

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - UFPI
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

KARLA NAYANA CARVALHO SANTOS

ENVELHECIMENTO ATIVO: revisão integrativa

PICOS- PIAUÍ

2013

KARLA NAYANA CARVALHO SANTOS

ENVELHECIMENTO ATIVO: revisão integrativa

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Enfermagem do Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, da Universidade Federal do Piauí, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. Ms. Laura Maria Feitosa
Formiga

PICOS- PIAUÍ

2013

Eu, **Karla Nayana Carvalho Santos**, abaixo identificado(a) como autor(a), autorizo a biblioteca da Universidade Federal do Piauí a divulgar, gratuitamente, sem ressarcimento de direitos autorais, o texto integral da publicação abaixo discriminada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão, a partir da data de hoje.

Picos-PI 27 de setembro de 2013.

Karla Nayana Carvalho Santos

Assinatura

FICHA CATALOGRÁFICA
Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

S237e Santos, Karla Nayana Carvalho.
Envelhecimento ativo: revisão integrativa / Karla Nayana
Carvalho Santos. – 2013.
CD-ROM : il; 4 ¾ pol. (46 p.)
Monografia(Bacharelado em Enfermagem) – Universidade
Federal do Piauí, Picos, 2013.

Orientador(A): Prof. Msc. Laura Maria Formiga Feitosa

1. Envelhecimento Ativo. 2. Saúde do Idoso. 3.
Enfermagem. I. Título

CDD 610.736 5

KARLA NAYANA CARVALHO SANTOS

ENVELHECIMENTO ATIVO: revisão integrativa

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado
em Enfermagem do Campus Senador Helvídio
Nunes de Barros, da Universidade Federal do
Piauí, como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Enfermagem.

Data de aprovação 24 / 09 / 2013

BANCA EXAMINADORA

Laura M^a Feitosa Formiga

Prof.^a Ms. Laura Maria Feitosa Formiga
Professora Assistente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da UFPI-CSHNB
Presidente da Banca

Dayzi Janyra Furtado de Galiza

Professora Assistente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da UFPI-CSHNB
1º Examinador

Maria Alzete de Lima

Professora Assistente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da UFPI-CSHNB
2º Examinador

Dedico este trabalho ao meu avô Firmino Alves (*in memoriam*), que foi meu maior exemplo de envelhecimento ativo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por iluminar meus caminhos e guiar meus passos no caminho do amor, da fé e do bem. Aos meu amados pais (Geraldo e Florisa), pelo exemplo de honestidade, perseverança e por dedicarem suas vida em favor da minha. Aos meus irmãos pelo carinho e cuidado destinados a mim. A minha família (tios, tias, primos e primas) por me apoiarem em todos os momentos, sendo estes alegres ou tristes.

Às minhas amigas Talita, Camila, Wellyda, Simone e Ruthi pela amizade verdadeira e por compartilharem momentos importantes, tornando o tempo um mero expectador de nossas alegrias. Ao meu namorado, Eduardo Oliveira, pelo incentivo constante para alcançar meus objetivos, e por compreender muitas vezes que não pude estar presente. À minha orientadora, Professora Laura Formiga, pelas brilhantes colocações ao longo da escrita deste trabalho e pela compreensão redobrada em momentos decisivos.

“Não importa se a estação do ano muda... Se o século vira, se o milênio é outro, se a idade aumenta... Conserva a vontade de viver, pois não se chega a parte alguma sem ela.”

(Fernando Pessoa)

LISTA DE GRÁFICOS E ILUSTRAÇÕES

Gráfico01	Quantidade de publicações entre 2009 a julho de 2013.....	26
1		
Gráfico02	Distribuição da produção por periódicos.....	27
2		
Gráfico03	Distribuição dos locais de pesquisa por região do país.....	28
3		
Figura 01	Diagrama das etapas da revisão integrativa adaptado de Sousa, Silva e Carvalho (2010).....	20
Figura 02	Esquema da busca dos artigos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.....	22
Figura03	Intervenções de enfermagem para promoção do envelhecimento ativo, segundo os autores estudados.....	29
Quadro01	Apresentação dos estudos analisados sobre envelhecimento ativo.....	24

LISTA DE ABREVIATURAS

ABVD	Atividade Básica de Vida Diária
AIVD	Atividades Instrumentais de Vida Diária
BDENF	Base de Dados Especifica de Enfermagem
DeCS	Descritores de Ciência da Saúde
ESF	Estratégia de Saúde da Família
GC	Grupo Controle
GE	Grupo Experimental
GETI	Grupo de Estudos da Terceira Idade
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LILACS	Literatura Latino Americana em Ciências de Saúde
NETI	Núcleo de Estudos da Terceira Idade
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNI	Política Nacional do Idoso
PNSPI	Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa
SciELO	Scientific Eletronic Library
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UFPI	Universidade Federal do Piauí

RESUMO

A ampliação da expectativa de vida vem ladeada por alterações na representação da saúde da população maior que sessenta anos, fato que merece zelo, pois se trata de um público que necessita da conservação e o progresso da qualidade de vida. O presente estudo tem o objetivo de fazer uma análise da produção científica no Brasil sobre o envelhecimento ativo. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que usou como guia a seguinte questão: Quais as intervenções de enfermagem encontradas nos artigos para promoção do envelhecimento ativo? No mês de julho do ano de 2013 foi realizada a consulta em três bancos de dados de livre acesso usando os seguintes descritores: envelhecimento ativo, saúde do idoso, enfermagem. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, obteve-se um total de 20 artigos publicados entre o corte de tempo de 2009 a julho de 2013. 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. Em relação aos periódicos de maior publicação houve o destaque para Texto Contexto de Enfermagem, revelando algo positivo, pois a enfermagem tem papel impar na promoção do envelhecimento saudável. Outro dado encontrado foi a de que as regiões sul, sudeste e nordeste lideram em pesquisas, já as regiões norte e centro-oeste aparecem com pouca ou nenhuma pesquisa, deixando um alerta de que as mesmas precisam despertar para a importância do financiamento de estudos sobre o tema em discussão. Quanto as intervenções de enfermagem que foram encontradas nos artigos estudados, a grande maioria (57,1%), sugerem a promoção da saúde e a prevenção de doenças, intervindo na manutenção da capacidade funcional dos idosos e garantindo o acesso equitativo aos cuidados com qualidade. Encontrou-se uma aresta no quesito de educação em saúde para idosos, que mesmo sendo uma ação garantida por direito foi pouco mencionado dentre os artigos selecionados para esta pesquisa. Sugere-se mais pesquisas sobre a temática e principalmente sobre formas de como promover a saúde do idoso. 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.

Palavras Chave: Envelhecimento Ativo, Saúde do Idoso, Enfermagem.

ABSTRACT

The increase in life expectancy is flanked by changes in the representation of the health of the population greater than sixty years, a fact that deserves care, because it is a public that needs conservation and advancement of quality of life. This study aims to make an analysis of scientific production in Brazil on active aging. It is an integrative review of the literature used as a guide the following question: What are the nursing interventions found in articles to promote active aging? In July of the year 2013 was held consultation on three databases freely accessible using the following descriptors: active aging, elderly health, nursing. After applying the inclusion and exclusion criteria, we obtained a total of 20 articles published between cutting time from 2009 to July 2013. The year with the highest number of publications was 2009, which might be due to it being closer to the year 2006 when there was the launch of the National Policy of Health of the Elderly. Soon after there has been a decrease by 2010, and then an exponential growth until the year 2011. Between the year 2011 until July 2013 has the same amount of publications. Regarding the periodic publication was the biggest highlight for Text Context of Nursing, revealing something positive because nursing has odd role in promoting healthy aging. Another finding was that the southern, southeastern and northeastern lead in research, since the northern and midwestern appear with little or no research, leaving a warning that they need to wake up to the importance of funding for studies the topic under discussion. As the nursing interventions that were found in the articles studied, the vast majority (57.1%), suggest health promotion and disease prevention, intervening in maintaining the functional capacity of the elderly and ensuring equitable access to quality care. Found yourself an edge in the question of health education for the elderly, even being an action guaranteed by law was rarely mentioned among the articles selected for this research. It is suggested that more research on the subject and especially on ways to promote the health of the elderly. You need to encourage and ensure that people over sixty years can achieve longevity with health, vitality and above all conscious of their role in contributing to the success of active aging.

