



REVISTA INTERDISCIPLINAR CIÊNCIAS E SAÚDE

V.4, N.2 - Edição 2017

Envelhecimento ativo: revisão integrativa

Active aging: an integrative review

Laura Maria Feitosa Formiga¹ Edina Araújo Rodrigues Oliveira² Elaine Moura Borges³ Karla Nayana Carvalho Santos⁴ Ana Klisse Silva Araújo⁵ Ronaldo César Feitosa Formiga⁶

RESUMO

Objetivou-se analisar a produção científica no Brasil sobre o envelhecimento ativo com um olhar voltado para o papel da Enfermagem. Trata-se de uma revisão integrativa realizada nos bancos de dados BDENF, SciELO e LILACS, usando os Descritores: Envelhecimento; Saúde do idoso e enfermagem. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre o corte de tempo de 2009 a 2013 e artigo com texto completo disponível para acesso online. Foram excluídos durante a busca: teses, dissertações, artigos relativos à experiência de outro país que não o Brasil. Obteve-se um total de 20 artigos publicados entre o ano de 2009 e 2013. O ano de 2009 obteve a maior quantidade de publicações. Quanto às intervenções de enfermagem, (57,1%), sugerem a promoção da saúde e a prevenção de doenças, intervindo na manutenção da capacidade funcional dos idosos. É preciso estimular e garantir que pessoas idosas alcancem a longevidade com saúde, vitalidade e acima de tudo conscientes de seu papel na contribuição do êxito para o envelhecimento ativo.

Descritores: Envelhecimento; Saúde do idoso; Enfermagem.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the scientific production in Brazil on active aging with an eye toward the role of nursing. This is an integrative review conducted in the databases BDENF, SciELO and LILACS, using the words: Aging; Health of the elderly and nursing. Inclusion criteria were: articles published between cutting time from 2009 to 2013 and full-text article available for online access. They were excluded during the search: theses, dissertations, articles on the experience of another country than Brazil. This yields a total of 20 articles published between 2009 and 2013. The year 2009 had the highest number of publications. How many nursing interventions (57.1%), suggest health promotion and disease prevention by intervening in maintaining functional capacity of the elderly. We must encourage and ensure that older people achieve longevity with health, vitality and above all aware of their role in the successful contribution to active aging.

Keywords: Aging; Health of the elderly; Nursing

¹Enfermeira. Mestre pela Universidade Federal do Ceará-UFC. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí UFPI-CSHNB/Picos. Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva - Adulto e idoso - GPeSC - UFPI. laurafeitosaforniga@hotmail.com. Rua Cícero Duarte, 905- Bairro Junco - 64.600-000 - Picos - PI. Fone (89) 3422-1021 - Fax (89) 3422-1024 CNPJ 06.517.387/0001-34 ² Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela UFPI. Docente do curso de UFPI-CSHNB. ³Enfermeira graduada pela UFPI/CSHNB. ⁴Enfermeira Graduada pela a Universidade Federal do Piauí.UFPI/CSHNB. ⁵Graduada em Enfermagem pela UFPI. Especialista em Nefrologia pelo IBPEX. ⁶ Graduado em Farmácia pela Faculdade Integral Diferencial-FACID.

INTRODUÇÃO

É notório o crescimento demográfico da população idosa durante os últimos anos, seja devido ao aprimoramento científico-tecnológico ou a melhoria das condições de vida. Ladeada a ampliação da expectativa de vida ocorrem alterações na representação da saúde da população maior que sessenta anos, fato que merece zelo, pois se trata de um público que necessita de conservação e progresso da qualidade de vida.

O aumento da população maior de sessenta anos implica na necessidade de assistência, informação, bem como incentivo para o envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida. Dentre as expectativas do envelhecimento saudável, está a de manter a capacidade funcional, condição que é naturalmente minimizada de forma inversamente proporcional à idade (BRASIL, 2010).

Para que a pessoa idosa possa levar uma vida com independência e autonomia é imprescindível a manutenção da capacidade funcional, esta pode ser conceituada como a manutenção da capacidade de realizar Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD). Conseguir realizar as ABVD, para a pessoa idosa, significa algo cotidiano e indispensável para a sua sobrevivência, mantendo-o envolvido na execução dos afazeres domésticos e no gerenciamento dos cuidados com a própria saúde (FERREIRA et al., 2012).

