

Estratégias para a promoção do envelhecimento ativo no Brasil: uma revisão integrativa
Strategies for the promotion of active aging in Brazil: an integrative review
Estrategias para la promoción del envejecimiento activo en Brasil: una revisión integrativa

Recebido: 17/09/2020 | Revisado: 21/09/2020 | Aceito: 22/09/2020 | Publicado: 23/09/2020

Olivia Figueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1531-3072>

Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Brasil

E-mail: olivia2407@yahoo.com.br

Helena Figueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6424-3541>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: helenafigueira@gmail.com

Estélio Henrique Martins Dantas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0981-8020>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: estelio_henrique@unit.br

Renato Soleiman Franco

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1176-480X>

Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Brasil

E-mail: renato.soleiman@pucpr.br

Carla Corradi Perini

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9340-8704>

Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Brasil

E-mail: carla.corradi@pucpr.br

Resumo

Objetivo: analisar as estratégias propostas no meio científico para a promoção do envelhecimento ativo no cenário brasileiro, e identificar as possíveis lacunas que o impedem de se tornar uma realidade. Método: revisão integrativa realizada nas bases de dados *Scientific Eletronic Library* (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

(Lilacs), e Pubmed, em Setembro 2020, com os descritores; envelhecimento saudável, bom envelhecimento, envelhecer bem, envelhecer saudável, envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento sadio, nos idiomas Português, Espanhol e Inglês, publicadas entre 2016 e 2020, que abordassem pelo menos uma das dimensões dos fatores determinados pela Organização Mundial da Saúde para o desenvolvimento do envelhecimento ativo. Resultados: Dezesete estudos foram integrados à pesquisa pois abordavam as dimensões definidas pela OMS para o desenvolvimento do envelhecimento ativo, sendo uma única dimensão abordada na maior parte deles: a dimensão social é amplamente abordada em 11, a cultural e de lazer em 1; os outros 4 abordam duas dimensões conjuntamente, e nenhum aborda a dimensão econômica. Conclusão: A literatura científica tem demonstrado formas de promover o envelhecimento ativo, porém, muitas importantes dimensões ainda são pouco exploradas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Envelhecimento ativo; Envelhecimento saudável; Saúde do idoso; Brasil.

Abstract

Objective: to analyze the strategies proposed in the scientific literature for the promotion of active aging in the Brazilian scenario, and to identify the possible gaps that prevent it from becoming a reality. **Method:** integrative review carried out in the Scientific Electronic Library (Scielo), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (Lilacs), and Pubmed databases, in September 2020, with the descriptors; healthy aging, ageing well, aging healthy, aging successfully and good aging, in the Portuguese, Spanish and English languages, published between 2016 and 2020 that addressed at least one of the dimensions of the factors determined by the World Health Organization (WHO) for the development of active aging.

Results: Seventeen studies were integrated into the research because they addressed the dimensions defined by the WHO for the development of active aging, and a single dimension was addressed in most of them: the social dimension is widely addressed in 11, cultural and leisure dimension in 1; the other 4 address two dimensions together, and none address the economic dimension. **Conclusion:** The scientific literature has demonstrated ways to promote active aging, however, many dimensions are still little explored.

Keywords: Aging; Active aging; Healthy aging; Elderly health; Brazil.

Resumen

Objetivo: analizar las estrategias propuestas en el entorno científico para la promoción del envejecimiento activo en el escenario brasileño e identificar las posibles carencias que

impiden que se convierta en una realidad. Método: revisión integradora realizada en las bases de datos de la Biblioteca Electrónica Científica (SciELO), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (Lilacs) y Pubmed, en septiembre de 2020, con los descriptores; envejecimiento saludable, buen envejecimiento, envejecimiento bueno, envejecimiento saludable, envejecimiento exitoso y envejecimiento saludable, en los idiomas portugués, español e inglés, publicados entre 2016 y 2020 que abordaban al menos una de las dimensiones de los factores determinados por la Organización Mundial de la Salud para el desarrollo del envejecimiento activo. Resultados: En la investigación se integraron diecisiete estudios porque abordaron las dimensiones definidas por la OMS para el desarrollo del envejecimiento activo, y en la mayoría de ellos se abordó una dimensión única: la dimensión social se aborda ampliamente en 11, dimensión cultural y de ocio en 1; los otros 4 abordan dos dimensiones juntas, y ninguna aborda la dimensión económica. Conclusión: La literatura científica ha demostrado formas de promover el envejecimiento activo, sin embargo, muchas dimensiones todavía son poco exploradas.

Palabras clave: Envejecimiento; Envejecimiento activo; Envejecimiento saludable; Salud de ancianos; Brasil.

1. Introdução

O envelhecimento é um fenômeno mundial, e envelhecer com saúde é o desejo de todos que envelhecem. O envelhecimento ativo e saudável, além de um desejo universal, é um direito assegurado na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Brasil. Lei Nº 8.842, 1994), e proposta para implantação mundial pela Organização Mundial de Saúde (OMS)(OMS, 2005). O envelhecimento ativo é multidimensional e inclui a participação econômica, social, cultural, e de lazer (OMS, 2005). Considerando as dimensões e a conexão entre elas, é necessário saber o que tem sido proposto para sua efetivação. Uma revisão integrativa pode auxiliar nesse entendimento, uma vez que visa à síntese de conhecimento e da aplicabilidade de resultados de múltiplos estudos (Camilo & Vaz Garrido, 2019).

A proposta da OMS para o envelhecimento ativo é aumentar a qualidade de vida, não somente para se envelhecer com saúde, mas para manter o exercício da cidadania, apoiada em três pilares: saúde, segurança e participação social (Maia, 2017). Em geral, um estilo de vida saudável engloba a prática de atividade física, alimentação, e cuidado de saúde preventivo, que pode aumentar a longevidade com qualidade. Atualmente os modelos assistenciais têm foco na doença, e são voltados prioritariamente para a redução de determinada doença (R. P.