Keywords: Active Aging, Health of the Elderly, Nursing

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
2	OBJETIVOS.....	14
2.1	Objetivo Geral.....	14
2.2	Objetivo Especifico.....	14
3	REVISÃO DE LIETRATURA.....	15
4	METODOLOGIA.....	19
4.1	Tipo de estudo.....	19
4.2	Fases da revisão integrativa.....	19
4.3	Aspectos éticos e legais.....	22
5	DISCUSSÃO E RESULTADOS.....	23
5.1	Categorização dos estudos.....	23
5.2	Intervenções de enfermagem para promoção do envelhecimento ativo.....	27
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
	REFERÊNCIAS.....	33
	APÊNDICES.....	36
	APÊNDICE A - Instrumento de coleta de dados.....	37
	APÊNDICE B	38

1 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.

Segundo a estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa deve passar de 14,9 milhões (7,4% do total), em 2013 para 58,4 milhões (26,7 % do total), em 2060. No estado do Piauí a população maior que 60 anos totaliza 943.809 mil, e mais especificamente no município de Picos o quantitativo total dessa faixa etária é de 5.986 mil.

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 a idade (IBGE,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).

A Organização Mundial de Saúde apresentou no final dos anos 90 o conceito de “envelhecimento ativo”, como uma política de saúde no intuito de acrescentar além dos

cuidados com saúde a busca por modos de vida mais profícuos. Em relação à promoção da saúde do idoso no âmbito brasileiro, destaca-se a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idoso (PNSPI), regulamentada pela Portaria GM nº2.528, de 19 de outubro de 2006. Esta define que a atenção voltada para população com mais de 60 anos, apresentará como porta de entrada a Atenção Básica/Saúde da Família (BRASIL, 2010).

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, 2010).

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.

Realizando buscas de estudos sobre a temática feitos no Piauí, foi possível constatar carência a respeito do tema, o que despertou o interesse pela realização desta pesquisa que será útil para futuros trabalhos na área da saúde, poderá contribuir para a construção de debates sobre a temática, bem como, para pesquisas do público que tenha interesse sobre o envelhecimento ativo.

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.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral:

- Analisar as publicações em periódicos indexados que tratem do envelhecimento ativo.

2.2 Específicos:

- Caracterizar a produção científica quanto ao período de publicação e periódico, locais de realização das pesquisas e delineamento dos estudos;
- Identificar as propostas de intervenção de enfermagem apontadas nos estudos, voltadas à promoção do envelhecimento ativo.

3 REVISÃO DE LITERATURA

A mudança demográfica é um fenômeno atual e vem cercado pela necessidade do desenvolvimento de ações voltadas para a promoção da saúde e manutenção da capacidade funcional das pessoas com mais de 60 anos. Destacando que não bastam aumentar os anos de vida, mas a garantia que os mesmos serão vivenciados de forma ativa e com qualidade. O presente estudo teve como objetivo analisar a produção nacional a cerca da temática do envelhecimento ativo.

A manutenção da capacidade funcional é um componente singular na preservação da independência para a realização das ABVDs, sendo isto algo indispensável para a garantia da qualidade de vida em idosos. Portanto o estudo da capacidade funcional torna-se componente-chave na avaliação da saúde dos idosos (FERREIRA et al., 2012).

Tendo em vista que a Organização Mundial de Saúde (OMS), trouxe como proposta que o envelhecimento ativo torne-se uma política de saúde Santos e Vicente (2013) enfatizaram a necessidade de desenvolver um instrumento para avaliação do envelhecimento ativo, citando ainda a importância do conhecimento a cerca da influencia que os determinantes de serviços sociais e de saúde, determinantes comportamentais, determinantes pessoais, ambiente físico, determinantes sociais e determinantes econômicos tem sobre o cotidiano dos idosos no Brasil.

Já Santos e Farias (2012), buscaram em seu estudo a expressão dos determinantes do envelhecimento ativo, teve enfoque em idosos mais idosos, este termo é caracterizada por pessoas que apresentam mais de 80 anos. O estudo concluiu que nem todos os determinantes do envelhecimento ativo são relevantes nessa categoria de idosos, e mencionou ainda que estes determinantes devem ser interpretados como metas a serem alcançadas ao longo da vida.

Observa-se em Ferreira (2012) o fato dos idosos associarem o envelhecimento ativo à independência funcional, ou seja, ter autonomia para a realização de suas atividades diárias. Isto pode justificar a o resultado encontrado pelo autor quando afirma que as representações diante do termo envelhecimento ativo estão diretamente ligadas ao lazer, a realização das atividades domésticas e à prática de exercício físico. Também é importante destacar o achado de que, a grande maioria dos idosos que participaram do estudo eram funcionalmente independentes, isto está conectado a realidade de que os mesmos moram em casa própria, convivem com conjugues ou parentes, e estão inseridos socialmente.

No estudo de Yassuda (2009), observa-se a critica que o Brasil deixa a desejar na compreensão a cerca da importância social e preventiva que o estilo de vida ativo pode trazer

para o envelhecimento. A partir disto o autor realizou um estudo com amostra de idosos em sua grande maioria mulheres, uma média de idade de 70,25 anos , e o predomínio de casados e viúvos. Obteve-se a conclusão de que a realização de atividades instrumentais, sociais e intelectuais tem associação com fatores sociodemográficos.

Um estudo realizado com mais de 400 homens, que teve como objetivo a verificação e associação de sintomas do envelhecimento em uma amostra de homens com mais que 40 anos de uma cidade no Sul do Brasil, mostrou que além do escore geral do envelhecimento, os indícios psicológicos e somáticos prevaleceram significativamente naqueles que foram classificados como sedentários. Exibe-se assim evidências de que a prática de atividade física pode diminuir a presença de sintomas do envelhecimento masculino (SILVA; CORRÊA; ROMBALDI, 2011).

Idosos que necessitam de ajuda para a prática das Atividades de Vida Diária têm 14 vezes maior chance de cair, quando realizada a comparação com aqueles de mesma faixa etária, porém independentes. A literatura mostra que um pesquisa onde foram analisados 70 idosos com idades acima de 60 anos, para avaliar o desempenho dos sujeitos na escala de equilíbrio de Berg. Foram criados dois grupos e estes foram divididos em ativos e sedentários. Para grupo de ativos, foram selecionados participantes de grupos da terceira idade na cidade de Marília- SP que realizavam várias atividades físicas. O outro grupo composto de sedentários, continha idosos que não praticavam atividade física. Ao final constatou-se que o desempenho na escala de Berg foi melhor no grupo de ativos que no grupo de sedentários, sugerindo que a realização de atividade física tanto interfere neste desempenho quanto no aumento do risco de queda (SCHEICHER; PIMENTEL, 2009).

Segundo Debona e Daher (2010), é crescente e de forma espontânea a busca por grupos, dando o indicativo de que os idosos mostram uma maior conscientização de que terão mais anos de vida. Ao passo que, as pessoas com mais de 60 anos estão procurando meios para a manutenção da saúde, reelaborando formas de se manterem mais ativos e independentes, permitindo que os mesmo usufruam de uma vida mais prazerosa.

Uma boa funcionalidade cognitiva de idosos pode ser levada em consideração como um indicativo formidável de envelhecimento ativo. Partindo desta afirmação Gomes, Irigaray e Schinaider (2011), realizaram um estudo buscando investigar os efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos saudáveis. Contando com amostra de 76 idosos saudáveis, que foram divididos em grupo experimental (GE) e grupo controle (GC). Foram realizadas no GE doze sessões de treino cognitivo, envolvendo instruções e a prática de exercícios . Os resultados demonstraram que posteriormente ao treino

os idosos do GE demonstraram melhor desempenho cognitivo, melhor percepção de qualidade de vida e maiores índices de bem-estar psicológico. Sendo assim conclui-se que intervenções cognitivas incluindo, tarefas de memórias, atenção e funções executivas sugerem a contribuição na melhoria da qualidade e bem-estar psicológico de pessoa com mais de 60 anos.