O foco da Promoção da Saúde no idoso precisa ser direcionado ao bom funcionamento físico, mental e social, bem como à prevenção de doenças e incapacidades. Este foco está presente na Política Nacional do Idoso (PNI), que propõe: a promoção do envelhecimento saudável; manutenção e melhoria da capacidade funcional dos idosos, sendo que isto em grau máximo; prevenção das doenças; recuperação da saúde dos que adoecem; e reabilitação daqueles que possam vir a ter sua capacidade funcional restringida, ao passo que lhe garantem a continuação no ambiente em que vivem, desempenhando seu papel na sociedade de forma independente (LUNARDI et al., 2009).

Segundo o Ministério da Saúde (2010), a equipe da Estratégia de Saúde da Família (ESF) deve criar táticas para adoção de hábitos saudáveis que abrangem a prevenção de doenças e a promoção da saúde com o intuito de alcançar um processo de envelhecimento saudável e ativo. Os profissionais de saúde podem contribuir muito para o estímulo da independência e o envelhecimento ativo dos idosos, planejando a “atenção” e levando em conta os recursos indispensáveis para responder de forma maleável às necessidades de saúde dos idosos e suas famílias (COSTA; CIOSAK, 2013).

O profissional enfermeiro, membro da ESF, é um dos protagonistas na busca de qualidade de vida dos idosos, devendo atuar através de educação em saúde, incentivo a prática de atividade física, mostrando os benefícios que isto pode trazer, bem como a realização de trabalhos de grupo.

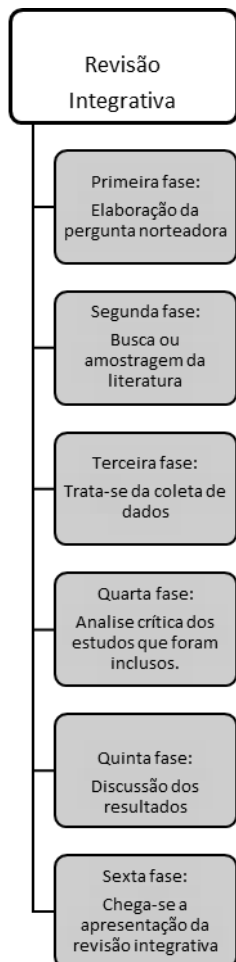
Portanto este estudo torna-se relevante, pois com a evolução global do processo de envelhecimento é necessário que os idosos tenham qualidade em seu cotidiano através de modos de vida saudáveis. As principais buscas para este êxito podem se resumir em: melhoria do cuidado, informação e planejamento de ações que contribuam para o envelhecimento ativo, trazendo assim resultados de impacto social. Assim, este estudo teve como objetivo analisar a produção científica no Brasil sobre o envelhecimento ativo com um olhar voltado para o papel da Enfermagem.

MATERIAIS E MÉTODOS

O processo metodológico tem caráter descritivo, desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura. Optamos por esse método, visto que ele possibilita sumarizar as pesquisas já concluídas e obter conclusões a partir de um tema de interesse. Uma revisão integrativa bem realizada exige os mesmos padrões de rigor, clareza e replicação utilizada nos estudos primários.

Para a elaboração do estudo, seguiu-se o processo de elaboração da revisão integrativa presente no estudo de Souza et al., (2010), que apresenta seis etapas que buscam a otimização da coleta de informação sobre a promoção do envelhecimento ativo (Figura 1), logo abaixo.

Figura 1- Diagrama das etapas da revisão integrativa da literatura.



A primeira fase da revisão é a mais importante, trata-se da seleção do tema e pergunta norteadora relacionada ao raciocínio teórico. Para guiar este estudo formulou-se a seguinte questão: Quais as intervenções de enfermagem propostas nos artigos para promoção do envelhecimento ativo?

Alguns critérios de seleção foram usados na busca da literatura. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre o corte de tempo de 2009 a 2013 e artigo com texto completo disponível para acesso online. Foram excluídos durante a busca: teses, dissertações, artigos relativos à experiência de outro país que não o Brasil. Artigos encontrados em mais de uma base de dados foram considerados somente uma vez. Depois de aplicados os critérios, obteve-se um total de 20 artigos.