Veras & Oliveira, 2018), porém, o crescente envelhecimento da população exige repensar as políticas para pessoas idosas. Para incentivo à construção e síntese de evidências sobre o envelhecimento, a OMS propôs uma Estratégia Global e Plano de Ação para o Envelhecimento e Saúde 2016-2020, com lançamento da Década do Envelhecimento Saudável (2020 à 2030) em 2020 (WHO, 2017).

Considerando sua característica multidimensional, o objetivo deste estudo é analisar as estratégias propostas no meio científico para a promoção do envelhecimento ativo no cenário brasileiro, e identificar as possíveis lacunas que o impedem de se tornar uma realidade.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura a partir de artigos que evidenciam as estratégias de promoção do envelhecimento ativo no cenário brasileiro, na perspectiva multidimensional da OMS.

A estratégia PVO foi utilizada para elaboração da pergunta norteadora, sendo P-População (*ing Population*): pessoas idosas; V-Variáveis (*ing Variables*): envelhecimento ativo; e O-Resultados (*ing Outcomes*): propostas para promoção. Assim, para esta pesquisa, a referida pergunta foi “O que tem sido proposto pela comunidade científica enquanto estratégia para promover o envelhecimento ativo no cenário Brasileiro?”

Para o levantamento do material bibliográfico as buscas foram realizadas nas bases de dados *Scientific Eletronic Library* (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Pubmed. Para definir os termos de busca, foi realizada consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (Decs). Como o termo “envelhecimento ativo” não é um descritor, foi realizada a busca por descritores sinônimos, sendo eles: envelhecimento saudável, bom envelhecimento, envelhecer bem, envelhecer saudável, envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento sadio, acrescidos do termo Brasil* conforme Quadro 1.

Quadro 1. Descritores utilizados para realização de busca nas bases Scielo, Pubmed e Lilacs. Curitiba, PR, 2020.

Base de Dados / Número de artigos	Estratégia de Busca
SCIELO / 69	(envelhecimento saudável) AND (brasil*) AND year cluster (“2016” OR “2017” OR “2018” OR “2019” OR “2020”) Resultados:36 (bom envelhecimento) AND (brasil*) AND year cluster (“2016” OR “2017” OR “2018”

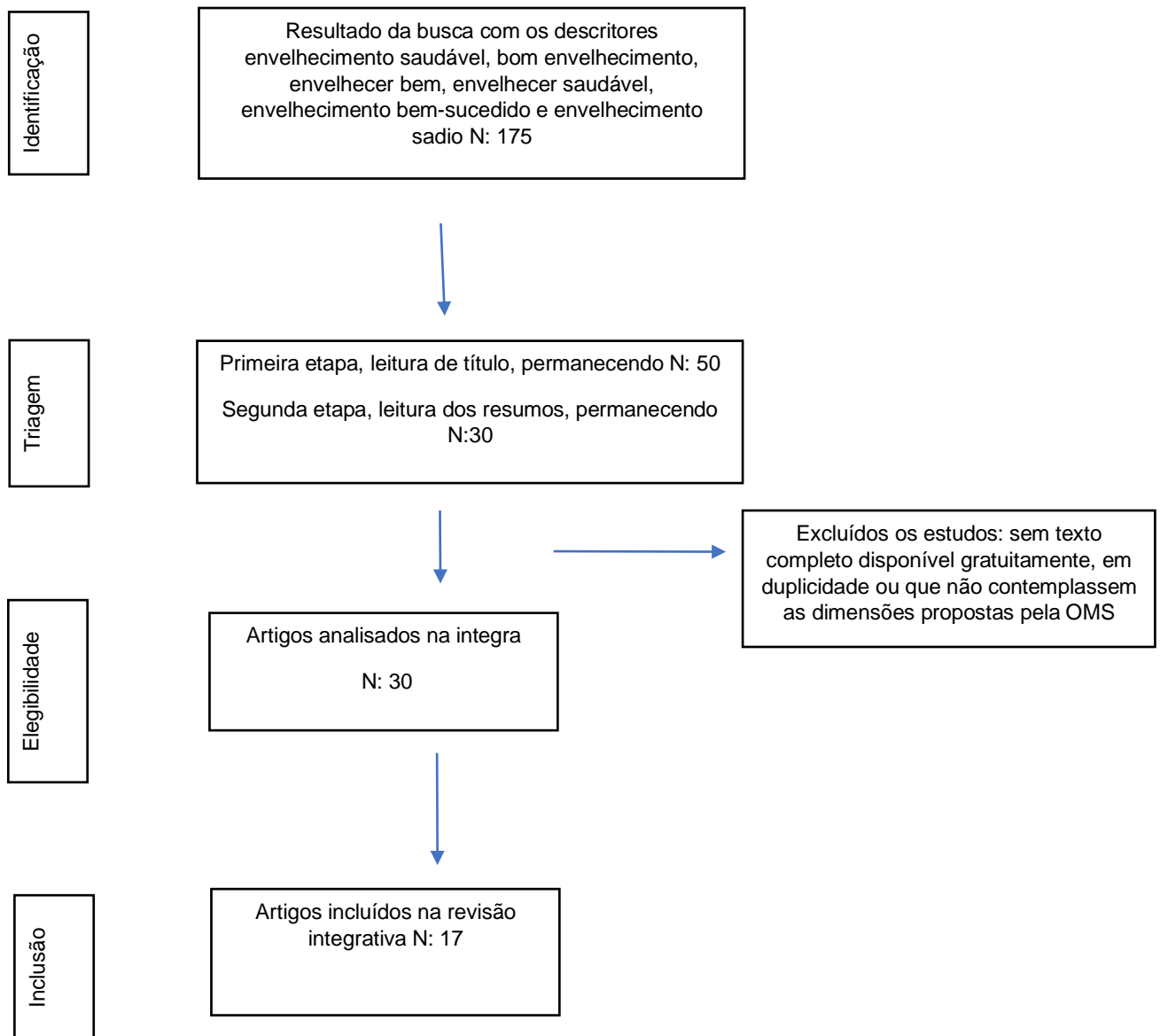
	<p>OR “2019” OR “2020”) Resultados:11</p> <p>(envelhecer bem) AND (brasil*) AND year cluster (“2016” OR “2017” OR “2018” OR “2019” OR “2020”) Resultados:8</p> <p>(envelhecer saudavel) AND (brasil*) AND year cluster (“2016” OR “2017” OR “2018” OR “2019” OR “2020”) Resultados:4</p> <p>(envelhecimento bem sucedido) AND (brasil*) AND year cluster (“2016” OR “2017” OR “2018” OR “2019” OR “2020”) Resultados:10</p> <p>(envelhecimento sadio) AND (brasil*) AND year cluster (“2016” OR “2017” OR “2018” OR “2019” OR “2020”) Resultados:0</p>
PUBMED / 81	<p>"healthy aging" AND "brazil*" 67 results</p> <p>"aging well" AND "brazil*" 1 results</p> <p>"aging healthy" AND "brazil*"0 results</p> <p>"aging successfully" AND "brazil*" 13 results</p> <p>"good aging" AND "brazil*" 0 results</p>
LILACS / 25	<p>envelhecimento saudável [Palavras] and brasil [Palavras] and 2016+2017+2018+2019+2020 [País, ano de publicação] Referências encontradas:5</p> <p>bom envelhecimento [Palavras] and brasil [Palavras] and 2016+2017+2018+2019+2020 [País, ano de publicação] Referências encontradas:5</p> <p>envelhecer bem [Palavras] and brasil [Palavras] and 2016+2017+2018+2019+2020 [País, ano de publicação] Referências encontradas:5</p> <p>envelhecer saudavel [Palavras] and brasil [Palavras] and 2016+2017+2018+2019+2020 [País, ano de publicação] Referências encontradas: 5</p> <p>Envelhecimento bem sucedido [Palavras] and brasil [Palavras] and 2016+2017+2018+2019+2020 [País, ano de publicação] Referências encontradas: 5</p>

