHA CONSALTER.	Estudo sobre os determinantes sociais na saúde do idoso.	Determinantes sociais que interferem no bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa.
2016	Brasil	O processo de envelhecimento e a saúde: O que pensam as pessoas de meia idade sobre o tema.	MARI, FERNANDA RIGOTO Et al.	Estudo qualitativo realizado com adultos com faixa etária entre 45 e 59 anos.	Percepção sobre saúde e envelhecimento.
2018	Brasil	Envelhecimento	DA SILVA	Estudo descritivo	A interação entre

		ento na perspectiva dos estudos pessoa-ambiente.	ALBUQUERQU E. Et al.	através de pesquisa sobre os fatores interligados ao envelhecimento de qualidade.	pessoa e ambiente.
2018	Brasil	O direito da pessoa idosa e a política de humanização	DA COSTA SILVA Et al.	Pesquisa bibliográfica sobre o envelhecimento no Brasil.	Percepção sobre o envelhecimento no Brasil e a política de humanização na perspectiva do direito da pessoa idosa.

Os resultados encontrados no exposto estudo têm por finalidade observar características para um envelhecimento ativo e bem-sucedido, levando em consideração a observância dos costumes e atitudes populacionais, os quais levam uma pessoa a ter um envelhecimento de qualidade. Com os dados supracitados, verificaram-se os pontos estratégicos e auxiliares do processo natural da vida, além das condições preocupantes que atuam como barreiras para tal acontecimento. Os condicionantes para um resultado final favorável é formado por um conjunto de fatores interligados e interdependentes, onde, em seu funcionamento perfeito, é capaz de promover uma terceira idade com menos danos e mais independência.

Devido ao avanço tecnológico, a facilidade do acesso e a oferta por coisas cômodas apresentaram-se de maneira benéficas vindas a suprirem as necessidades impostas pela correria diária, fazendo com que alguns hábitos saudáveis fossem substituídos. Os automóveis e ciclomoteres tomaram o lugar de uma caminhada, o *fast-food* tomou o lugar da comida genuína, e as atividades físicas foram substituídas por cirurgias estéticas. Mesmo tendo o conhecimento do que se deve fazer para um envelhecimento tranquilo, a população necessita dar ênfase a tais pontos e começar a se reeducar, procurando aderir-se a alguns costumes remotos e buscar cuidar do corpo e da mente.

Faz-se de extrema importância uma expansão, principalmente pelo setor público, de programas e ações voltadas a pessoas idosas, ofertando-lhes informações a respeito de seus

direitos e condições dignas de manterem qualidade de vida para eu possam usufruir ao máximo da melhor idade, livres doenças e isolamento social.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por fim, concluiu-se que a importância de alguns pontos apenas enriquece o campo bibliográfico da temática voltada para um envelhecimento de sucesso. Os dados de pesquisas norteiam tal processo, fundamentados em leis e diretrizes que formam a base alinhadora dos pontos necessários e barreiras ainda existentes. Observou-se também a importância de um olhar humano e conjunto, principalmente, por profissionais de saúde e membros dos conselhos federais, estaduais e municipais do idoso, de maneira fiscalizadora e humanizada. Podendo assim, contemplar a realidade e perspectiva de acordo com a avaliação do quadro social e suas mudanças, expondo uma ponte entre passado e futuro e considerando os hábitos culturais da nação.

Com tais observações e de acordo com o futuro previsto, chegamos à conclusão que existe uma necessidade adaptativa de mudanças de costumes e busca por um equilíbrio tripartido (físico, psicológico e social). Garantindo um enriquecimento de pontos favoráveis para uma qualidade de vida com saúde e independência. Pois, o que foram apontados através dos dados, deveremos atingir um patamar social com pessoas ativas e saudáveis.

## **REFERÊNCIAS**

CIOSAK, Suely Itsuko et al. Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 2, p. 437-444, 2010.

CIVIL, Casa. Presidência da República. **SUBCHEFIA PARA ASSUNTO JURÍDICOS. Decreto**, n. 5.163, 2000.

DA COSTA SILVA, Alexandre Lourenço; OLIVEIRA, Hilderline Câmara. O DIREITO DA PESSOA IDOSA E A POLÍTICA DE HUMANIZAÇÃO: QUESTÕES TEÓRICAS. **MAIÊUTICA SERVIÇO SOCIAL**.

DA SILVA ALBUQUERQUE, Dayse et al. Contribuições teóricas sobre o envelhecimento na perspectiva dos estudos pessoa-ambiente. **Psicologia USP**, v. 29, n. 3, p. 442-448, 2018.

FEDERAL, Senado. Atividade legislativa. **Projeto de Lei da Câmara**, n. 24, 2015.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 123-133, 2012.

GUEDEA, Miriam Tereza Dominguez et al. Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 2, p. 301-308, 2006.

LAWTON, M. P. (1986). Environment and aging. New York, NY: Center for Study of Aging

LEAL, Luciana Nunes. População idosa vai triplicar entre 2010 e 2050, aponta publicação do IBGE. **O Estado de S. Paulo**, 2016.

MARI, Fernanda Rigoto et al. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.

MEIRELLES, Betina Hörner Schindwein et al. Condições associadas à qualidade de vida dos idosos com doença crônica. **Cogitare Enfermagem**, v. 15, n. 3, 2010.

MINAYO, M. C. Ciência, técnica e arte: o desafio da Pesquisa Social. In: \_\_\_\_\_. (Org.) Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2001, p. 09-30.

SASSO DE LIMA, Telma Cristiane; TAMASO MIOTO, Regina Célia. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, 2007.

SOUSA, Liliana; GALANTE, Helena; FIGUEIREDO, Daniela. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, p. 364-371, 2003.

VERAS, Renato P.; RAMOS, Luiz Roberto; KALACHE, Alexandre. Crescimento da população idosa no Brasil: transformações e consequências na sociedade. **Revista de Saúde Pública**, v. 21, p. 225-233, 1987.

WONG, L.; CARVALHO, J.A.M. O rápido processo de envelhecimento do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. **Revista Brasileira de Estudos de População**, Abep. 2006;23(1).