

## ATIVIDADES QUE GERAM MELHORIAS PARA A SAÚDE DO IDOSO NA ATUALIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Kaline Oliveira de Sousa <sup>1</sup>  
Signey Everton Edival de Sousa <sup>2</sup>  
Ana Yasmim Gomes de Lima <sup>3</sup>  
Maria Lenice Batista Pinheiro <sup>4</sup>

### RESUMO

Cada vez mais a promoção da saúde do público geriátrico vem sendo discutida. O estilo de vida está diretamente atrelado ao estado de saúde do indivíduo, mas ainda há pessoas que não adotam comportamentos saudáveis, o que impacta no senescência. Assim, objetivou-se identificar, com base na literatura científica, as atividades que geram melhorias para a saúde do idoso. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura efetuada no Portal de Periódicos da CAPES e na Biblioteca Virtual em Saúde, através do entrecruzamento dos descritores Assistência a Idosos, Assistência Integral à Saúde do Idoso e Idoso integradas ao operador booleano “AND”. Dos 603 artigos encontrados inicialmente, passaram por um processo de aplicação de critérios de inclusão e exclusão, leitura dos títulos e resumos e leitura na íntegra, foram selecionados 10 estudos. Dentre os resultados, evidenciou-se que são vários os meios para promover melhoras na saúde dos idosos atualmente, sendo os principais relacionados com atividades físicas, relações intrafamiliares, religiosas, socioculturais, etc. Conclui-se há atividades que são essenciais para a qualidade de vida dos idosos em todos os aspectos, por isso é importante a adoção de atitudes saudáveis.

**Palavras-chave:** Assistência a Idosos; Assistência Integral à Saúde do Idoso; Idoso.

### INTRODUÇÃO

Atualmente as pessoas dialogam constantemente acerca da promoção da saúde, logo, esse tópico se tornou um assunto de pesquisa frequente, e com isso, o debate sobre as consequências do estilo de vida e da atividade física na manutenção e recuperação da saúde das pessoas tornou-se notório (GUZZO JUNIOR; MENDES; PAES, 2018). Porém, ainda há pessoas que não valorizam esses benefícios e, em última análise, não usufruem desses benefícios em suas vidas.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, kaline.academico@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Engenharia Civil do Instituto Federal de Ciência, Tecnologia e Educação da Paraíba - IFPB, signey.everton2000@gmail.com;

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ana.yasmim@estudante.ufcg.edu.br;

<sup>4</sup> Pedagoga e Assistente Social. Mestranda em Sistemas Agroindustriais, Ciência e Tecnologia Agroalimentar pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, marialenicebatistacz@gmail.com

Devido ao progresso econômico, político, social e ambiental, bem como ao aumento da saúde pública e da consciência médica do público, a qualidade de vida e a saúde melhoraram significativamente nos últimos anos (RABELLO, 2010). Não obstante, o envelhecimento da população tornou-se um grande desafio para a saúde pública nos dias atuais, visto que é a fase da vida que por conta da idade possui doenças específicas (BRITO *et al.*, 2013).

Diante desses fatores apresentados, deve-se saber que para haver uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, é importante incorporar atividades de promoção da saúde ao cotidiano e manter o hábito de promover a melhoria das condições de vida (TOLDRÁ *et al.*, 2014).

As pessoas experimentam mudanças fisiológicas, bioquímicas e psicológicas desde o nascimento até a velhice, e a capacidade do corpo de se adaptar às atividades diárias perde gradualmente suas características físicas (FECHINE; TROMPIERI, 2012). Diante desses aspectos se tem a problemática da nossa pesquisa, visto que todos a velhice é o futuro de cada pessoa, mas poucas sabem como promover melhorias na saúde para essa fase da vida.

Nesse sentido, foi definida a seguinte pergunta norteadora para o desenvolvimento desta pesquisa: Quais são as atividades que geram melhorias para a saúde do idoso na atualidade? E, diante desses aspectos, o estudo em questão se enquadra em uma análise de produções científicas, no qual se faz referência as atividades que geram melhorias para a saúde do idoso.

Deste modo, se tem a relevância deste trabalho, pois esta revisão se baseia em propagar a informação sobre o assunto, visto que de suma importância que os pesquisadores, a população e as pessoas que trabalham na área tenham um conhecimento melhor e mais amplo. Logo, objetivou-se identificar, com base na literatura científica, as atividades que geram melhorias para a saúde do idoso.