Fonte: Figueira (2020).

Foram encontrados 175 artigos e iniciada a primeira etapa de seleção, com leitura dos títulos a procura de palavras ou conceitos que se relacionassem a uma das estratégias propostas pela OMS. Após essa etapa permaneceram 50 artigos que tiveram os resumos lidos, e foram selecionados 30 artigos para leitura integral. Dos 30 artigos lidos integralmente, 17 foram selecionados para inclusão na revisão integrativa por abordar pelo menos uma das dimensões propostas pela OMS. Os critérios de inclusão para análise foram: data de publicação entre 2016 e 2020; idiomas português, inglês e espanhol; publicações

contemplando pelo menos uma das dimensões dos fatores determinados pela OMS para o desenvolvimento do envelhecimento ativo- que inclui a participação econômica, social, cultural, e de lazer, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa. Os critérios de exclusão foram editoriais e resumos de congressos, assim como artigos duplicados conforme Figura 1.

Figura 1. Fluxograma para seleção dos artigos. Curitiba, PR, 2020.



Fonte: Figueira (2020).

3. Resultados

Dos 175 estudos incluídos à pesquisa, conforme demonstra no Quadro 1, 30 foram selecionados para serem lidos integralmente, e desses, 17 foram integrados à revisão por apresentar alguma das dimensões definidas pela OMS para o desenvolvimento do envelhecimento ativo, sendo uma única dimensão abordada na maior parte dos artigos: a dimensão social é amplamente abordada em 11, a cultural e de lazer em 1; os outros 4 abordam duas dimensões conjuntamente, e nenhum aborda a dimensão econômica. O Quadro 2 mostra as características dos estudos incluídos na revisão e sua distribuição nas diferentes dimensões definidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para o envelhecimento ativo, a partir das estratégias propostas para melhorar a Qualidade de Vida.

Quadro 2. Distribuição dos estudos nas diferentes dimensões definidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para o envelhecimento ativo, a partir das estratégias propostas no cenário brasileiro para melhorar a qualidade de vida (*ing* QOL) da população idosa.

	Título/ Autor	Ano	Dimensão abordada para QOL	Impacto da estratégia na qualidade de vida
1	Associação entre aptidão funcional e qualidade de vida de idosas participantes de um programa de atividade física de Curitiba, Brasil (Vagetti et al., 2020)	2020	Social	A participação em um programa de atividade física apresenta-se positivamente associada a percepção positiva da qualidade de vida e de seus domínios em idosas.
2	Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos (Mantovani et al., 2016)	2016	Social	Sugere realização de intervenções educacionais e em saúde, assim como em aspectos psicológicos por políticas públicas que valorizem boas práticas de promoção de velhice saudável e bem-sucedida em diferentes contextos socioeconômicos.
3	Associação entre uso de internet e manter-se ativo no lazer, estudo longitudinal EpiFloripa Idoso (Krug et al., 2018)	2018	Lazer	Estimular o uso da Internet, uma vez que esse comportamento tecnológico pode ajudar a aumentar a nível de atividade física de lazer desse grupo populacional, conseqüentemente, melhoria da saúde e qualidade de vida. Devem ser estimuladas novas propostas que combinem a prática de atividade física de lazer e o uso da internet, elaboradas com o objetivo de promover um