O levantamento bibliográfico foi realizado no segundo semestre do ano de 2013, através das bases de dados: Base de Dados Específica da Enfermagem (BDENF), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores contemplados nos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS): Envelhecimento; Saúde do Idoso e Enfermagem. Todas as informações retiradas dos artigos selecionados foram inseridas no instrumento criado exclusivamente para este trabalho e

contempla informações como: título, objetivo(s), referência, amostra (sujeitos da pesquisa), periódico no qual o artigo foi publicado, tipo de estudo, local da pesquisa (cidade, estado ou instituição), resultados e quais as intervenções de enfermagem apontadas pelo estudo para promoção do envelhecimento ativo.

Realizou-se a análise dos dados de forma crítica, esclarecendo os resultados encontrados no artigo bem como os conflitantes encontrados nos diferentes estudos. Após a apresentação dos resultados, foi realizada uma discussão referente aos mesmos.

Tratando-se da última fase da revisão integrativa, é sabido que esta consiste na demonstração dos achados. De forma que, foram apresentados os principais resultados obtidos na fase de análise crítica das informações extraídas dos artigos selecionados.

RESULTADOS

Os artigos selecionados foram sumarizados no instrumento para coleta de dados. Inicialmente realizou-se a análise descritiva dos artigos abrangendo os seguintes itens: título, referência, periódico no qual foi publicado, tipo de estudo e local da pesquisa. Estes estão presentes no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos selecionados mediante aplicação dos critérios de inclusão/exclusão. UFPI/PICOS-PI.

Nº	Título	Estudo	Periódico	Local da pesquisa	Tipo de estudo
1	Avaliação Multidimensional dos Determinantes do Envelhecimento Ativo em Idosos de um Município de Santa Catarina	Vicente; Santos, 2013	Texto Contexto Enfermagem	Rodeio-Santa Catarina	Exploratório- Descritivo
2	Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	Ferreira et al.2012	Texto e Contexto Enfermagem	João Pessoa-Paraíba	Quantitativo
3	Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos.	Farias; Santos, 2012	Texto Contexto Enfermagem	Alto Vale do Itajaí- Santa Catarina	Exploratório- Descritivo
4	O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes.	Ferreira et al. 2010	Revista Escola Enfermagem	João Pessoa-Paraíba	Quantitativo
5	Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde.	Ribeiro; Neri; Cupertino; Yassuda, 2009	Psicologia em Estudo	Juiz de Fora -Minas Gerais	Corte Transversal
6	Fatores associados a atividade física insuficiente no lazer entre idosos	Rocha et al, 2013	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	Feira de Santana – Bahia	Transversal

7	Atividade Física e Sintomas do Envelhecimento Ativo Masculino em uma População Do Sul do Brasil.	Correa; Rombaldi; Silva, 2011	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	Pelotas- Rio Grande do Sul	Transversal
8	Análise multifatorial do perfil de idosos ativos com história de quedas	Couto; Perracini, 2012	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.	Itu- São Paulo	Transversal – Exploratório
9	Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade	Torquato; Massi; Santana, 2011	Psicologia e Reflexão Crítica	Curitiba – Paraná	Qualitativo/ Quantitativo
10	"Grupos de Conversa": saúde da pessoa idosa na Estratégia Saúde da Família	Cominatoet al, 2010	Psicologia & Sociedade	Paranaíba- Mato Grosso do Sul	Não mencionado
11	Comparação de risco de queda em idosos sedentários e ativos, por meio da escala de equilíbrio de Berg	Pimentel; Scheicher, 2009	Fisioterapia e. Pesquisa.	Marília- São Paulo	Não mencionado
12	Reelaborando o Viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas	Daher; Debona, 2010	Escola Anna Nery	Nitéroi- Rio de Janeiro	Descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa
13	Atividade física na vida diária de idosos fisicamente independentes participantes de programas de exercício físico oferecidos a comunidade	Hernandes, 2013	Brazilian. Journal. Physical. Therapy.	Londrina- Paraná	Não mencionado
14	Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos	Irigaray; Schneider; Gomes, 2011	Psicologia e. Reflexão Crítica	Porto Alegre Rio Grande do Sul	Não mencionado
15	Do Diagnóstico à Ação: grupo de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo.	Mazoet al, 2009	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Florianópolis -Santa Catarina	Não mencionado