A cerca da relação entre o envelhecimento e o letramento, o estudo de Torquato, Massi e Santana (2011), revelou que grande parcela dos idosos que participaram da pesquisa reconheceram que ler e escrever são atividades que trazem benefícios para o próprio processo de envelhecimento. O autores afirmam que o trabalho com e por linguagem escrita permite que haja a promoção de um envelhecimento ativo, produtivo e digno, regulado nos princípios da igualdade social. Consideram ainda que há uma necessidade de dar novo significado a relação entre pessoas com mais de 60 anos e as ações de ler e escrever, já que tantas vezes os mesmos mencionam dificuldades para realiza-las.

O trabalho de Virtuoso et al.(2009), teve como intuito descrever as atividades de um Grupo de Estudo da Terceira Idade denominado (GETI), tratando-se de um projeto de extensão da Universidade do Estado de Santa Catarina, possuindo como objetivo principal a melhoraria da saúde e da qualidade de vida dos idosos atendidos. Este programa procura e acredita que é através da interação entre ensino, pesquisa, extensão e a troca de experiências entre entidades ou instituições, que programas de promoção de atividades físicas eficazes poderão crescer e melhorar, podendo assim ir do diagnóstico à ação.

Os resultados obtidos no estudo de Sousa, Serra e Suzuki (2012), apontaram que os idosos participantes dos programas de exercício físico não apresentavam níveis de depressão severa. Vale ressaltar que os autores acreditam que o convívio em grupo pode ser um fator importante para alcançar estes níveis. A religiosidade também aparece nesse contexto sugerida por Zenevicz1, Moriguchi e Madureira (2013), como forma de enfrentamento das crises existenciais, principalmente em pessoas idosas. Visto que a prática religiosa ajuda na redução ansiedade e o aumenta das esperanças.

A Política Nacional do Idoso (PNI), tem como objetivo de garantir os direitos sociais a pessoa idosa, promover condições de promoção da autonomia e afirmar novamente o direito à saúde, nos vários níveis de atenção à saúde. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), define que a porta de entrada para a atenção a saúde do idoso deve ser a Atenção Básica (AB), onde a mesma deve estar voltada para o desenvolvimento de práticas gerenciais e sanitárias, democráticas e participativas (BRASIL, 2010).

Conseguir a implementação da política de envelhecimento ativo tornou-se uma grande desafio, a mesma pode ser definida com um processo da otimização de todas as chances de obtenção da saúde, objetivando-se assim a melhoria da qualidade de vida ao passo que as pessoas envelhecem. Acredita-se que o Programa de Saúde da Família (PSF) tem grande possibilidade de oferecer atenção integral às necessidades de saúde do idoso, porém faz-se necessário, que a equipe formada por profissionais da saúde mostre resolutividade ao resolver os problemas de saúde população idosa especificamente. Os profissionais de saúde podem e devem contribuir para promover a independência e o envelhecimento ativo dos idosos, planejando a atenção após levar em conta os recursos necessários para oferecer uma resposta flexível às necessidades de saúde dos idosos e suas famílias (CIOSAK; COSTA, 2010).

As políticas de saúde, voltadas para o envelhecimento ativo, funcionam como um norte para a busca da otimização da qualidade de vida do idoso. Realizando uma análise geral é possível ressaltar que os estudos tem como foco a melhoria da saúde do idoso, levando em conta os determinantes físicos e mentais.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

O presente estudo refere-se a uma revisão integrativa da literatura. Segundo Polit e Beck (2011), é um método que tem como intuito agrupar e resumir resultados encontrados em pesquisas sobre determinado tema ou questão, de forma ordenada e sistemática, colaborando assim para a ampliação do conhecimento do tema investigado. Através dele, é possível realizar a síntese de vários estudos publicados, possibilitando assim conclusões gerais a respeito uma área particular de estudo.

A revisão integrativa tem maior enfoque metodológico, quando comparada às outras revisões. Isso permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais resultando em um entendimento mais aperfeiçoado do fenômeno analisado (SOUSA; SILVA; CARVALHO, 2010).

4.2 Fases da revisão integrativa

Para a elaboração do presente estudo, seguiu-se o processo de elaboração da revisão integrativa presente no estudo de Sousa, Silva e Carvalho (2010), que apresenta seis etapas que buscam a otimização da coleta de informação sobre a promoção do envelhecimento ativo (Figura 1).

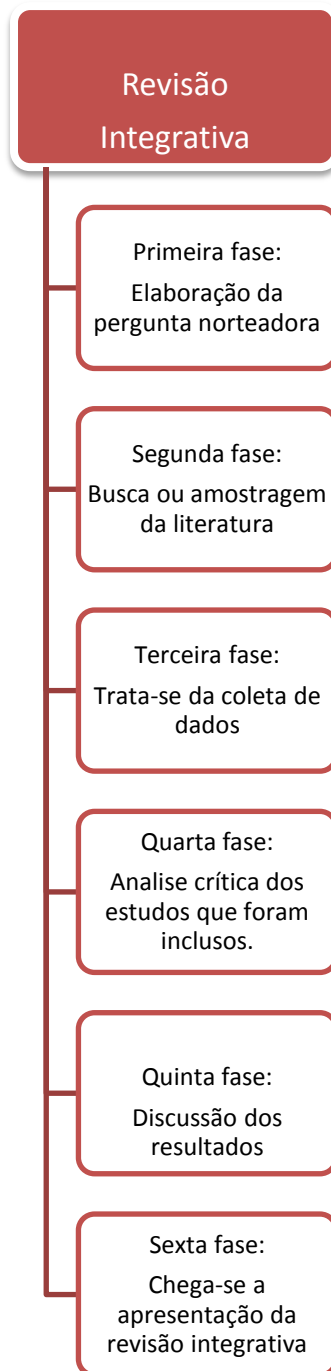


Figura 1- Diagrama das etapas da revisão integrativa adaptado de Sousa, Silva e Carvalho (2010) .

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 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, artigo com texto completo disponível para acesso online e artigos publicados em língua portuguesa, espanhola ou inglesa. Foram excluídos durante a busca: teses, dissertações, artigos relativos a experiência de outro país que não o Brasil, artigos encontrados em mais de uma base de dados foram considerados somente uma vez.

O levantamento bibliográfico foi realizado no período de 02/07/ 2013 à 20/07/2013 usando as seguintes bases de dados: Base de Dados Especifica da Enfermagem (BDENF), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando seguintes descritores contemplados nos Descritores de Ciências da Saúde(DeCS):Envelhecimento Ativo, Saúde do Idoso, Enfermagem utilizando o conectivo *and*.

A Figura 2 retrata como foi a seleção dos artigos enquadrados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão citados anteriormente:

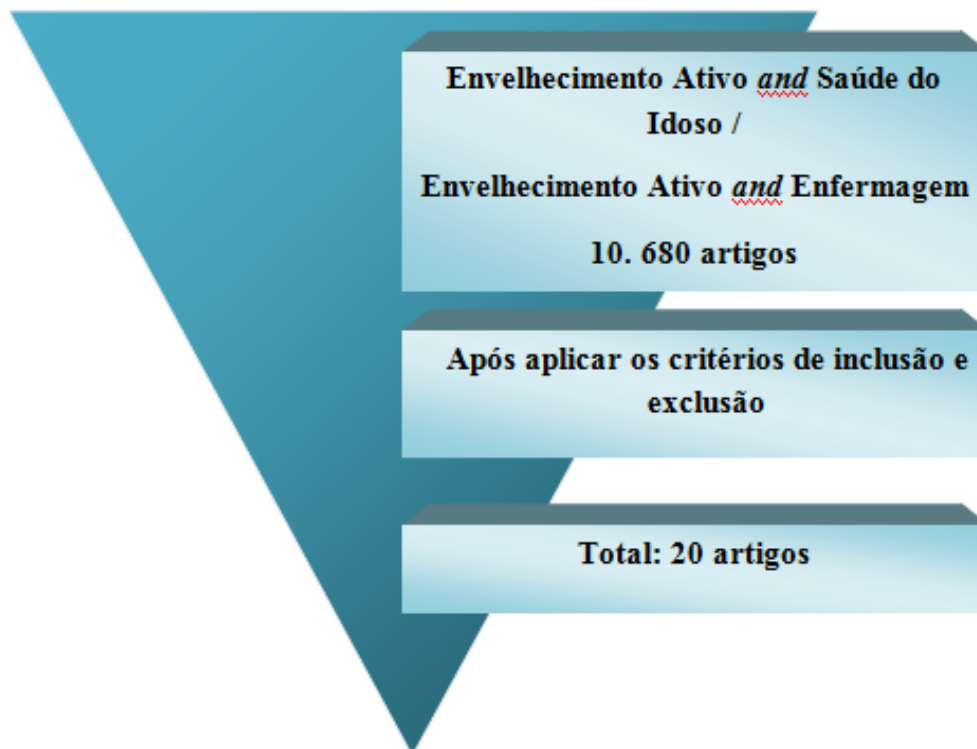


Figura 2. Esquema da busca dos artigos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

Todas as informações retiradas dos artigos selecionados foram inseridas no instrumento criado exclusivamente para este trabalho (APÊNDICE A). O referido instrumento fez-se necessário na caracterização dos artigos e organização dos principais dados, norteando os resultados e ajudando na construção das conclusões sobre a investigação do tema.