				envelhecimento saudável.
4	Jogo de tabuleiro: uma gerontotecnologia na clínica do cuidado de enfermagem (Olympio & Enfermagem, 2018)	2018	Social	A gerontotecnologia implementada na clínica do cuidado de enfermagem agiu como elemento lúdico no exercício da autodeterminação e independência do idoso, como potencializador de memória, autoestima, processos de socialização, trocas de experiências e aprendizagem compartilhada
5	Experiência de aplicação do guia global da cidade amiga do idoso em uma região de Belo Horizonte – MG (Porto & Rezende, 2018)	2018	Social	Este estudo contribui para a identificação de problemas mais urgentes a serem resolvidos e auxilia no direcionamento das ações de melhorias, para que a Região Administrativa Oeste de Belo Horizonte possa almejar o título de amiga do idoso.
6	Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão (R. Tavares et al., 2017)	2017	Social	Procura subsidiar ações de profissionais que atuam junto as pessoas idosas de modo a estimular e valorizar as determinantes sociais, para além das orientações exclusivas de adoção de hábitos e comportamentos inerentes ao estilo de vida.
7	Perfil do envelhecimento saudável de idosos brasileiros octogenários (Campos et al., 2016)	2016	Social	Sugere direcionar as políticas dirigidas ao envelhecimento saudável propondo que o foco seja no relacionamento conjugal e familiar, os considerando a unidade de cuidado dos octogenários
8	O envelhecer digno como direito fundamental da vida humana (Keske & Santos, 2019)	2019	Social	Exige do Estado a efetivação de políticas públicas que possam enfrentar, principalmente no que diz respeito a violência intrafamiliar praticada contra o idoso.
9	Percepção de idosos ribeirinhos amazônicos sobre o processo de envelhecimento: o saber empírico que vem dos rios (Gomes do Nascimento et al., 2016)	2016	Cultural	Propõe que a experiência cotidiana de idosos em diferentes contextos de vida e cultura sejam levados em consideração nas propostas de cuidados e não somente o conhecimento empírico
10	Percepções de idosos e familiares acerca do envelhecimento (Colussi et al., 2019)	2019	Social Cultural	Desenvolver e aprofundar questões como finitude, religião e religiosidade no comportamento do idoso, realidades e valores inerentes ao processo do

				envelhecimento humano como estratégia de melhoria do processo de envelhecimento e das relações familiares
11	Perfil do estilo de vida de longevos (Souza et al., 2016)	2016	Social	Os resultados sugerem que o estilo de vida voltado a hábitos saudáveis é um fator contribuinte para a longevidade, portanto, isso poderia ser foco de políticas públicas que visem estimular a promoção de um estilo de vida saudável pois, ao que parece, quanto mais precoce adotar tal estilo de vida, melhores serão as condições de envelhecimento.
12	Qualidade de vida e a associação com trabalho, Internet, participação em grupos e atividade física em idosos do Estudo EpiFloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil (Marques et al., 2016)	2016	Social Lazer	Alguns dos fatores que contribuem para a qualidade de vida inclui: encorajar participação em atividades sociais; voltar ao trabalho; usar a Internet e praticar atividade física.
13	Redes sociais e funcionalidade em pessoas idosas: evidências do estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE) (de Brito et al., 2018)	2018	Social	O fortalecimento das redes na velhice deve ser implementado como um hábito a ser desenvolvido e perpetuado. Abordagens políticas são necessárias para apoiar as famílias e oferecer diferentes modalidades de assistência, especialmente aos idosos dependentes.
14	Religiosidade e espiritualidade relacionadas às variáveis sociodemográficas, econômicas e de saúde entre idosos (Silva et al., 2019)	2019	Social Cultural	Fornecer dados e propõe a formação multiprofissional e a qualificação do trabalho em equipe para abordagem de aspectos religiosos/espirituais com as pessoas idosas. Sugere programas e políticas para idosos que têm na religiosidade/ espiritualidade uma fonte de apoio.
15	Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longo no cotidiano (Reis & Menezes, 2017)	2017	Social Cultural	A religiosidade e espiritualidade se apresentaram como uma importante estratégia de resiliência no existir da pessoa idosa longa, contribuindo para o enfrentamento de patologias, da solidão, entre outras demandas significativas, que colaboram para a diminuição do bem-estar desse segmento populacional

16	Caminhabilidade e envelhecimento saudável: uma proposta de análise para cidades brasileiras de pequeno e médio porte (Vegi et al., 2020)	2020	Social	Propõe uma forma de analisar a possibilidade que os idosos tem de caminhar nos espaços públicos e as dificuldades que encontram, em suas proximidades, auxiliando na construção de vizinhanças e cidades amigáveis aos idosos
17	Vivendo em comunidade, envelhecendo de forma saudável (Paula et al., 2020)	2020	Social	Reforça a importância de investimentos em políticas públicas voltadas para os idosos, contribuindo para a saúde e alcance do envelhecimento saudável através da Universidade da Terceira idade

Fonte: Figueira (2020).

4. Discussão

Em todo o mundo a proporção de pessoas maiores de 60 anos está aumentando mais do que qualquer outro grupo etário. Esse número tem aumentando exponencialmente nos últimos anos, e deve continuar crescendo, com previsão de chegar em 2 bilhões até 2050 (Nascimento & Cunha, 2019). As pessoas idosas representam 12% da população mundial, e a previsão é chegar a 22% até 2050 (Sculd et al., 2015). Apesar do aumento da longevidade, existem poucas evidências sugerindo que as pessoas idosas de hoje apresentam uma saúde melhor do que gerações anteriores com a mesma idade (OMS, 2015).

Podemos observar na literatura científica que o envelhecimento saudável é uma preocupação global (R. E. Tavares et al., 2017). Cuidar adequadamente das múltiplas demandas da pessoa idosa é uma questão de interesse de todos, e um problema que deve fazer parte das agendas contemporâneas deste século (R. Veras, 2016). O conhecimento produzido neste trabalho sobre as estratégias propostas para promover o envelhecimento ativo será discutido a partir das dimensões social, econômica, cultural e de lazer.

4.1. Dimensão social

O envelhecimento é um processo condicionado por diversos fatores podendo ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa durante todo o ciclo de vida (Mendes, 2020). Ao longo da vida o indivíduo constrói sua rede social, porém sua extensão depende de fatores culturais, sociodemográficos e da personalidade individual.

O risco de isolamento social levou a OMS a reconhecer o apoio social como um importante fator na promoção da saúde e do envelhecimento ativo (Maia et al., 2016). Estar socialmente envolvido influencia a qualidade de vida, tornando-se necessário traçar medidas para garantir oportunidades desse envolvimento (Bastos et al., 2020).