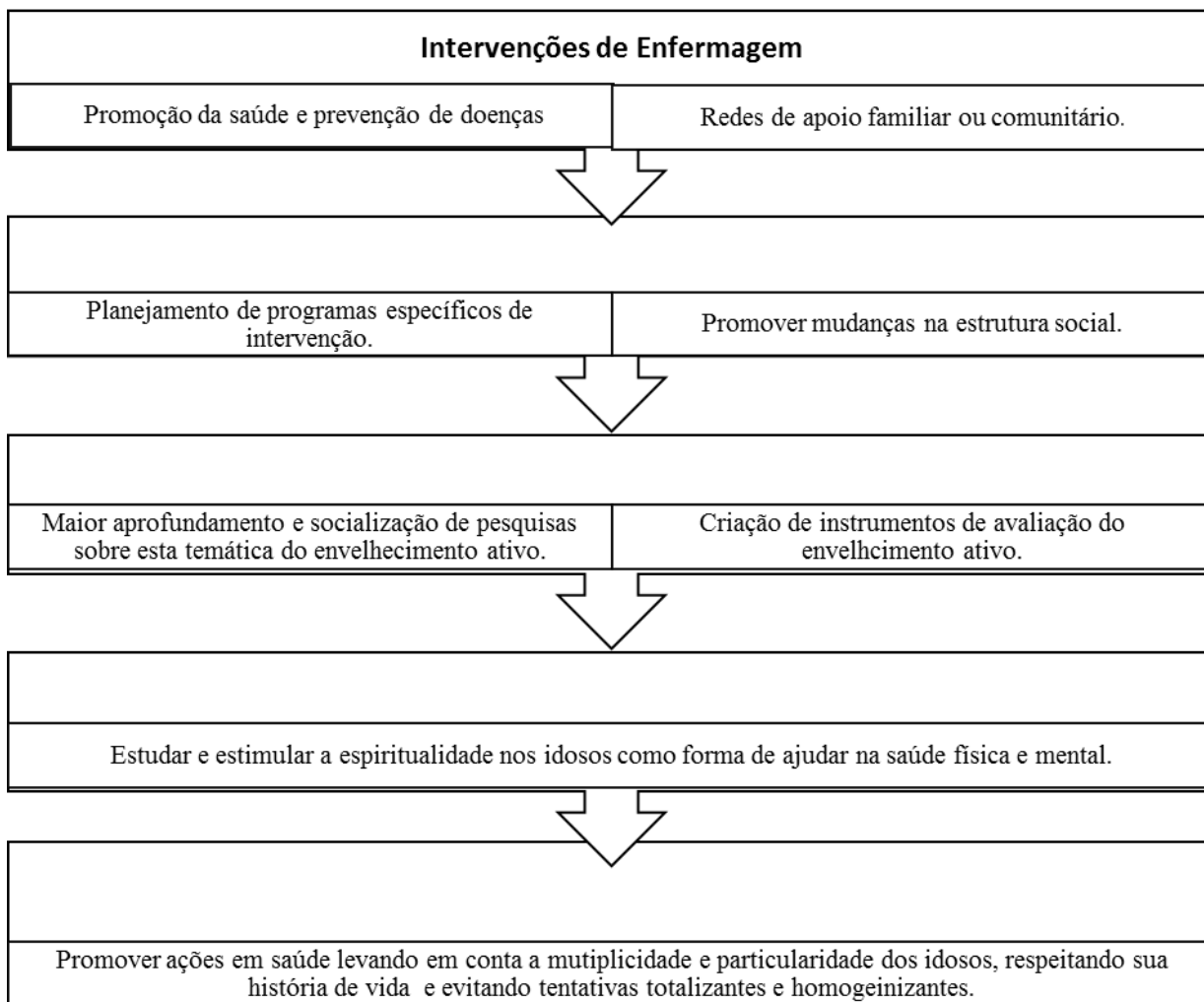
16	Atividade física e nível de depressão em idosas	Souza;Serra; Suzuki, 2012	Revista Brasileira de Ciências da Saúde	Não mencionado	Não mencionado
17	Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento	Brasileiro; Machado; Matias; Santos, 2011	Revista Brasileira Atividade Física e Saúde	João Pessoa-Paraíba	Não mencionado
18	Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis	Paulin; Oliveira, 2009	O Mundo da Saúde	Não mencionado	Qualitativo
19	A religiosidade no processo de viver envelhecendo	Zenevicz; Moriguchi; Madureira, 2013	Revista Escola de Enfermagem	Chapecó-Santa Catarina	Transversal
20	As práticas da bioescese e a constituição do idoso ativo	Renovato; Bagnato; Salgado, 2009	Ciência Cuidado e Saúde	Não Mencionado	Reflexivo