O instrumento contempla a extração das seguintes informações: o título, os 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 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. Conforme Sousa, Silva e Carvalho (2010), esta fase exige uma abordagem minuciosa para medir rigorosamente as peculiaridades de cada estudo.

Após o preenchimento do instrumento com as informações dos artigos no instrumento, os dados foram apresentados em forma de gráficos e quadros, utilizando o

programa Microsoft Office Excel 2007, com isso objetivou-se a melhor observação e análise seguindo a literatura concernente ao estudo.

No que tange ainda na interpretação dos dados, após avaliação crítica dos artigos inclusos na pesquisa, foi possível realizar a comparação, identificação de conclusões e as implicações que resultam da revisão integrativa. Assim foi possível apontar falhas e dar sugestões para a melhoria de futuras pesquisas que contemplem a temática a qual esta revisão se refere.

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. As questões norteadoras desta pesquisa fazem parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), que abrange o conhecimento sobre contexto da promoção do envelhecimento ativo.

4.3 Aspectos éticos e legais

Por se tratar de pesquisa com material de livre acesso em base de dados virtuais, não houve necessidade de solicitação de parecer em Comitê de Ética em Pesquisa ou dos autores dos estudos.

5 DISCUSSÃO E RESULTADOS

5.1 Categorização dos estudos

Os 20 artigos selecionados com o tema "envelhecimento ativo", foram sumarizados no instrumento para coleta de dados (APÊNDICE A). Inicialmente realizou-se a análise descritiva dos artigos abrangendo os seguintes itens: título, objetivos, referência, amostra (sujeitos da pesquisa), periódico no qual foi publicado, tipo de estudo, local da pesquisa, resultados. Estes estão presentes no Quadro 1 logo abaixo.

Quadro 01 – Apresentação dos estudos analisados sobre envelhecimento ativo (2009-2013)

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 Enferm	Rodeio- Santa Catarina	Exploratório- Descritivo
2	Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	Ferreira et al.2012	Texto e Contexto Enferm	João Pessoa- Paraíba	Quantitativo
3	Influencia dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos.	Farias; Santos, 2012	Texto Contexto Enferm	Alto Vale do Itajaí- Santa Catarina	Exploratório- Descritivo
4	O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes.	Ferreira et al. 2010	Rev. Esc. 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	Rev. Bras. Med Esporte	Feira de Santana -Bahia	(Continuação)
7	Atividade Física e Sintomas do Envelhecimento Ativo Masculino em uma População Do Sul do Brasil.	Correa; Rombaldi; Silva, 2011	Rev. Bras. Med. Esporte	Pelotas- Rio Grande do Sul	Transversal
8	Análise multifatorial do perfil de idosos ativos com história de quedas	Couto; Perracini, 2012	Rev. Bras. Geritr. Gerontol.	Itu- São Paulo	(Continua) 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	Psicol. Reflex. Crit.	Curitiba - Paraná	Qualitativo/ Quantitativo
10	"Grupos de Conversa": saúde da pessoa idosa na Estratégia Saúde da Família	Combinato et 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	Fisioter. Pesqui.	Marília- São Paulo	Não mencionado
12	Reelaborando o Viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas	Daher; Debona, 2010	Esc. 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	Braz. J. Phys. Ther.	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	Psicol. Reflex. Crit.	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.	Mazo et 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	Rev. Esc. Enferm.	Chapecó- Santa Catarina	transversal
20	As práticas da bioescese e a constituição do idoso ativo	Renovato; Bagnato; Salgado, 2009	Cienc. Cuid. 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, como demonstra o Gráfico 1.

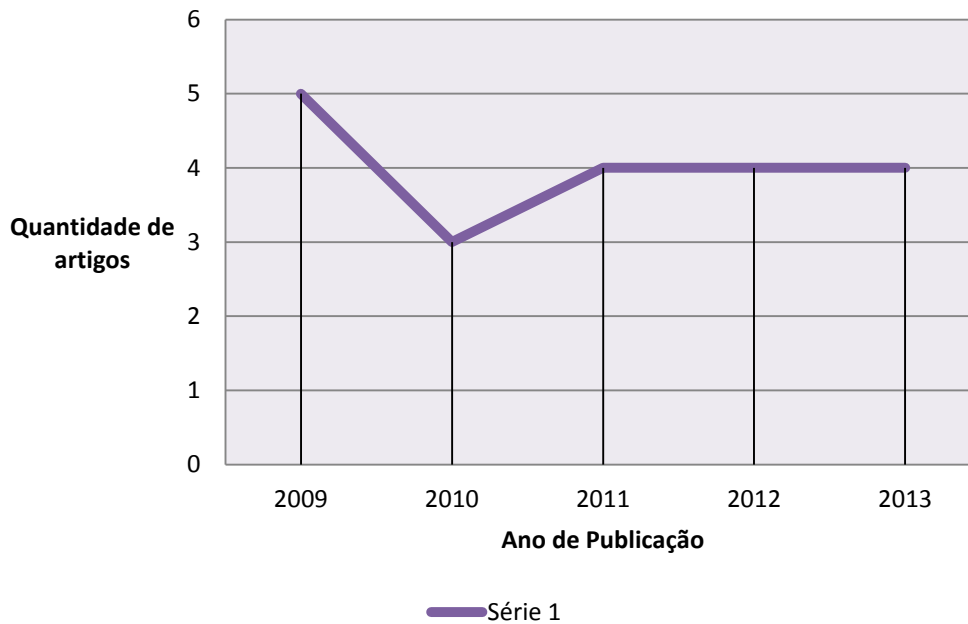


Gráfico 1 - Quantidade de publicações entre 2009 a julho de 2013

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, 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.

Existem alterações morfológicas, bioquímicas, bem como psicológicas que se manifestam progressivamente durante o envelhecimento humano. Pela variação dessas alterações é possível atestar o interesse de varias áreas da saúde em pesquisar sobre o envelhecimento ativo, cujas quais podem promover ou assegurar que pessoas com mais de 60 anos tenham qualidade na vivência de seus anos seguintes. O Gráfico 2 mostra a distribuição da produção por periódicos.

