

CAPÍTULO 19

PESSOA IDOSA, ENVELHECIMENTO HUMANO E QUALIDADE DE VIDA ²

Jessica Alves da Silva
Gislaine Cristina Vagetti
Samantha Stefani Lino Nobre de Oliveira
Liliane Martins Furtado Oliveira Lehtonen Souza
Gerson Flores-Gomes
Renata Faleiro Lopes
Breno Tomazinho Jesus

RESUMO

Com o crescimento acentuado da população idosa, cresce também as preocupações a respeito da qualidade de vida e saúde dessa população. A qualidade de vida é relativa, podendo ser classificada de forma diferente por cada indivíduo, em vista disso, a constante investigação a respeito da qualidade de vida dos idosos é de suma importância considerando as mudanças constantes que o ambiente sofre, alterando também com o passar dos anos as necessidades dos indivíduos. Objetivo: Buscar na literatura nacional e internacional estudos abrangendo o envelhecimento humano e a qualidade de vida das pessoas idosas. Metodologia: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Um levantamento de dados foi feito tendo em vista artigos publicados em janeiro de 2018 até janeiro 2023. Foram considerados os seguintes descritores para as buscas: Pessoa Idosa, Envelhecimento Humano e Qualidade de Vida e seus correspondentes em inglês e espanhol (Inglês: *Elderly, Aging and Quality of Life*), (Espanhol: *Mayores, Envejecimiento y Calidad de Vida*). Resultado: A busca levantou 20.676 pesquisas realizadas entre janeiro de 2018 e janeiro de 2023, sendo excluídos 20.569 estudos após a análise inicial com base nos títulos dos manuscritos e 22 estudos por duplicidade. Após a leitura dos resumos, outros 49 artigos foram excluídos, resultando em 36 estudos levados para a leitura na íntegra. Após essa última análise, foram selecionados um total de 15 artigos após aplicados os critérios de inclusão. Conclusão: Muitos são os fatores responsáveis pela melhora da qualidade de vida da pessoa idosa, dentre eles: a mobilidade e independência funcional (fatores relacionados com a contínua realização de atividades físicas), autonomia, conexões sociais (diretamente relacionadas a participação em atividades sociais ou centros de convivência) moradia/vizinhança e segurança. Foi possível perceber que todas as intervenções feitas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos surtiram efeito positivo, tanto sendo aplicadas práticas físicas, quanto sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Pessoa idosa. Envelhecimento Humano. Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

Segundo as projeções das Nações Unidas (2017, p. 1), a estimativa é que em 30 anos a população idosa mais que duplique. Sendo que cerca de 80% desses idosos viverão em países de baixa e média renda. De acordo com os dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), no Brasil, os idosos devem chegar a ser aproximadamente um quarto da população no ano de 2060 (IBGE, 2015). A OMS (Organização Mundial da Saúde) estabelece a idade de 60 anos como o início da fase idosa nos países em desenvolvimento e 65 anos nos países desenvolvidos.

² Programa fomentador: Fundação Araucária (FA).

Com esse crescimento acentuado, cresce também as preocupações a respeito da qualidade de vida e saúde da população idosa. Segundo o grupo WHOQOL - *World Health Organization Quality of Life* (1996, p. 354), a qualidade de vida pode ser definida como a percepção do indivíduo a respeito do seu lugar na vida dentro do sistema de valores e do contexto cultural em que vive, respeitando seus objetivos, normas, preocupações e expectativas. Esse conceito engloba a saúde física, psicológica, os vínculos sociais, o nível de independência, crenças, e as características do ambiente.

Ainda de acordo com a OMS, a qualidade de vida reflete a percepção que os indivíduos têm a respeito do atendimento das suas necessidades, entendendo se suas oportunidades de felicidade e auto realização estão sendo negadas ou atendidas, independente da sua condição de saúde, social ou econômica (OMS, 1998). Dessa forma, a qualidade de vida é relativa, podendo ser classificada de forma diferente por cada indivíduo, de acordo com suas necessidades e vivências.