As características da participação social estão intimamente relacionadas com a cultura, crenças, hábitos, oportunidades e recursos disponíveis na comunidade assim como o estímulo de familiares e profissionais próximos (D. M. dos S. Tavares et al., 2016). O envolvimento social é caracterizado pela frequência de participação em atividades que envolvem interação entre pessoas (Mantovani et al., 2016) entretanto as necessidades sociais da velhice são modificadas, e, por isso, a rede social assume outras funções, ela está integrada as necessidades emocionais, sociais, e com os recursos pessoais disponíveis. Observa-se que a participação em grupos e a socialização apresenta diferença significativa conforme a classe social do indivíduo, estudos revelam que quanto maior o nível de renda e escolaridade maior o envolvimento em atividades sociais, físicas e produtivas (Sousa et al., 2019). Revelam que o aumento da participação social após a aposentadoria é um sinal de adaptação para alcançar ou manter níveis satisfatórios de funcionamento e envelhecimento ativo (Brandão et al., 2020) associado à menor risco de morbidade, incapacidade, declínio cognitivo e morte, sendo um determinante de boa qualidade de vida e bem-estar na velhice (Martins Pinto et al., 2017).

No envelhecimento existe uma modificação ativa da rede social, selecionando relações e atividades que são significativas como fontes de suporte, prazer e satisfação, deixando de lado relações e atividades que são onerosas, estressantes ou fonte de insatisfação (Martins Pinto et al., 2017). Relações sociais com membros da família, crianças, amigos, vizinhos e outros colegas, assim como a rede social comunitária é fundamental para as pessoas idosas e sua qualidade de vida (R. E. Tavares et al., 2017) e pode promover resiliência, sendo as evidências dos benefícios da participação social para a saúde e o bem-estar grandes e repetidamente demonstradas em diversos estudos (Costa et al., 2018).

As pessoas idosas percebem o envelhecimento saudável como a adoção de hábitos e estilo de vida, com destaque para a alimentação saudável, prática de atividade física, não ser tabagista e nem etilista, e não associam o envelhecimento saudável à ausência de doenças (Scoralick-Lempke et al., 2018) (Campos et al., 2016). A atividade física envolve a estruturação da rotina e pode ser considerada uma atividade de socialização, para além do exercício físico (Bastos et al., 2020), que além de melhorar a mobilidade, melhora o bem estar físico e gera possibilidade de participação social (Vagetti et al., 2020). Políticas públicas voltadas para adoção de um estilo de vida saudável em jovens e adultos dever ser encorajadas,

pois quanto mais cedo esse estilo é adotado melhor a qualidade do envelhecimento (Souza et al., 2016).

O estudo da Universidade Federal do Espírito Santo, que possui um programa de extensão de Universidade Aberta da Terceira Idade (UnAPI), revela que o relacionamento interpessoal bem-sucedido é um fator protetivo para a saúde e qualidade de vida. Na UnAPI as pessoas idosas participam de diversas atividades demonstrando que compartilhar emoções, trocar experiências, criar espaço de socialização, e sentimento de pertencimento colabora para a melhoria da qualidade de vida e favorece mudanças no estilo de vida (Paula et al., 2020). Pesquisas como essa reforçam a importância de investimentos em políticas públicas voltadas para os idosos, contribuindo para a saúde e alcance do envelhecimento saudável.

Além da abordagem educacional, a OMS propôs o projeto cidade amiga do idoso e a elaboração de um guia. Este é o título dado às cidades que apresentam estruturas físicas e de serviços apropriados para o atendimento das necessidades e das capacidades da pessoa idosa, de forma a assegurar a sua inclusão social e cultural. O guia é um instrumento de autoavaliação que ajuda a estruturar a evolução das melhorias da cidade, e é adaptável ao contexto geral (Porto & Rezende, 2018).

4.2. Dimensão econômica

No Brasil, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa afirma que, para ter saúde, é necessária independência financeira, e que a renda é um elemento que contribui para a saúde da pessoa idosa (R. E. Tavares et al., 2017), ela também propõe a criação e a manutenção de programas de preparação para a aposentadoria nos setores público e privado, com antecedência mínima de dois anos do afastamento laboral (Brasil. Lei N° 8.842, 1994). Oferecer programas de preparação para a aposentadoria é uma forma de promover o envelhecimento saudável (Gvozd et al., 2019), entretanto manter Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA) ativos e promover a participação dos trabalhadores representa um desafio nos dias atuais (Pissinati et al., 2019).

O processo de aposentadoria é um dos momentos mais marcantes da transição entre a vida adulta e a velhice, e dois fatores são muito importantes, a escolha e o controle sobre o momento adequado de se desligar do trabalho, e o acesso a recursos que permitam o preparo desse momento. Pesquisadores sugerem que quem não deseja continuar trabalhando tenha ao menos uma atividade laboral na aposentadoria, de forma a incorporar aspectos relevantes para

o bem-estar ao dia a dia, e se adaptar aos novos papéis a serem assumidos (Gvozd et al., 2019).

A aposentadoria geralmente vem associada a perdas financeiras quando mal planejadas, e a decisão de se aposentar pode ser uma tarefa difícil para alguns. Para evitar que se torne um problema é necessário investir em planejamento de ações para facilitar a adaptação desse novo período da vida (Leandro-França & Murta, 2019). Importante ressaltar a necessidade de se preparar não somente no aspecto econômico, mas também social, familiar, físico, psicológico e cognitivo, além de adotar comportamentos benéficos para a saúde e utilização de programas de apoio (Pissinati et al., 2019).

A presença de recursos como as redes formais e informais e a rede social pessoal, faz com que os aposentados tenham uma transição mais suave (Almeida et al., 2016). A forma como se sente o processo de adaptação da aposentadoria também está ligada a características pessoais, experiências e estratégias de enfrentamento. São necessárias reais modificações no contexto econômico no envelhecimento para tornar a dignidade efetiva para esses indivíduos (Keske & Santos, 2019).