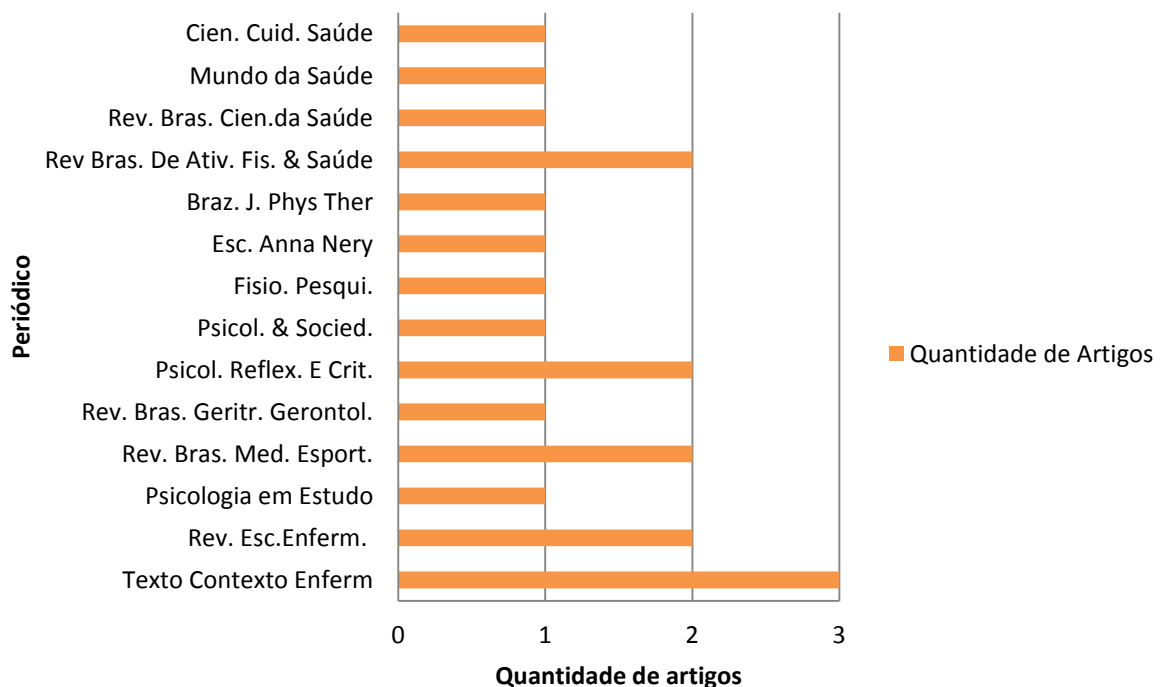


Gráfico 2 - Distribuição da produção por periódicos.

No que concerne aos periódicos de saúde que buscam pesquisar sobre o EA, 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.

O Gráfico 3 descreve a análise feita sobre distribuição dos locais de pesquisa por região do país. 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 ultimo lugar as pesquisas que não mencionaram o local totalizando (15%).

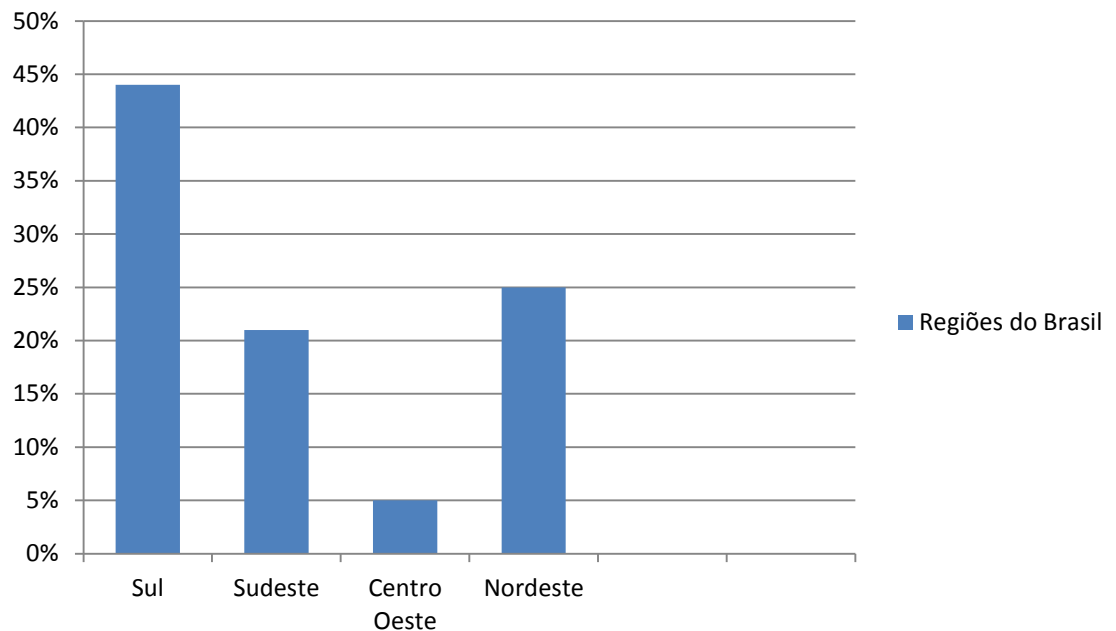


Gráfico 3 - Distribuição dos locais de pesquisa por região do país.

Os dados encontrados 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 percebe-se que há necessidade de maior produtividade de pesquisas sobre a referido assunto nas demais regiões do país.

5.2 Intervenções de enfermagem para promoção do envelhecimento ativo

No foco das intervenções de enfermagem, foram analisadas todas as dispostas nos artigos revisados. Sendo estes expostos na Figura 6.

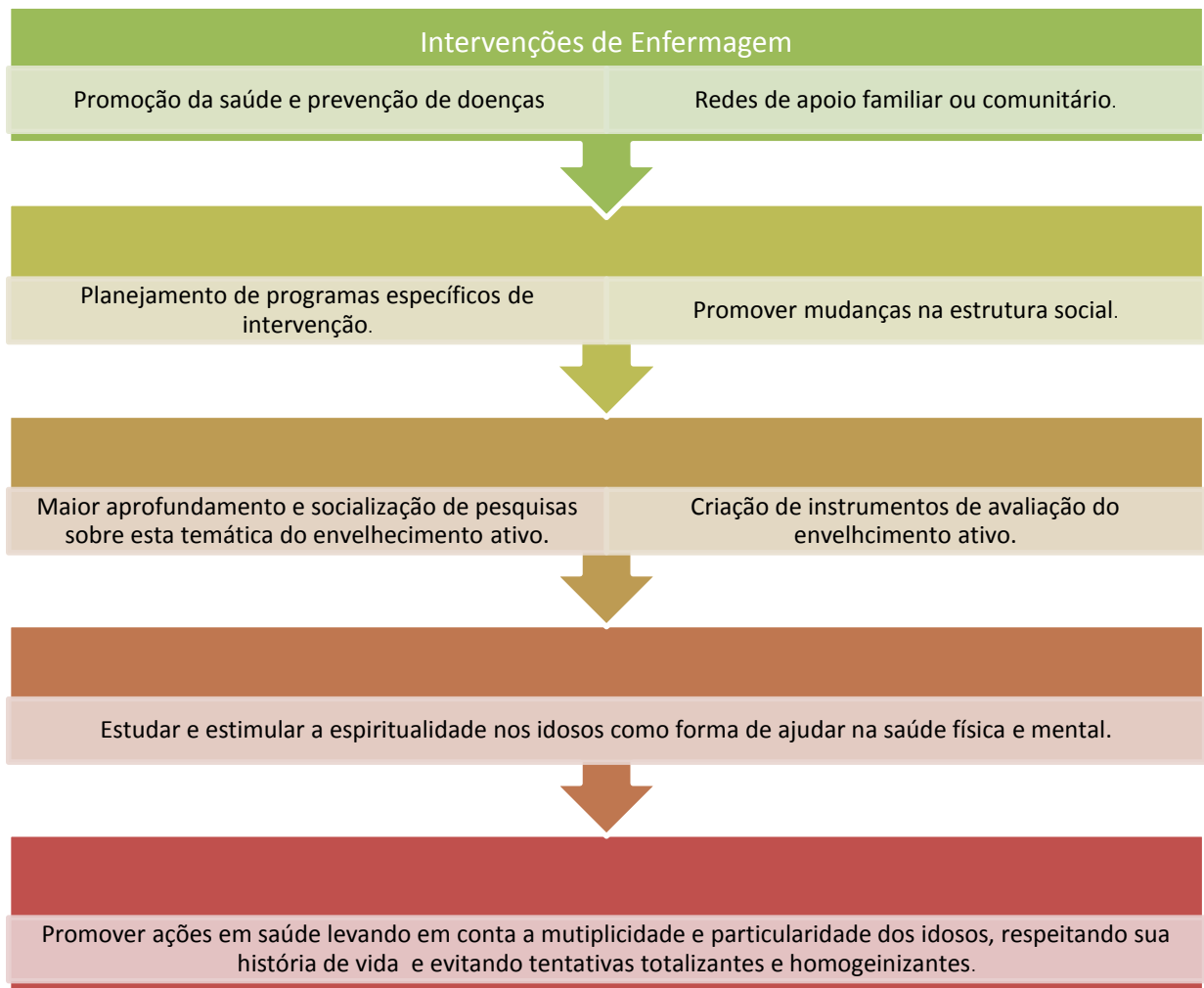


Figura 3 – Intervenções de enfermagem para promoção do envelhecimento ativo, segundo os autores estudados (2009 – 2013).

