

## OS BENEFÍCIOS DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

**Raimunda Mariana Oliveira de A. S. Paiva**

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

**Ywry de Paiva Câmara**

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

**Déborah Karollyne Ribeiro Ramos**

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

**Pollyana Florêncio de Araújo Costa**

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

**Juliana Carvalho Andrade Guerra**

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

### RESUMO

**Introdução:** O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial, e no Brasil as modificações se dão de forma radical e bastante acelerada. Essa nova realidade requer, essencialmente, urgência de mudanças e modernização em todos os padrões de atenção à saúde da população idosa, garantindo a estes, não apenas uma sobrevida maior, mas uma qualidade de vida que priorize o envelhecimento ativo, em detrimento dos conceitos ultrapassados que interligavam a velhice com a doença. Neste contexto envelhecer ativamente significa otimizar as possibilidades de vida e saúde com a participação contínua, da pessoa idosa, nas questões sociais. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo identificar o que a produção científica refere como benefícios de um envelhecimento ativo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura científica e metassíntese qualitativa dos dados. Partiu-se da questão norteadora “O que a literatura científica refere como benefícios de um envelhecimento ativo?”. A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando-se os seguintes descritores das ciências da saúde: Envelhecimento ativo; Qualidade de vida; Atividade física; Idoso; Terceira idade; Inclusão social. A busca originou um universo de 49.822 artigos. Aplicando os

critérios de inclusão – Artigos disponíveis na íntegra; Artigos em Português e Espanhol; Artigos publicados de 2002 a 2013; Trabalhos originais de pesquisa de campo qualitativa – foram selecionados 5 artigos que respondiam a questão inicialmente proposta. O material coletado foi analisado seguindo pressupostos metodológicos da metassíntese qualitativa. **Resultados:** Os estudos encontrados estão indexados na Base de Dados Eletrônica LILACS e referem-se a pesquisas realizadas em diversos estados brasileiros – Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Norte e Paraíba – e publicadas entre os anos de 2005 e 2010. A variedade de cenários, nos quais foram realizadas as pesquisas, nos possibilita uma maior abrangência no que se refere ao entendimento dos benefícios do envelhecimento ativo. Os estudos retratam pontos positivos do envelhecimento ativo através da percepção dos próprios idosos sobre o tema, fato que pode proporcionar uma maior aproximação à realidade dos indivíduos em processo de envelhecimento. O material coletado aponta para a positividade com que é visto o envelhecimento ativo, emergindo da análise dos artigos três categorias: Bem-estar psicológico, evidenciado por sentimentos e sensações de felicidade, satisfação, estabilidade emocional; Bem-estar físico, justamente pela possibilidade de realização de atividades domésticas, relacionadas à manutenção da casa e à criação dos netos, e de lazer; e Interação social, favorecida através do envolvimento social e interpessoal dos idosos que envelhecem ativamente. **Conclusão:** Constata-se que o envelhecimento ativo proporciona, nos idosos, mudanças na própria percepção do envelhecimento, fugindo do estereótipo da velhice doentia, apagada e infeliz. Partindo-se do entendimento dos benefícios do envelhecimento ativo para os idosos reconhecemos a necessidade da sociedade em geral e dos profissionais de saúde estimularem o desenvolvimento de um processo de envelhecimento ativo em prol de uma melhor qualidade de vida e saúde para os idosos brasileiros.

**Palavras-chave:** Idoso; Envelhecimento ativo; Qualidade de vida.