Em vista disso, a constante investigação a respeito da qualidade de vida dos idosos é de suma importância, ainda mais levando em conta as mudanças constantes que o ambiente sofre, alterando também, com o passar dos anos, as necessidades dos indivíduos. Desse modo, considerando os índices de aumento da população idosa, o objetivo desse estudo foi buscar na literatura nacional e internacional estudos abrangendo o envelhecimento humano e a qualidade de vida das pessoas idosas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Nesse estudo, foi feito um levantamento de dados tendo em vista um corte temporal de 5 anos. Para sistematizar a busca dos materiais, foram eleitas as seguintes bases eletrônicas de dados: *PsycINFO*, *Biblioteca Virtual de Saúde (BVS)*, *Education Resources Information Center (Eric)*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs)*, *Pubmed/Medline*, *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, *Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)*.

Foi delimitado o corte temporal para aceitação dos artigos a partir de janeiro de 2018 até 2023, considerando artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram considerados os seguintes descritores para as buscas: Pessoa Idosa, Envelhecimento Humano e Qualidade de Vida e seus correspondentes em inglês e espanhol (Inglês: *Elderly, Aging and Quality of Life*), (Espanhol: *Mayores, Envejecimiento y Calidad de Vida*), usando os operadores

booleanos ‘AND’ e ‘OR’. Para a organização dos documentos através de tabelas foi utilizado os *softwares* Microsoft Excel e Word.

Ocorreram três fases distintas para a seleção dos documentos: (1) a fase de busca, em que foram coletados os estudos através das bases de dados; (2) com base nos títulos dos manuscritos, foi realizada uma análise inicial, com o objetivo de filtrar os achados, considerando os critérios de inclusão e duplicidade apurada; (3) a fase de eleição, em que foram definidos os artigos que iriam fazer parte do quadro de análise.

2.1 Critérios de Elegibilidade

Para os critérios de inclusão foram considerados estudos que possuíam concordância com os temas: qualidade de vida, envelhecimento humano e idosos. Englobando um período de 5 anos (a partir do ano de 2018). Os artigos selecionados também deveriam ser originais publicados em periódicos revisados por pares (*peer-reviewed*), que englobassem a população idosa, ou seja, com idade igual ou superior a 60 anos. Foram excluídos os estudos anteriores a 2018, duplicidade em diferentes bases de dados, estudos abrangendo uma população com idade inferior a 60 anos e/ou relacionados a morbidades ou comorbidades da população idosa, além de estudos com ausência de informações.

2.2 Extração dos Dados

Nessa revisão, foram extraídos dos estudos eleitos os seguintes dados: título e autores, localidade e ano de publicação, amostra, metodologia, objetivo principal e os principais resultados. Os artigos foram organizados em ordem cronológica, considerando o seu ano de publicação, começando pelo mais recente até o mais antigo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Seleção dos Estudos