Tratando-se do quesito ano de publicação, é possível constatar um equilíbrio em relação à quantidade da produção, havendo pouca variação entre os anos 2009 à julho de 2013. O ano de maior publicação foi 2009 com 5 artigos, (25%) das produções, seguidos por 2011, 2012 e 2013 com 4 artigos, (20%) das publicações e o ano de 2010 com 3 artigos (15%).

A análise feita sobre distribuição dos artigos por locais de pesquisa (região do país) mostra que a maioria das pesquisas aparece na região Sul (38%), em seguida o Nordeste (24%), em terceiro lugar o Sudeste (19%) e na quarta colocação o Centro- Oeste (5%), a região Norte (0%) não apareceu com pesquisas, em último lugar as pesquisas que não mencionaram o local totalizando (15%)

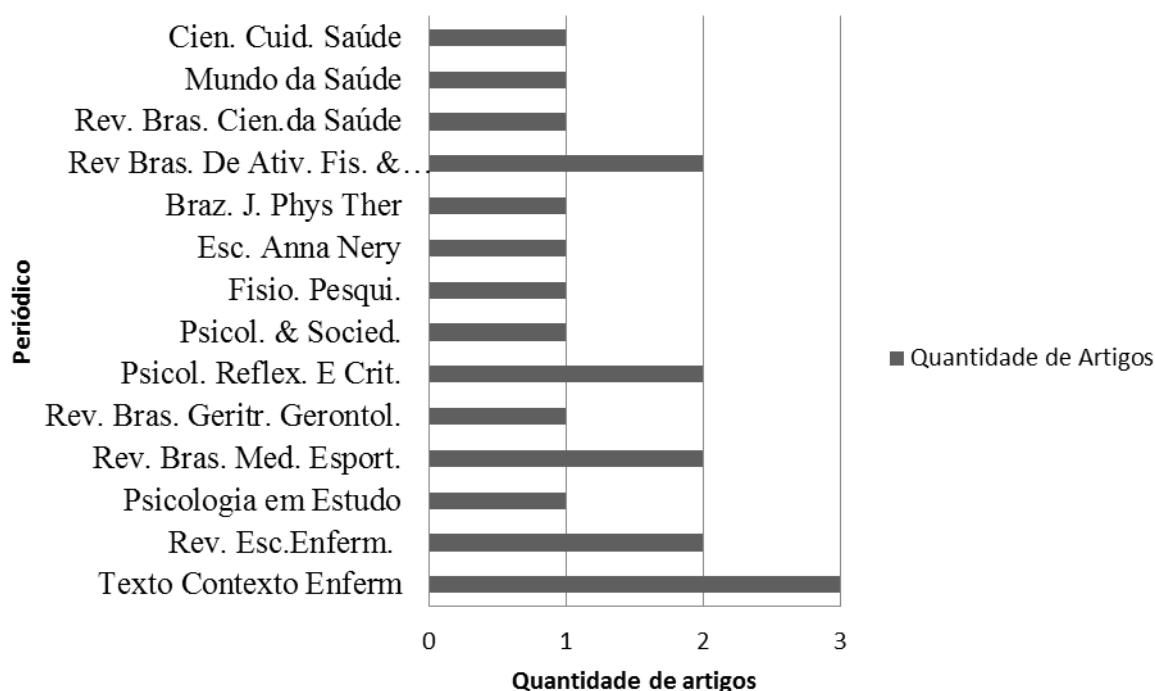
No foco das intervenções de enfermagem, foram analisadas todas as dispostas nos artigos revisados. Sendo estes expostos na Figura 2.

Figura 2 – Intervenções de enfermagem para promoção do envelhecimento. UFPI/PICOS-PI.



No que concerne aos periódicos de saúde que buscam pesquisar sobre o Envelhecimento Ativo, observa-se que a maioria dos artigos analisados está no periódico Texto Contexto Enfermagem como mostra a Figura 3.

Figura 3- Distribuição da produção por periódicos. UFPI/PICOS-PI.