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.

Na grande maioria (57,1%), sugerem 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.

Entre 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 encontrado 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; 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 pesquisa 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 a Universidade. 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(Bairro Junco) e da Secretaria Municipal de Saúde. Funciona nas terças e quinta-feira, no horário de 8:00 às 11:00 e conta com um total de 30 idosos.

Conta com a participação dos cursos de Administração, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Letras, Nutrição, Pedagogia e Sistema de Informação. 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, ensinamentos. Isso mostra que estes

idosos tem 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 pessoas da terceira idade encontrem uma instituição de referência, com profissionais preparados para atender as necessidades que esta clientela exige no que tange a qualidade de vida durante seguintes anos de vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mudança demográfica traz consigo a longevidade, fazendo com que se leve a modificar hábitos antigos e se busque a conduta de uma vida mais saudável. A literatura mostrou que os próprios idosos estão em busca dessa melhora da qualidade de vida, e por vontade própria buscam grupos de convivência que proporcionem atividades que trabalhem a mente e o corpo.

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 de 2011 à julho de 2013. 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. Esta cuja qual possui dentro de suas atribuições muito a contribuir para o envelhecimento saudável.

Ainda quanto à análise geral, foi observado que as regiões sul, sudeste e nordeste lideram na pesquisa sobre a temática, enquanto que as regiões norte e centro-oeste aparecem com pouco ou nenhuma pesquisa. Isto traz o alerta de que, as regiões que ficam a desejar em pesquisas, precisam despertar para o estudo de formas de adequação as mudanças e as necessidades que o aumento da expectativa de vida acarreta.

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.

Em se tratando das intervenções de enfermagem, é importante ressaltar muitas sugestões de implementação da política do envelhecimento ativo, promoção da saúde, prevenção de doenças e manutenção da capacidade funcional dos idosos. O planejamento das ações e a construção de redes de apoio familiar e comunitário também foram sugeridos para intervir na promoção do envelhecimento ativo. Dentre estas, citou-se também a avaliação individual e o respeito à história de vida de cada idoso, evitando assim executar ações totalizantes.

Medidas de estudar e estimular a espiritualidade nos idosos foram ilustradas como algo muito positivo para o corpo e a mente. Mostrando que a religião pode ser um forte aliado na prevenção de crises existenciais que são algo muito comum nesta fase da vida.

Encontrou-se uma aresta no quesito de educação em saúde para idosos. Esta é uma ação garantida por direito, mas que pouco é mencionado dentre os artigos selecionados para

esta pesquisa. Este fato pode ocorrer porque talvez o foco da promoção da saúde no envelhecimento ainda esteja muito voltado para praticas de atividades corporais. Porém é sabido que o ganho de conhecimento sobre saúde pode ajudar e muito para contribuição da qualidade de vida nos anos seguintes.

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

Para concluir a sugestão de mais pesquisas sobre a temática e principalmente sobre formas de como promover a saúde do idoso. 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.
- BRASILEIRO, M. D. S. et al. Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.16, n.3. 2011.
- CORREA, Leandro Quadro; ROMBALDI, Airton José; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Atividade física e sintomas do envelhecimento masculino em uma população do sul do Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 17, n. 4, ago. 2011.
- COUTO, Fernanda Bueno D'Elboux; PERRACINI, Monica Rodrigues. Análise multifatorial do perfil de idosos ativos com história de quedas. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 4, dez. 2012.
- COMBINATO, Denise Stefanoni et al. "Grupos de Conversa": saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família. **Psicol. Soc.**, Florianópolis, v. 22, n. 3, dez. 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.
- DAHER, Donizete Vago; DEBONA, Kamila Vallory. Reelaborando o viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 14, n. 4, dez. 2010 .
- FARIAS, Rosimeri Geremias; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 21, n. 1, mar. 2012 .
- FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al . O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 44, n. 4, dez. 2010
- FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al . Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 21, n. 3, set. 2012
- HERNANDES, N. A. et al . Physical activity in daily life in physically independent elderly participating in community-based exercise program. **Braz. J. Phys. Ther.**, São Carlos , v. 17, n. 1, fev. 2013.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2010**. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br> >. Acesso em : 28 jul. 2013.
- IRIGARAY, Tatiana Quarti; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; GOMES, Irenio. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre , v. 24, n. 4, 2011.

LEITE, A. I. T; GOMES, C.H; SANTOS, S. R. A importância de ser ético: da teoria à prática na enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 14, n. 1, 2009.

LIMA, T.A.S; MENEZES, T.M.O. Investigando a produção do conhecimento sobre a pessoa idosa logeiva. **Rev. Bras. Enferm.** v.4, n.64, p. 751-8, 2011.

LUNARDI, V. L. et al. Impacto dos resultados das pesquisas em enfermagem na prática profissional. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 14, n. 1, 2009.

MAZO, G. Z. et al. Do Diagnóstico à Ação: grupos de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** v.14, n.1, 2009.

OLIVEIRA, L. P. B; MENEZES, M. P. Representações de fragilidade para idosos no contexto da estratégia saúde da família. **Texto Contexto Enferm.** v.20, n.2, p.301-9, 2011.

PAULIN, Grasielle Silveira Tavares; OLIVEIRA, Marina Leadrini de. Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. **Mundo da Saúde**, São Paulo, v.33, n.2, 2009.

PIMENTEL, Renata Martins; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo , v. 16, n. 1, mar. 2009 .

POLIT, D. F; BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem:** métodos, avaliação e utilização. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RAVELLI et al. A produção do conhecimento em enfermagem e envelhecimento: estudo bibliométrico. **Texto Contexto Enferm.**, v.18, n.3, 506-12, 2009.

RENOVATO, Rogério Dias; BAGNATO, Maria Helena Salgado; As práticas de bioescese e a constituição do idoso ativo. **Cien. Cuid. Saúde**, v.8, n.1, jan/mar, 2009.

RIBEIRO, P. C.C. et al. Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 501-509, 2009.

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al . Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 3, jun. 2013.

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.

SOUZA, Daniele Barcelos de; SERRA, Adrey Jorge; SUZUKI, Frank Shiguemtsu. Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde.**, v.16, n.1, 2012.

TORQUATO, Rebecca; MASSI, Giselle; SANTANA, Ana Paula. Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre , v. 24, n. 1, 2011 .

VICENTE, Fernanda Regina; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 22, n. 2, jun. 2013 .

ZENEVICZ, Leoni; MORIGUCHI, Yukio; MADUREIRA Valéria S. Faganello. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. **Rev. Esc. Enferm.**, São Paulo, v.47, n.2, 2013.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados

Título	
Objetivo(s)	
Referência	
Amostra	
Periódico	
Tipo de Estudo	
Local da pesquisa	
Resultados	

APÊNDICE B

Quadro 02

Titulo	Avaliação Multidimensional dos Determinantes do Envelhecimento Ativo em Idosos de um Município de Santa Catarina.
Objetivo(s)	Avaliar os determinantes do envelhecimento ativo em idosos de 60 a 70 anos, residentes em Rodeio-SC
Referência	VICENTE, Fernanda Regina; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. Texto contexto - enferm. , Florianópolis , v. 22, n. 2, jun. 2013 .
Amostra	264 idosos
Periódico	Texto Contexto Enferm
Tipo de Estudo	Exploratório -descritivo
Local da pesquisa	Rodeio -Santa Catarina
Resultados	Apesar de não apresentarem avaliação positiva os idosos apresentam independência e estão satisfeitos com sua qualidade de vida.

Quadro 03

Título	Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional
Objetivo(s)	Analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional
Referência	FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al . Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto - enferm. , Florianópolis , v. 21, n. 3, set. 2012
Amostra	100 idosos
Periódico	Texto Contexto Enferm
Tipo de Estudo	Quantitativo
Local da pesquisa	Unidade de Saúde da Família em João Pessoa-PB
Resultados	Todos os idosos apresentaram independência funcional para a realização das atividades analisadas. Os dados mostraram também que a independência funcional promove uma maior inserção dos idosos na comunidade, através do fortalecimento dos vínculos sociais e familiares, da amizade e do lazer, sendo estes fatores considerados como determinantes para um envelhecimento ativo.