## **METODOLOGIA**

O presente artigo trata-se revisão integrativa de literatura, de caráter exploratório, método este que caracteriza por reunir informações importantes para a Prática Baseada em Evidências (PBE), favorecendo, na área da saúde, o aperfeiçoamento das decisões clínicas e das ações na rotina de trabalho (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Nesse sentido, para a elaboração desta revisão foi adotado um método sistematizado composto por seis etapas: 1) definição da temática a ser abordada e da questão norteadora; 2)

escolha crítica dos parâmetros de inclusão e exclusão de estudos; 3) determinação da estratégia de busca e das bases de dados adequadas para o desenvolvimento do estudo; 4) análise dos artigos selecionados para a síntese qualitativa; 5) interpretação dos resultados alcançados; 6) exposição da síntese do conhecimento obtido (DAL-SOTO; SUZIN, 2017).

A busca eletrônica foi efetuada no mês de setembro de 2021, por meio a partir de pesquisas nas bases de dados do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES/MEC), sendo elas CINAHL, EMBASE, PUBMED, SCOPUS e Web Of Science e da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas bases de dados BDEF, LILACS e MEDLINE.

Para tanto, a estratégia de busca se deu pelo entrecruzamento das palavras-chaves cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no *Medical Subject Headings* (MeSH): “Assistência a Idosos”, “Assistência Integral à Saúde do Idoso” e “Idoso”, integradas ao operador booleano “AND”. De início foram obtidos 603 resultados, que após a aplicação dos critérios de inclusão (publicações de janeiro de 2011 a setembro de 2021, nos idiomas inglês, português e espanhol, disponíveis de forma gratuita na íntegra) e dos critérios de exclusão (estudos duplicados, teses, dissertações e os que não estavam em conformidade com o objetivo desse estudo) reduziu-se a quantidade de estudos para 320, dos quais, depois da leitura dos títulos e resumos daqueles que possuíam maior sintonia com a temática, restou-se 40, e logo após uma leitura detalhada selecionou-se somente os que foram capazes de esponder a pergunta norteadora, totalizando 10 artigos para compor a amostra final.

Ressalta-se que todos os parâmetros éticos foram respeitados e dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto que foram utilizados dados provindos de fontes secundárias, ou seja, dispostos em plataformas de domínio público e coletados em um processo de investigação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Quadro 1 são apresentados os artigos relacionados para a respectiva revisão, apresentando seus autores, data de publicação, título e as suas principais conclusões do estudo.

**Quadro 1** - Distribuição das referências incluídas na revisão integrativa, de acordo com autor, ano, título e resultados.

Nº	AUTOR/ANO	TÍTULO	RESULTADOS
1	Gato <i>et al.</i> , 2018.	Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas.	Os resultados sinalizam a necessidade de diferentes profissionais incluírem idosos em atividades com valor social e oferecerem apoio psicossocial a suas famílias para minimizar complicações clínicas, expandir a qualidade de vida e fortalecê-los para um maior nível possível de autonomia.
2	Almeida; Mourão; Coelho, 2018.	Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física.	Diante das evidências encontradas no presente estudo, conclui-se que a prática regular de atividade física realizada pelos grupos de idosos de diferentes programas de exercício físico comparativamente ao grupo de idosos não praticantes de atividade física, exerceu efeito significativo na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida.
3	Abdala <i>et al.</i> , 2015.	Religiosidade e qualidade de vida relacionada à saúde do idoso.	Maiores níveis de religiosidade organizacional e intrínseca estiveram associados a melhor componente físico e mental para os idosos. Maior escolaridade, melhor funcionalidade familiar e menor número de doenças contribuíram diretamente para melhor desempenho nos componentes físico e mental, independente da religiosidade.
4	Mariano <i>et al.</i> , 2013.	Força muscular e qualidade de vida em idosas.	O treinamento de força proposto promoveu aumento significativo na força muscular, repercutindo na melhoria da qualidade de vida nos domínios capacidade funcional, estado