4.3. Dimensão cultural

A cultura representa o seu valor como eixo de sustentação de qualquer nação à medida que é capaz de modificar os modos de pensar e agir, sendo uma possibilidade transformadora. No Brasil, país em constante mudança, os aspectos culturais devem ser cada vez mais valorizados, entendendo-se que por meio deles pode-se construir um país mais justo (Nery Da et al., 2018). Devido ao impacto da cultura na relação familiar e social com as pessoas idosas, é importante atender as pessoas idosas em diferentes áreas, ou seja, organizar o sistema de políticas considerando as necessidades, e demanda de cuidado dessa população (Rodrigues, 2019).

Observa-se que as pessoas idosas têm baixa frequência a equipamentos culturais, apesar de incentivos como a gratuidade ou meia-entrada em diversos eventos, e por isso torna-se necessário compreender as limitações para além das barreiras físicas de acesso (de Carvalho et al., 2020). A análise de dados que permite avaliar a facilidade de deslocamento das pessoas idosas em áreas urbanas é uma proposta que permitiria essa avaliação (Vegi et al., 2020).

O consumo cultural pode trazer para a pessoa idosa a oportunidade de ocupação e aprendizado em seu tempo livre, se transformando em um poderoso estímulo a participação e exercício de cidadania. Recentemente observou-se um grande investimento da indústria do turismo nas pessoas idosas, não somente do setor privado, mas também público, com a criação do programa Viaja Mais Melhor Idade, que tem como um dos objetivos a promoção da inclusão social por meio do turismo (Ministério do turismo/ Governo Federal, n.d.).

Apesar do Brasil ser um país onde a maior parte da população se diz religiosa, foi encontrado pouco sendo discutido em como a religiosidade/ espiritualidade pode ser benéfica. Religiosidade é definida como a prática de uma religião e espiritualidade é mais ampla podendo ou não levar ao desenvolvimento de práticas religiosas (Silva et al., 2019). Alguns estudos propõe que por meio dela, é possível alcançar bem-estar e a possibilidade de enfrentamento de problemas de saúde e sociais (Reis & Menezes, 2017). Foram encontradas propostas para criação de programas e políticas para pessoas idosas que tem a religiosidade/ espiritualidade como forma de apoio.

A imagem da pessoa idosa vem sendo transformada nas últimas décadas em razão de aspectos culturais e sociais, ela que antes era tida como improdutiva, e que sofria com a exclusão social e da família, tem apresentado uma nova personalidade, em especial devido à concepção de envelhecimento ativo (Daniel et al., 2016).

4.4. Dimensão de lazer

Sabe-se que a manutenção funcional é determinante para a pessoa idosa. Uma pessoa idosa independente desenvolve suas atividades de vida diárias com facilidade, sem necessidade de terceiros, proporcionando maior longevidade e qualidade de vida (Alves et al., 2017). Existem hoje diversas organizações, instituições filantrópicas, e políticas de saúde públicas e privadas que oferecem espaço de convivência e de atividades que visam a integração e socialização da pessoa idosa como forma de lazer. Os projetos costumam idealizar um ambiente de convivência que possa ampliar as relações sociais, trabalhar os aspectos físicos, potencializando a função motora e proporcionando a abertura de espaços públicos que estimule a prática corporal regular (Duarte et al., 2019).

A prática de atividade física tem sido relatada como fundamental no que se refere aos benefícios relacionados à saúde e qualidade de vida, principalmente para pessoas idosas, pois o nível de atividade física diminui com o avanço da idade o que costuma acarretar efeitos negativos (Ribeiro et al., 2017). Sua prática está associada a melhor qualidade de vida além de

outros benefícios, incluindo o aumento da longevidade, redução da mortalidade e de limitações funcionais. Estudos sugerem que nunca é tarde para iniciar atividade física pois os benefícios serão evidentes mesmo em indivíduos previamente sedentários (Malafaia & Buglia, 2019).

Além do lazer físico, atualmente o uso da internet deve ser promovido como acesso a meio de prazer e satisfação. Estudo demonstrou que participantes que continuavam a usar a internet tiveram um aumento significativo de qualidade de vida. A tecnologia representa uma oportunidade de maior qualidade de vida entre pessoas idosas, pois o uso da internet pode contribuir para o bem-estar, gerando um senso de capacidade e autorrealização (Marques et al., 2016). Estudos tem demonstrado que a inclusão digital pode ser uma estratégia importante para melhora cognitiva e para auxiliar as pessoas idosas na continuidade de suas atividades diárias de forma independente (Alvarenga et al., 2019), além da função recreacional (Olympio & Enfermagem, 2018).

5. Considerações Finais

A OMS tem investido em projetos que visam melhorar a qualidade de vida e proporcionar um envelhecimento ativo às pessoas idosas em todo o mundo. Em 2020 iniciamos a Década do Envelhecimento Saudável, e muito ainda precisa ser feito para que tenhamos qualidade de vida e cuidado integral para as pessoas idosas. Atualmente muitos projetos ainda são voltados ao tratamento de doenças e promoção de saúde física, não atuando na promoção de outros aspectos necessários para a qualidade de vida e envelhecimento ativo, como programas de promoção a aposentadoria, ações culturais e acesso à tecnologia.

É consenso na literatura o benefício da prática de atividade física individual e/ou coletiva para a pessoa idosa, tanto na saúde, quando na qualidade de vida. Foram encontrados diversos projetos públicos e privados voltados a mesma. Não foram encontrados projetos de auxílio ao planejamento da aposentadoria, proposta essa que faz parte do Plano Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, o que se observou foi a dificuldade de implantação dos mesmos. Foi encontrado relato de diversos espaços de convivência e integração como forma de lazer, entretanto pouco foi visto na promoção da inclusão digital, que representa uma grande oportunidade de melhoria da qualidade de vida.