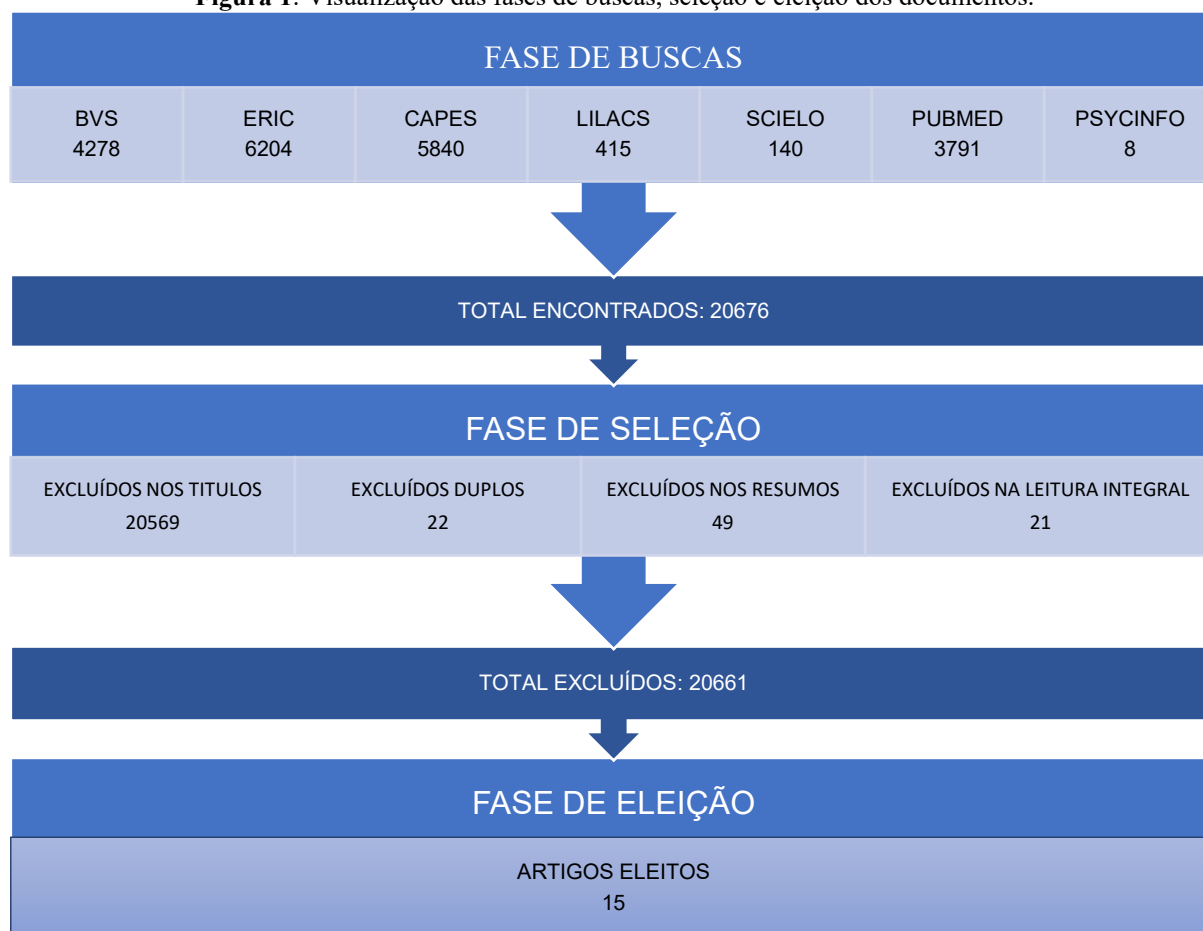
Por meio de pesquisas na literatura, buscou-se entender quais os aspectos indispensáveis que norteiam a qualidade de vida e o envelhecimento humano, e assim compreender os principais aspectos relacionados a qualidade de vida da população idosa.

Segundo o plano publicado pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) sobre uma década de envelhecimento saudável, em 2020, é possível constar que o aumento da população idosa é crescente, deixando ainda mais evidente importância do envelhecimento saudável. Segundo a OPAS (2020, p. 3) envelhecimento saudável é “desenvolver e manter a habilidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”. Ou seja, para obter uma boa

qualidade de vida, é necessário estimular as habilidades funcionais dos idosos, garantindo assim, mais vida aos anos.

A busca levantou 20.676 pesquisas realizadas entre janeiro de 2018 e janeiro de 2023, sendo excluídos 20.569 estudos após a análise inicial com base nos títulos dos manuscritos e 22 estudos por duplicidade. Após a leitura dos resumos, outros 49 artigos foram excluídos, resultando em 36 estudos levados para a leitura na íntegra. Após essa última análise, foram selecionados um total de 15 artigos após aplicados os critérios de inclusão. Estes possuíam resultados que atenderam às expectativas, grande parte publicados entre os anos 2018–2021, sendo 07 deles em língua estrangeira e 08 nacionais, respeitando o corte temporal de 05 (cinco) anos a partir de janeiro de 2018. A figura 1 demonstra os resultados, apresentando os números obtidos na fase das buscas, seleção e eleição dos estudos.

Figura 1: Visualização das fases de buscas, seleção e eleição dos documentos.



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Estão apresentadas no quadro a seguir as informações que foram extraídas dos estudos selecionados para esta revisão. Os dados estão separados da seguinte maneira:

título/autores/localidade/ano de publicação, metodologia/amostra, objetivo principal e resultados.

Quadro 1: Descrição dos artigos selecionados para revisão.