			geral de saúde, vitalidade e saúde mental.
5	Camões <i>et al.</i> , 2016.	Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais.	Como resultado notório destaca-se a tendência decrescente dos scores medianos nos domínios função física, saúde mental e vitalidade, do grupo exposto ao exercício físico regular, para os indivíduos do grupo acima de 65 anos, no qual apresenta valores de percepção de qualidade de vida positiva superiores a 50%.
6	Brunoni <i>et al.</i> , 2015.	Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas.	Com os presentes resultados concluímos que o treinamento de força baseado na percepção de esforço foi um método efetivo para uma redução nos sintomas de depressivos das participantes bem como para a melhora da Qualidade de Vida Relacionada a Saúde nas seguintes subescalas do SF-36: vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental em idosas.
7	Serbim; Figueiredo, 2011.	Qualidade de vida de idosos em um grupo de convivência.	De modo geral, no presente estudo, foram encontradas correlações entre os domínios de qualidade vida avaliados, o funcionamento cognitivo e o desempenho nas funções executivas de idosos. É importante ressaltar que as correlações encontradas são fracas, porém significativas, e que a relação entre funcionamento cognitivo e, mais especificamente, entre funções executivas e qualidade de vida em

			idosos, é pouca explorada na literatura.
8	Cordeiro <i>et al.</i> , 2014.	Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos.	Diante dos achados deste estudo, pode-se concluir que a atividade física regular pode ser considerada uma ferramenta valiosa para minimizar os declínios de memória declarativa e qualidade de vida, decorrentes do processo de envelhecimento.
9	Araujo <i>et al.</i> , 2014.	Qualidade de vida de idosos residentes na Vila Vicentina de Bauru/SP.	Pode-se concluir que Qualidade de Vida dos idosos é mais do que ter uma boa saúde mental ou física, é estar de bem consigo mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, enfim, estar em equilíbrio, situações já muito complicadas para esta parcela da população que sofre com as doenças, o sedentarismo e a dependência para atividades diárias.
10	Lobo; Santos; Gomes, 2014.	Nível de dependência e qualidade de vida da população idosa.	Verificou-se que existe uma correlação positiva entre o grau de dependência e o índice de Qualidade de Vida, sobretudo na componente física. Assim, importa promover um envelhecimento saudável procurando-se privilegiar a preservação da autonomia e capacidade funcional dos idosos.

Fonte: Próprios autores (2021).

Tendo em vista os resultados obtidos na presente pesquisa bibliográfica, ao ser trabalhado a revisão integrativa da literatura, reuniu-se informações relevantes ao meio acadêmico, científico, social e profissional referentes à promoção de saúde e qualidade de vida da pessoa idosa.

Conforme apresentado nos estudos de Almeida; Mourão; Coelho (2018), afirma-se que existe uma diferença significativa na prática regular de exercícios físicos realizados pelo

grupo de idosos em diferentes programas de exercícios físicos em relação ao grupo de idosos que não realiza exercícios físicos, no qual impacto na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida.

Corroborar que a prática de exercícios físicos regulares pode ser considerada uma ferramenta valiosa que pode reduzir a degradação da memória declarativa e promover melhorias na qualidade de vida e do bem-estar no envelhecimento (CORDEIRO *et al.*, 2014). Em conformidade, Mariano *et al.* (2013) apontam que o treinamento de força proposto promove um aumento significativo da força muscular, otimizando, assim, a saúde em um contexto geral, no que tange à qualidade de vida nas áreas de capacidade funcional, saúde mental e vitalidade.

Porém, se torna notório que as pontuações medianas nas áreas de função física, saúde mental e vitalidade de pessoas com mais de 65 anos têm apresentado uma tendência de queda, no qual as pessoas que se exercitam regularmente nessas áreas têm uma visão proeminente da qualidade de vida com mais de 50% (CAMÕES *et al.*, 2016).

Já, conforme exposto nos estudos de Abdala *et al.* (2015), os níveis mais elevados de organização e crenças religiosas internas estão relacionados aos melhores componentes físicos e mentais dos idosos, no qual, independentemente das crenças religiosas, o ensino superior, melhor funcionamento familiar e menos doenças contribuem diretamente para melhorar o desempenho físico e mental.

Entretanto, pode-se concluir que a qualidade de vida do idoso não é apenas ter boa saúde física e mental, mas sentir-se à vontade consigo mesmo, com sua vida e com seus entes queridos. Dessa forma, é perceptível a relevância de manter um equilíbrio e cuidar da saúde dos idosos de modo holístico, pois esta parte da população é mais propensa a sofrer de doenças, sedentarismo e dependência das atividades cotidianas (ARAÚJO *et al.*, 2014; SERBIM; FIGUEIREDO, 2011).

Mas, de acordo com os estudos de Brunoni *et al.* (2015) o treinamento de força perceptual é uma maneira eficaz de reduzir os sentimentos negativos da população idosa e, desta forma, fazer com que haja a melhora na qualidade de vida correlacionada na seguinte subescala do SF-36: vitalidade, capacidade funcional, saúde geral e velhice.