A literatura é consensual ao dizer que é necessário promover o envelhecimento ativo, porém muitas importantes dimensões são pouco exploradas e ainda se fazem necessários estudos científicos e propostas para promoção efetiva e duradoura do envelhecimento ativo.

Referências

Almeida, H. M., Loureiro, M., Maria De Oliveira, A., Mendes, C., Forte Camarneiro, A. P., Moreira Da Silva, A., Teresa, A., & Pedreiro, M. (2016). *Percepções sobre a transição para a aposentadoria: um estudo qualitativo*. 25(1), 2260015. <https://doi.org/10.1590/0104-070720160002260015>

Alvarenga, G., Yassuda, M., & Cachioni, M. (2019). Inclusão digital com tablets entre idosos: metodologia e impacto cognitivo. *Psicologia, Saúde & Doença*, 20(2), 384–401. <https://doi.org/10.15309/19psd200209>

Alves, O., Costa Filho, M., dos Santos, P., & Sartorello, R. (2017). A manutenção da capacidade funcional como qualidade de vida no envelhecimento no município de São Paulo/SP. In *Revista Científica*. Recuperado de <http://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/57>

Bastos, M., J. M.-R. B., & 2020, U. (2020). Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal. *SciELO Brasil*. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232020000600202&script=sci_arttext&tlng=pt

Brandão, B. M. L. da S., Silva, A. M. B. da, Souto, R. Q., Alves, F. A. P., Araújo, G. K. N. de, Jardim, V. C. F. da S., & Araújo, H. V. de. (2020). Relação da cognição e qualidade de vida entre idosos comunitários: estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl 3)(Suppl 3), e20190030. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0030>

Brasil. Lei Nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. (1994). *Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências*. Brasília, DF; 1994. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm

Camilo, C., & Vaz Garrido, M. (2019). A revisão sistemática de literatura em psicologia: Desafios e orientações. *Análise Psicológica*, 37(4), 535–552. <https://doi.org/10.14417/ap.1546>

Campos, A. C. V., e Ferreira, E. F., Vargas, A. M. D., & Gonçalves, L. H. T. (2016). Healthy

aging profile in octogenarians in Brazil. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0694.2724>

Colussi, E. L., Pichler, N. A., & Grochot, L. (2019). Perceptions of the elderly and their relatives about aging. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(1), 180157. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180157>

Costa, I. P. da, Bezerra, V. P., Pontes, M. de L. de F., Moreira, M. A. S. P., Oliveira, F. B. de, Pimenta, C. J. L., Silva, C. R. R. da, & Silva, A. O. (2018). Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 39(0), 2017–0213. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2017-0213>

Daniel, F., Caetano, E., Monteiro, R., & Amaral, I. (2016). Representações sociais do envelhecimento ativo num olhar genderizado. *Análise Psicológica*, 34(4), 353–364. <https://doi.org/10.14417/ap.1020>

de Brito, T. R. P., Nunes, D. P., Duarte, Y. A. de O., & Lebrão, M. L. (2018). Social network and older people's functionality: Health, well-being, and aging (SABE) study evidences. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(2). <https://doi.org/10.1590/1980-549720180003.supl.2>

de Carvalho, C. R. A., Rebellato, C., Bernardo, L. D., Ferreira, M. D. S. M., & Poltronieri, B. C. (2020). Grupo de Pesquisa: Envelhecimento Humano, Saúde, Cultura e Sociedade. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 20, 61–71. Recuperado de <https://iamr.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/51057>

Duarte, S., Almeida, Bruno, Schuerne, L., & Soares, R. (2019). *Saúde e socialização: reflexões acerca do núcleo universitário da terceira idade*. Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/199255>

Gomes do Nascimento, R., de Oliveira Cardoso, R., Nazaré Lima dos Santos, Z., da Silva Pinto, D., & Maria Colino Magalhães, C. (2016). The perception of elderly riverside residents of the Amazon region: the empirical knowledge that comes from rivers. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150121>

Gvozđ, R., Rossaneis, M. A., De, P., Cavalcante, S., & Ii, P. (2019). Adaptação cultural do Retirement Resources Inventory para a cultura brasileira. *Revista de Saúde Pública*. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053000863>

Keske, H., & Santos, E. (2019). O envelhecer digno como direito fundamental da vida humana. *Revista Bioética y Derecho*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1886-58872019000100012&script=sci_abstract&tlng=pt

Krug, R. de R., Xavier, A. J., & D’Orsi, E. (2018). Association between internet use and physically active leisure time: “EpiFloripa idoso”longitudinal study. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 20(2), 134–145. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n2p134>

Leandro-França, C., & Murta, S. G. (2019). Evidências de Eficácia de Programas de Educação para Aposentadoria: Um Estudo Experimental. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35. <https://doi.org/10.1590/0102.3772E35422>

Maia, C. (2017). Identificação dos determinantes do envelhecimento ativo na população idosa de Castelo Branco. *Infad.Eu*. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1088>

Maia, C., Castro, F., A. da F.-R. I., & 2016, U. (2016). Redes de apoio social e de suporte social e envelhecimento ativo. *Infad.Eu*. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.279>

Malafaia, F. L., & Buglia, S. (2019). Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. *Derc.Org.Br*. Recuperado de <https://www.derc.org.br/06-RevDERC-1-edicao-2019-atividade-fisica-idosos-pags14-18.pdf>

Mantovani, E. P., Roberto De Lucca, S., & Neri, A. L. (2016). Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150041>

Marques, L. P., Schneider, I. J. C., & D’Orsi, E. (2016). Qualidade de vida e a associação

com trabalho, Internet, participação em grupos e atividade física em idosos do Estudo epifloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de Saude Publica*, 32(12), e00143615. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00143615>

Martins Pinto, J., Neri, A. L., & Pinto, J. M. (2017). Trajetórias da participação social na velhice: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(2), 260–273. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160077>

Mendes, J. (2020). Envelhecimento(s), qualidade de vida e bem-estar. In *A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação*, 132–144. <https://doi.org/10.22533/at.ed.18320170611>