DISCUSSÃO

O ano com maior quantidade de publicações foi 2009, que pode ser justificado ao fato de estar mais próximo ao ano de 2006 em que houve o lançamento da Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa. Logo após observa-se um decréscimo até 2010, e em seguida um crescimento exponencial até o ano de 2011. Entre o ano de 2011 até julho de 2013 tem-se a mesma quantidade de publicações. Através deste achado é possível afirmar que existe uma preocupação constante voltada para pesquisa sobre o envelhecimento ativo. Em conformidade com este achado, o estudo de Vicente e Santos (2013), fala que o aumento acelerado do envelhecimento populacional traz consigo uma preocupação social em relação à saúde. Isto porque não basta aumentar os anos de vida, é preciso focar também na qualidade de vida dos idosos, fazendo com que os mesmos possam desfrutar de um envelhecimento saudável.

O envelhecimento demográfico é fato, mas não necessariamente é preciso associar a idade avançada a uma condição de inatividade, incapacidade e dependência para realizar as ABVDs. É preciso cultivar o interesse para pesquisas, debates e a busca por formas de manutenção da capacidade neurofisiopsicológica das pessoas com mais de 60 anos, mantendo isto no ritmo do aumento da expectativa de vida.

No que concerne aos periódicos de saúde que buscam pesquisar sobre o Envelhecimento ativo, observa-se que a maioria dos artigos analisados está no periódico Texto Contexto Enfermagem. O resultado encontrado se assemelha a pesquisa de Ravelli et al., (2009), onde o mesmo ressalta que o periódico Texto Contexto Enfermagem apresenta números temáticos o que pode justificar a grande demanda de artigos sobre envelhecimento identificados nela.

Em seguida observa-se que os periódicos: Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Psicologia Reflexão e Crítica, Revista Brasileira de Medicina e Esporte aparecem com publicação expressiva revelando outras áreas da saúde estão realizando pesquisas sobre a melhoria da qualidade de vida dos idosos através do envelhecimento ativo.

Os dados encontrados sobre a distribuição dos artigos por locais de pesquisa corroboram com a pesquisa de Ravelli et al., (2009), cuja qual mostra que as regiões Sul, Sudeste e Nordeste também lideram em pesquisas

sobre a temática de envelhecimento, não necessariamente nesta ordem. Logo se percebe que há necessidade de maior produtividade de pesquisas sobre o referido assunto nas demais regiões do país.

Ao analisar as intervenções de enfermagem para a promoção do envelhecimento ativo, é possível descrever que algumas se assemelham trazendo soluções mais práticas. Já outras, abordam um contexto de amplitude maior que demandam de mais tempo e planejamento para serem implementadas.

A maioria, (57,1%), sugere a promoção da saúde e a prevenção de doenças, intervindo na manutenção da capacidade funcional dos idosos, garantindo o acesso equitativo aos cuidados com qualidade. Ressalta-se ainda que é preciso levar em conta a multiplicidade e peculiaridade de cada idoso, respeitando assim sua história de vida e evitando tentativas igualitárias.

Dentre as intervenções de enfermagem, (29%) citaram o desenvolvimento de uma rede de apoio com envolvimento familiar e comunitário, destacando a mobilização de pessoas jovens mais equipe multiprofissional, para trabalhar no estímulo de mudanças de hábitos e a modificação de alguns fatores comportamentais. Buscando assim a consolidação da política de envelhecimento ativo e conjecturando estratégias para atender todos os aspectos dos determinantes do envelhecimento ativo.

Uma observação relevante trata-se da discriminação e o preconceito por parte da sociedade em geral. Para combater esta realidade, (14%) sugere uma mudança na estrutura social no intuito de que ao terem suas vidas prolongadas, os idosos tenham qualidade de vida e não se afastem do espaço social nem se alienem, instigando nestes a busca por formas de combater a inatividade e incapacidade física e garantindo seu bem estar físico e psicológico.

Em consonância com as observações anteriores, foi encontrada a sugestão, também de (14%), ao estímulo da espiritualidade dos idosos como forma de ajudar na saúde física e mental. Segundo a pesquisa de Zenevicz; Moriguchi e Madureira (2013) notou-se que os idosos após realizarem uma oração, provocam o alívio de tensões mostrando que a religião é uma estratégia poderosa contra uma crise existencial, principalmente em idosos.