Quadro 04

Titulo	Influencia dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos.
Objetivo(s)	Averiguar o envelhecimento ativo, segundo seus determinantes, entre os idosos mais idosos de um município do interior de Santa Catarina.

Referência	FARIAS, Rosimeri Geremias; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto contexto - enferm. , Florianópolis , v. 21, n. 1, mar. 2012 .
Amostra	87 idosos com 80 anos ou mais, de ambos os sexos.
Periódico	Texto Contexto Enferm
Tipo de Estudo	Exploratório -descritivo
Local da pesquisa	Município do interior de Santa Catarina, localizado na região do Alto Vale do Itajaí
Resultados	Paridade de gênero, que os sujeitos eram na maioria brancos, católicos, com baixa renda e escolaridade. Mesmo aposentados, 60,92% continuam exercendo atividades laborais; 70,11% têm casa própria; 48,28% frequentam ambientes coletivos; 81,61% estão satisfeitos com a vida e 48,28% não dependem de um cuidador.

Quadro 05

Título	O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes
Objetivo(s)	Apreender as representações sociais de idosos sobre o envelhecimento ativo.
Referência	FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al . O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. Rev. esc. enferm. USP , São Paulo , v. 44, n. 4, dez. 2010
Amostra	100 idosos
Periódico	Rev Esc Enferm USP
Tipo de Estudo	Quantitativo
Local da pesquisa	Unidade de Saúde da Família (USF) Nova Conquista João Pessoa-PB
Resultados	Os resultados demonstraram que os discursos dos idosos sobre o envelhecimento ativo são permeados por conteúdos positivos. No entanto, quando não está associado à palavra <i>ativo</i> , o envelhecimento ainda é representado como <i>perdas e incapacidades</i> .

Quadro 06

Título	Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde
Objetivo(s)	Descrever as características sociodemográficas, físicas, cognitivas e emocionais relacionadas ao envelhecimento saudável.
Referência	RIBEIRO, P. C.C. et al. Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde. Psicologia em Estudo , Maringá, v. 14, n. 3, p. 501-509, 2009.
Amostra	155 idosos
Periódico	Psicologia em Estudo
Tipo de Estudo	Corte transversal
Local da pesquisa	Juiz de Fora/MG
Resultados	Os homens eram mais participativos em atividades físicas e as mulheres em atividades ocupacionais, como tarefas de casa e voluntariado. Maior realização das atividades ocupacionais esteve associada à maior escolaridade, renda familiar e capacidade funcional. Diferentemente, a idade não se destacou como determinante de um estilo de vida ativo.

Quadro 07

Titulo	Fatores associados a atividade física insuficiente no lazer entre idosos
Objetivo(s)	Analisar os fatores associados a atividade física insuficiente no lazer entre idosos
Referência	ROCHA, Saulo Vasconcelos et al . Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. Rev Bras Med Esporte , São Paulo, v. 19, n. 3, jun. 2013.
Amostra	562 idosos
Periódico	Rev Bras Med Esporte
Tipo de Estudo	Transversal
Local da pesquisa	Feira de Santana -BA
Resultados	Entre os indivíduos estudados, apenas 18,3% foram classificados como ativos no lazer. A população investigada apresenta uma elevada frequência de indivíduos inativos no lazer, principalmente entre as pessoas de baixa renda e entre aqueles com idades mais avançadas.

Quadro 08

Titulo	Atividade Física e Sintomas do Envelhecimento Masculino em uma População do Sul do Brasil
Objetivo(s)	Verificar a associação dos sintomas do envelhecimento masculino com o nível de atividade física no lazer e no deslocamento em homens de 40 anos ou mais.
Referência	CORREA, Leandro Quadro; ROMBALDI, Airton José; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Atividade física e sintomas do envelhecimento masculino em uma população do sul do Brasil. Rev Bras Med Esporte , São Paulo , v. 17, n. 4, ago. 2011 .
Amostra	421 homens
Periódico	Rev Bras Med Esporte
Tipo de Estudo	Transversal
Local da pesquisa	Pelotas -Rio Grande do Sul
Resultados	A prevalência de sedentarismo nos domínios da atividade física do lazer e do deslocamento foi de 82,9% (IC95% 78,9-86,4). Os sintomas psicológicos e somáticos, além do escore geral do envelhecimento, diferiram significativamente entre os sedentários e os ativos ($p < 0,05$; $p = 0,001$; $p = 0,02$, respectivamente). A gravidade do escore geral também foi mais prevalente entre os sujeitos sedentários ($p = 0,01$), sendo que 90% destes apresentaram sintomas graves.

Quadro 09

Titulo	Análise multifatorial do perfil de idosos ativos com história de quedas
Objetivo(s)	Explorar o relacionamento entre variáveis sociodemográficas, clínicas, funcionais e psico-cognitivas em idosos participantes de grupo de convivência, residentes na comunidade, e identificar a associação entre a interação dessas variáveis e quedas e quedas recorrentes.
Referência	COUTO, Fernanda Bueno D'Elboux; PERRACINI, Monica Rodrigues. Análise multifatorial do perfil de idosos ativos com história de quedas. Rev. bras. geriatr. gerontol. , Rio de Janeiro , v. 15, n. 4, dez. 2012 .
Amostra	150 idosos de ambos os sexos
Periódico	Rev Bras Geriatr Gerontol

Tipo de Estudo	Transversal-exploratório
Local da pesquisa	Itu- São Paulo
Resultados	A idade média dos participantes foi de 71,9 ($\pm 5,6$) anos. A prevalência de quedas foi de 38,7%. A análise univariada revelou uma associação independente entre o <i>cluster</i> saúde mental (sem sintomas depressivos e com declínio cognitivo) e quedas recorrentes (OR=2,73 IC 95% 1,04-7,22 p=0,042), porém esta associação não foi significativa na análise multivariada (p=0,082).

Quadro 10

Título	Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade
Objetivo(s)	Este artigo objetiva verificar os papéis que práticas de letramento assumem para pessoas com mais de 60 anos.
Referência	TORQUATO, Rebecca; MASSI, Giselle; SANTANA, Ana Paula. Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade. Psicol. Reflex. Crit. , Porto Alegre, v. 24, n. 1, 2011.
Amostra	40 sujeitos com mais de 60 anos
Periódico	Psicologia Reflexão e Crítica
Tipo de Estudo	Qualitativo/ quantitativo
Local da pesquisa	Unidade de Saúde da Praça Ouvidor Pardiniho, situada na cidade de Curitiba
Resultados	Verificou-se que os idosos referem dificuldades relacionadas a questões ortográficas, textuais e biológicas.

Quadro 11

Título	"Grupos de Conversa": saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família
Objetivo(s)	Desenvolver um processo grupal de promoção à saúde com pessoas idosas, tendo em vista o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dessa população.
Referência	COMBINATO, Denise Stefanoni et al. "Grupos de Conversa": saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família. Psicol. Soc. , Florianópolis, v. 22, n. 3, dez. 2010.
Amostra	Aproximadamente 20 idosos
Periódico	Psicologia & Sociedade
Tipo de Estudo	Não mencionado
Local da pesquisa	Estratégia Saúde da Família (ESF) de Paranaíba, Estado de Mato Grosso do Sul

Resultados	Observou-se que as atividades em grupo consistiram em um espaço privilegiado para a constituição de redes de apoio, estabelecimento e ampliação de vínculos afetivos; reflexão e conscientização das determinações do processo saúde-doença; organização e mobilização para o efetivo controle social; além de ser um espaço de ensino-aprendizagem, orientação, intervenção e educação em saúde.
------------	---

Quadro 12

Título	Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg
Objetivo(s)	Comparar o risco de quedas entre idosos sedentários e ativos, verificando como a prática de exercício físico se reflete no desempenho dos sujeitos na escala de Berg
Referência	PIMENTEL, Renata Martins; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg. Fisioter. Pesqui. , São Paulo, v. 16, n. 1, mar. 2009.
Amostra	70 idosos divididos em dois grupos sedentários e ativos
Periódico	Fisioter. Pesqui.
Tipo de Estudo	Não mencionado
Local da pesquisa	Marília -São Paulo
Resultados	A análise dos escores evidenciou que o grupo sedentário apresentou 15,6 vezes mais risco de quedas do que o grupo ativo ($p=0,002$). O desempenho na escala de Berg foi pior no grupo sedentário do que no ativo, sugerindo que a prática regular de atividades físicas pode interferir nesse desempenho e que os sujeitos ativos têm menor risco de queda.