Ministério do turismo/ Governo Federal. (n.d.). *Programa Viaja Mais - Ministério do Turismo*. 2015. Recuperado de <http://www.turismo.gov.br/aceso-a-informacao/63-acoes-e-programas/4886-programa-viaja-mais.html>

Nascimento, A., & Cunha, D. (2019). *Atividade física e espaço urbano: proposta de um centro de saude para idosos na cidade de Guarapuava-PR* /. *Revista Journal of Health*. Recuperado de <http://cescage.com.br/revistas/index.php/JournalofHealth/article/view/928>

Nery Da, C., Monte, C., & Carvalho De Moraes, M. D. (2018). Diversidade cultural, direitos culturais e o novo constitucionalismo Latino Americano. In *Anais do Congresso Internacional de Direito Público dos Direitos Humanos e Políticas de Igualdade*, 1(1). Recuperado de <https://www.seer.ufal.br/index.php/dphp/article/view/5878>

Olympio, P., & Enfermagem, N. A.-. (2018). Jogo de tabuleiro: uma gerontotecnologia na clínica do cuidado de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672018000800818&script=sci_arttext&tlng=pt

OMS, O. M. da S. (2005). *Envelhecimento Ativo: uma politica de saude*. www.opas.org.br

OMS, O. M. da S. (2015). *Relatorio Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Relatorio Mundial de Envelhecimento e Saúde. Recuperado de <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

Paula, A., Castro¹, S., Brandt, G., Magda, W., Castro², R., Falcão, C., Monique, X., & Cordeiro, S. (2020). Vivendo em comunidade, envelhecendo de forma saudável. *Revistas.Um.Es.* <https://doi.org/10.6018/eglobal.19.1.357821>

Pissinati, P. de S. C., Évora, Y. D. M., Rossaneis, M. A., Gvozd, R., Dos Santos, M. S., & Haddad, M. D. C. F. L. (2019). Desenvolvimento de um protótipo de web software de apoio ao planejamento da aposentadoria. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3024.3169>

Porto, C., & Rezende, O. (2018). Experiencia da aplicação do guia global da cidade amigo do idoso em uma regioa de Belo Horizonte- MG. *Estudos Interdisciplinares Sobre Envelhecimento*. Recuperado de <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/76645>

Reis, L. A. Dos, & Menezes, T. M. de O. (2017). Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(4), 761–766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0630>

Ribeiro, C. G., Ferretti, F., & Antônio De Sá, C. (2017). Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. *Redalyc.Org.* <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160110>

Rodrigues, R. A. P. (2019). Envelhecimento saudável e o exercício de direitos humanos. In *Revista Latino-Americana de Enfermagem* (Vol. 27). University of Sao Paulo, Ribeirao Preto College of Nursing Organisation. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3097>

Scoralick-Lempke, N. N., Do Nascimento, E., Ribeiro, B. C. S., Moreira, C., Oliveira, M. E. L., Sousa, P. C., & Teixeira, T. J. (2018). Comportamentos de saúde e envelhecimento saudável: um estudo com idosos da comunidade. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde No Contexto Social*, 6(4), 775–784. <https://doi.org/10.18554/refacs.v6i4.3293>

Scult, M., Haime, V., Jacquart, J., J. T.-A. in mind, & 2015, U. (2015). A healthy aging program for older adults: effects on self-efficacy and morale. *Ncbi.Nlm.Nih.Gov*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4437657/>

Silva, A. T. de M. e, Tavares, D. M. dos S., Molina, N. P. F. M., Assunção, L. M. de, & Rodrigues, L. R. (2019). Religiosidade e espiritualidade relacionadas às variáveis sociodemográficas, econômicas e de saúde entre idosos. *REME Rev. Min. Enferm*, e-1221. Recuperado de <http://www.reme.org.br/exportar-pdf/1367/e1221.pdf>

Sousa, N., Medina, L., T. B.-R. B., & 2019, U. (2019). Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *SciELO Public Health*. Recuperado de <https://www.scielo.org/article/rbepid/2019.v22suppl2/E190013.SUPL.2/>

Souza, M. A. H. de, Porto, E. F., Souza, E. L. de, & Silva, K. I. da. (2016). Profile of lifestyle of older elderly persons. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(5), 819–826. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150224>

Tavares, D. M. dos S., Matias, T. G. C., Ferreira, P. C. dos S., Pegorari, M. S., Nascimento, J. S., & Paiva, M. M. de. (2016). Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(11), 3557–3564. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016>

Tavares, R. E., Jesus, M. C. P. de, Machado, D. R., Braga, V. A. S., Tocantins, F. R., & Merighi, M. A. B. (2017). Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 878–889. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>

Tavares, R., Jesus, M., ... D. M.-R. brasileira, & 2017, U. (2017). Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, vol.20. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232017000600878&script=sci_arttext&tlng=pt

Vagetti, G. C., Hilgenberg Gomes, F. R., da Silva, M. P., da Silva Gasparotto, G., de Oliveira, V., & de Campos, W. (2020). Association between functional fitness and quality of life of elderly participants of a program of physical activity of Curitiba, Brazil. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1), 3115. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3115>

Vegi, A. S. F., Filho, E. I. F., Pessoa, M. C., Ramos, K. L., & Ribeiro, A. Q. (2020). Walkability and healthy aging: An analytical proposal for small and medium-sized Brazilian cities Caminhabilidade e envelhecimento saudável: Uma proposta de análise para cidades brasileiras de pequeno e médio porte. *Cadernos de Saude Publica*, 36(3). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00215218>

Veras, R. (2016). É possível, no Brasil, envelhecer com saúde e qualidade de vida? *SciELO Brasil*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.160100>

Veras, R. P., & Oliveira, M. (2018). Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(6), 1929–1936. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>

WHO, W. H. O. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health (2016-2020)*. <http://apps.who.int/bookorders>.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Olivia Figueira- 50%

Helena Figueira-10%

Estélio Henrique Martins Dantas-10%

Renato Soleiman Franco-10%

Carla Corradi Perini- 20%