Ainda como estratégia de promoção do envelhecimento ativo, apresentou-se com (14%), o aprofundamento e a socialização da pesquisa sobre a temática, bem como o desenvolvimento de instrumentos de avaliação do grau de envelhecimento ativo, visto que a teoria revelou uma carência em relação a este item. A dedicação em pesquisas pode contribuir bastante, e de forma mais específica para os profissionais de saúde que trabalham com esse público, colaborando no entendimento das individualidades de cada idoso e ajudando e reorientar suas práticas.

Continuando no aspecto de contribuição com ações que envolva bem estar, interação social, atividade física, equipe multidisciplinar, sugere-se a participação dos idosos em grupos voltados para a terceira idade, em convênio com as Universidades. É possível citar como exemplo, em Picos- PI, o Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI).

O NETI é um projeto de extensão de promoção da saúde no envelhecimento, que funciona em convenio com a Universidade Federal do Piauí (UFPI), Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Faculdade R. Sá e recebe o apoio do Cáritas da Paróquia de São Francisco de Assis e da Secretaria Municipal de Saúde.

Realiza ações de educação em saúde, pratica corporal, avaliação nutricional e as demais são temas de interesse em comum do grupo. Estas iniciativas devem ser reproduzidas, pois proporcionam momentos de conhecimento, troca de experiências e ensinamentos. Isso mostra que estes idosos têm interesse na reelaboração do viver e no trabalho para a construção de um envelhecimento saudável, e que muitas vezes, há carência de oportunidade para que essas pessoas encontrem uma instituição de referência, com profissionais preparados para atender as necessidades que esta clientela exige no que tange a qualidade de vida durante os seguintes anos de vida.

CONCLUSÃO

O estudo contemplou a realização inicial da caracterização dos dados gerais, e através de análise possibilitou o conhecimento de que a produção de artigos sobre a temática teve pouca variação, provando que o interesse pela temática é constante no corte de tempo estabelecido. Mostrou ainda que o periódico com mais publicações sobre o envelhecimento ativo foi a *Texto Contexto Enfermagem*, o que é algo muito positivo, pois demonstra o interesse complacente por parte da enfermagem.

A literatura estudada apontou muitos pontos positivos associados a pesquisas com idosos que realizavam alguma atividade física, comprovando que o sucesso do envelhecimento ativo está diretamente relacionado à movimentação corporal do idoso. Já um ponto negativo que foi encontrado, mostra que ainda há muito preconceito e estigma contra a pessoa idosa, e que isso tanto os aflige quanto entristece. Dado este que preocupa e alerta para a necessidade de educação e conscientização sobre o tema tanto nas bases familiares como em escolas e meios de comunicação.

As dificuldades encontradas para realização deste estudo permeiam no fato de que foram encontrados poucos artigos recentes, e os que foram encontrados, grande parte não estava disponível para o livre acesso a pesquisa.

Sugere-se que mais pesquisas sobre a temática e principalmente sobre formas de como promover a saúde do idoso sejam feitas. É preciso estimular e garantir que pessoas com mais de sessenta anos possam alcançar a longevidade com saúde, vitalidade e acima de tudo conscientes de seu papel na contribuição do êxito para o envelhecimento ativo.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, 2010.
- COSTA, M. F. B.N. A.; CIOSAK, S. L. Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde. **Rev Esc Enferm USP**, v. 44, n.2, p.437-44, 2010. Disponível em:<www.ee.usp.br/reeusp/. Acesso em: 15 fev. 2013.
- FERREIRA, O. G. L., et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto - enferm**. v. 21, n. 3, set. 2012.
- LUNARDI, V. L., et al. Impacto dos resultados das pesquisas em enfermagem na prática profissional. **Cogitare Enfermagem**.v. 14, n. 1, Jan/Mar, 2009.
- RAVELLI et al. A produção do conhecimento em enfermagem e envelhecimento: estudo bibliométrico. **Texto Contexto Enferm**.v.18, n.3, 506-12, 2009.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Eisntein*, v.8, n.1, p. 102-106, 2010.
- VICENTE, F. R; SANTOS, S. M. A. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. **Texto contexto - enferm**. v. 22, n. 2, jun. 2013
- ZENEVICZ, L; MORIGUCHI, Y; MADUREIRA, V. S. F. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. **Rev. Esc. Enferm**.v.47, n.2, 2013.