Quadro 13

Título	Reelaborando o Viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas
Objetivo(s)	Compreender a motivação que impulsiona mulheres idosas a procurarem grupos de convivência, analisar e pontuar a apreensão de estratégias que contribuam para a reelaboração e reinvenção de saberes e fazeres em seus cotidianos.
Referência	DAHER, Donizete Vago; DEBONA, Kamila Vallory. Reelaborando o viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas. Esc. Anna Nery , Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, dez. 2010.
Amostra	14 mulheres de 60 anos ou mais
Periódico	
Tipo de Estudo	Descritiva, exploratória, com abordagem qualitativa
Local da pesquisa	Esc. Anna Nery
Resultados	Fica comprovado o quanto é necessário e urgente um maior aprofundamento e socialização de pesquisas sobre esta temática, visto que através delas surgem contribuições importantes e criativas para os idosos, para as famílias e para a sociedade em geral. Estes estudos contribuem, de modo especial, para os profissionais envolvidos com esta clientela, visto que representam oportunidades para os mesmos reverem e redirecionarem suas práticas.

Quadro 14

Título	Atividade física na vida diária de idosos fisicamente independentes participantes de programas de exercício físico oferecidos à comunidade
--------	--

Objetivo(s)	Comparar o nível de atividade física na vida diária (AFVD) entre idosos fisicamente independentes (IFI) participantes e não participantes de programas de exercício oferecidos à comunidade e estudar os fatores associados ao maior nível de AFVD nesses indivíduos.
Referência	HERNANDES, Nidia A et al . Physical activity in daily life in physically independent elderly participating in community-based exercise program. Braz. J. Phys. Ther. , São Carlos , v. 17, n. 1, fev. 2013 .
Amostra	Cento e trinta e quatro IFI participantes de programas de exercício (GP) e 104 não participantes (GNP)
Periódico	Braz J Phys Ther.
Tipo de Estudo	Não mencionado
Local da pesquisa	Londrina -Paraná
Resultados	O GP apresentou maior média de passos/dia em sete dias do que o GNP (mediana [IRQ25%-75%] 8314[5971-10060] vs 6250[4346- 8207] passos/dia, $p<0,0001$), bem como maior número de passos em qualquer dia da semana. Houve maior proporção de idosos fisicamente ativos (≥ 8000 passos/dia) no GP em comparação com o GNP (37% vs 16%, respectivamente; $p<0,001$), assim como menor proporção de sedentários (<5000 passos/dia) (14% vs 33% respectivamente; $p<0,001$). Um modelo de regressão linear múltipla mostrou que participação em programas, TC6min e ISWT explicaram uma maior média de passos/dia ($r^2=0,56$, $p<0,0001$)

Quadro 15

Título	Efeitos de um Treino Cognitivo na Qualidade de Vida e no Bem-Estar Psicológico de Idosos
Objetivo(s)	Verificar os efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos.
Referência	IRIGARAY, Tatiana Quarti; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; GOMES, Irenio. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. Psicol. Reflex. Crit. , Porto Alegre , v. 24, n. 4, 2011 .
Amostra	76 idosos saudáveis
Periódico	Psicologia: Reflexão e Crítica
Tipo de Estudo	Não mencionado
Local da pesquisa	Porto Alegre-Rio Grande do Sul
Resultados	Após o treino, os idosos do GE apresentaram melhor desempenho cognitivo, melhor percepção de qualidade de vida e maiores índices de bem-estar psicológico.

Quadro 16

Título	DO DIAGNÓSTICO À AÇÃO: grupo de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo.
Objetivo(s)	Informar a lógica de funcionamento das ações de promoção de atividade física do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina
Referência	MAZO, G. Z. et al. Do Diagnóstico à Ação: grupos de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde . v.14, n.1, 2009.
Amostra	277 pessoas da terceira idade
Periódico	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
Tipo de Estudo	NÃO MENCIONADO
Local da pesquisa	Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da

	Universidade do Estado de Santa
Resultados	Ampliação do nível de atividade física regular; incorporação de um estilo de vida ativo; benefícios para a saúde e qualidade de vida; e ampliação da rede de atendimento ao idoso por meio da formação de profissionais qualificados.

Quadro 17

Título	Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas
Objetivo(s)	Verificar a influência da prática de exercícios físicos na ocorrência de sinais sugestivos de depressão geriátrica.
Referência	SOUZA, Daniele Barcelos de; SERRA, Adrey Jorge; SUZUKI, Frank Shiguemtsu. Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. , v.16, n.1, 2012.
Amostra	15 idosas
Periódico	Revista Brasileira de Ciências da Saúde
Tipo de Estudo	Não Mencionado
Local da pesquisa	Não Mencionado
Resultados	Das 15 idosas entrevistadas, conforme pontuação da Escala Geriátrica de Yesavage, 12 apresentaram grau normal (80%), 3 depressão média (20%) e nenhuma depressão moderada/severa (0%).

Quadro 18

Título	Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento
Objetivo(s)	Promoção da qualidade de vida de pessoas idosas, por meio de práticas físico-esportivas de lazer
Referência	BRASILEIRO, M. D. S. et al. Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde , v.16, n.3. 2011.
Amostra	60 idosos
Periódico	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
Tipo de Estudo	Não Mencionado
Local da pesquisa	Programa Lazer Ativo e Envelhecimento
Resultados	Os resultados obtidos por meio das avaliações e análises apontam melhorias na aptidão física e psicossociais dos participantes do programa.

Quadro 19

Título	Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis
Objetivo(s)	Analisar o efeito da aposentadoria sobre a identidade e subjetividade de uma idosa e a consequência deste fato sobre outros papéis e atividades desempenhadas por ela e a contribuição da terapia ocupacional para a sua inserção social.
Referência	PAULIN, Grasielle Silveira Tavares; OLIVEIRA, Marina Leadrini de. Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. Mundo da Saúde , São Paulo, v.33, n.2, 2009.
Amostra	1 idosa
Periódico	O Mundo da Saúde

Tipo de Estudo	Qualitativo
Local da pesquisa	Não Mencionado
Resultados	A partir deste trabalho, demonstram uma postura mais ativa da paciente através do engajamento em atividades significativas, resgate de papéis sociais, diminuição dos sintomas psicossomáticos e da busca por consultas médicas, melhora na relação familiar, construção de projetos de vida.

Quadro 20

Título	A religiosidade no processo de viver envelhecendo
Objetivo(s)	Identificar como a religiosidade e as práticas espirituais são vivenciadas nas diferentes faixas etárias durante processo de envelhecimento.
Referência	ZENEVICZ, Leoni; MORIGUCHI, Yukio; MADUREIRA Valéria S. Faganello. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. Rev. Esc. Enferm. , São Paulo, v.47, n.2, 2013.
Amostra	2160 pessoas
Periódico	Rev. Esc. Enferm.
Tipo de Estudo	Transversal
Local da pesquisa	Chapecó - Santa Catarina
Resultados	77,6% dos pesquisados eram católicos, que quanto mais velhos mais religiosos; 50,6% dos pesquisados rezam uma vez por dia, 38,3% destes rezam para agradecer e 30,4% rezam na posição deitada.

Quadro 21

Título	As práticas da bioascese e a constituição do idoso ativo
Objetivo(s)	Problematizar os discursos presentes na sociedade sobre o idoso ativo, os quais podem refletir-se no cotidiano das ações em saúde voltadas para esses sujeitos
Referência	RENOVATO, Rogério Dias; BAGNATO, Maria Helena Salgado; As práticas de bioascese e a constituição do idoso ativo. Cien. Cuid. Saúde , v.8, n.1, jan/mar, 2009.
Amostra	Não Mencionado
Periódico	Cien. Cuid. Saúde
Tipo de Estudo	reflexivo
Local da pesquisa	Não mencionado
Resultados	As práticas de bioascese refletem a importância cada vez maior dada ao corpo em detrimento de outras dimensões. As ascetes corporais reforçam a moralização crescente dos atributos físicos, que definem e constroem as subjetividades de uma sociedade individualista.