Logo, verifica-se que existe uma correlação entre as posses do atributo de vida dos idosos, função cognitiva e desempenho das funções executivas, no qual é preciso evidenciar que as semelhanças encontradas são fracas, mas importantes, e a relação entre função cognitiva, mais especificamente, a associação entre função executiva e os atributos da vida nesse público alvo é pouco discutida na literatura (SERBIM; FIGUEIREDO, 2011).

Ademais, os resultados obtidos no estudo de Gato *et al.* (2018) mostram que diferentes profissionais precisam envolver os idosos em atividades socialmente valiosas e fornecer aos seus familiares suporte psicossocial para minimizar problemas clínicos, e assim, progredir sua qualidade de vida e fortalecer sua autonomia.

Por fim, foi constatado que existe uma correlação positiva no que se relaciona entre o grau de dependência, como também, o índice de qualidade de vida, no que se relaciona principalmente à composição corporal que é importante para promover o envelhecimento saudável e buscar privilégios que protejam a autonomia e a capacidade funcional do idoso (LOBO; SANTOS; GOMES, 2014).

Deste modo, conforme apresentado na pergunta norteadora sobre quais são as atividades que geram melhorias para a saúde do idoso na atualidade, é notável que existem diversas formas para que isso ocorra, desde atividades físicas, relações intrafamiliares, religiosas, socioculturais, dentre outras, em que esses meios propiciam uma melhor qualidade de vida para a população idosa na atualidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante os dados obtidos na presente pesquisa, nota-se que é compreensível que as atividades de lazer dos idosos possam corroborar efetivamente para a otimização da qualidade de vida, como também favorecer a existência de momentos de alegria, interação e distração e promover, assim, a melhoria da sua saúde.

Pois, como integrante da sociedade, o idoso ainda ocupa uma posição secundária, porém, com a elevação da expectativa de vida, a população passou a se preocupar mais com a saúde e com o envelhecimento saudável e, portanto, a atividade física tornou-se um importante aliado nessa tarefa, buscando saúde e uma velhice com melhor qualidade de vida.

Desta forma, conforme os aspectos apresentados no decorrer deste artigo, foi obtida a resposta referente à pergunta norteadora, em que se constatou uma resposta satisfatória. Logo, foi alcançado o objetivo almejado na presente pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ABDALA, G. A. *et al.* Religiosidade e qualidade de vida relacionada à saúde do idoso. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, 2015.

ALMEIDA, E.; MOURÃO, I.; COELHO, E. Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 19, n. 2, p. 390-404, 2018.

ARAUJO, G. S. *et al.* Qualidade de vida de idosos residentes na Vila Vicentina de Bauru/SP. *Salusvita*, v. 33, n. 1, 2014.

BRITO, M. C. C. *et al.* Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública: análise da produção científica. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 16, n. 2, p. 161-178, 2013.

BRUNONI, L. *et al.* Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosos. *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 29, p. 189-196, 2015.

DAL-SOTO, F.; SUZIN, J. B. Práticas da análise de conteúdo no campo de gestão estratégica. *Revista de Administração da UNIMEP*, v. 15, n. 4, p. 24-45, 2017.

CAMÕES, M. *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade*, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CORDEIRO, J. *et al.* Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, p. 541-552, 2014.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*, v. 1, n. 20, 2012.

GATO, J. M. *et al.* Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. *Avances en Enfermería*, v. 36, n. 3, p. 302-310, 2018.

GUZZO JUNIOR, C. C.; MENDES, J. L.; PAES, L. C. Mídias Sociais: Um Olhar do Educador Físico Sobre o Uso Desse Instrumento na Prática de Exercício Físico Orientado por Pessoas Sem Qualificação na Área. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, v. 7, n. 3, p. 415-428, 2018.

LOBO, A. J. S.; SANTOS, L.; GOMES, S. Nível de dependência e qualidade de vida da população idosa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, p. 913-919, 2014.

MARIANO, E. R. *et al.* Força muscular e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 16, p. 805-811, 2013.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-64, 2008.

RABELLO, L. S. *Promoção da saúde: a construção social de um conceito em perspectiva comparada*. Editora Fiocruz, 2010.

SERBIM, A. K.; FIGUEIREDO, A. E. P. L. Qualidade de vida de idosos em um grupo de convivência. *Scientia Medica*, v. 21, n. 4, p. 166-172, 2011.

TOLDRÁ, R. C. *et al.* Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da Saúde*, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.