Autores/Título/Localidade/Ano de Publicação	Metodologia/Amostragem	Objetivo Principal	Resultados
MADEIRA E. <i>et al.</i> Qualidade de vida em idosos integrantes de um centro de convivência. Rio de Janeiro (RJ) – Brasil 2022	Estudo descritivo e inferencial, de abordagem quantitativa. 58 idosos e idosas com prevalência do sexo feminino. Faixa etária: Mais de 60 anos	Analisar a qualidade de vida de idosos integrantes de um centro de convivência mediante a aplicação das escalas WHOQOL-bref e WHOQOL-OLD.	A qualidade de vida relacionada à saúde para os idosos em acompanhamento ambulatorial é considerada muito boa e boa, quando avaliados respectivamente, para o WHOQOL-old e para o WHOQOL-bref
ZHANG, X. <i>et al.</i> Longitudinal association between physical activity and health-related quality of life among community-dwelling older adults: a longitudinal study of Urban Health Centres Europe (UHCE). Espanha, Grécia, Croácia Holanda e Reino Unido 2021	Estudo longitudinal com abordagem quantitativa 1.614 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino. Faixa etária: 70 a 98 anos	Examinar a associação longitudinal entre a frequência de atividade física moderada e a qualidade de vida relacionada com a saúde física e mental	Manter ou aumentar para uma frequência regular de atividade física está associado à manutenção ou melhoria da a qualidade de vida relacionada com a saúde física e mental.
CLELAND, J. <i>et al.</i> Developing dimensions for a new preference-based quality of life instrument for older people receiving aged care services in the community. Adelaide – Austrália 2021	Estudo descritivo, com abordagem qualitativa 41 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino. Faixa etária: 68 a 95 anos	Identificar as características salientes de qualidade de vida relevantes para as pessoas idosas que recebem serviços de cuidados a idosos na comunidade, a fim de desenvolver dimensões para um projeto de sistema descritivo para um novo instrumento baseado em preferências de qualidade de vida.	A análise resultou na identificação de cinco dimensões salientes da qualidade de vida: independência, conexões sociais, bem-estar emocional, mobilidade e atividades.
SILVA BF, <i>et al.</i> Qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico. Uberaba (MG) - Brasil 2021	Estudo quantitativo, de delineamento descritivo, exploratório e transversal. 63 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino. Faixa etária: mais de 60 anos	Verificar a qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico.	A prática de exercícios físicos regulares pode contribuir para uma melhor qualidade de vida da população idosa.

<p>LIU, Z.; KEMPERMAN, A.; TIMMERMANS, H.; Influence of Neighborhood Characteristics on Physical Activity, Health, and Quality of Life of Older Adults: A Path Analysis.</p> <p>Shenzhen - China 2021</p>	<p>Abordagem quantitativa</p> <p>636 idosas e idosos.</p> <p>Faixa etária: mais de 60 anos</p>	<p>Analisar a influência das características da vizinhança na atividade física, saúde e qualidade de vida de idosos</p>	<p>Os níveis de atividade física nos tempos livres desempenharam um papel mediador na relação entre o capital social e a saúde, bem como na qualidade de vida. O estudo confirmou relações diretas entre as características da vizinhança com a qualidade de vida.</p>
<p>MESA-TRUJILLO D. <i>et al.</i> Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.</p> <p>Pinar del Río, Cuba. 2020</p>	<p>Investigação aplicada: primeira fase de observação transversal descritiva; segunda fase de implementação das intervenções</p> <p>223 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino.</p> <p>Faixa etária: mais de 60 anos</p>	<p>Criar uma estratégia de intervenção para melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos.</p>	<p>A qualidade de vida era mais elevada nas pessoas com um parceiro, não havia correlação com o nível de escolaridade e a poli farmácia; a autoestima, os estilos de vida saudáveis e a qualidade de vida aumentaram significativamente após a intervenção.</p>
<p>VAGETTI, G.C. <i>et al.</i> Associação entre aptidão funcional e qualidade de vida de idosos participantes de um programa de atividade física de Curitiba, Brasil.</p> <p>Curitiba (PR) – Brasil 2020</p>	<p>Estudo transversal de abordagem quantitativa</p> <p>1.737 idosas.</p> <p>Faixa etária: 60 a 94 anos</p>	<p>Verificar a associação entre aptidão funcional e qualidade de vida (e seus domínios) em uma amostra de idosas em programa de atividade física na cidade de Curitiba, Paraná, Brasil.</p>	<p>Uma melhor aptidão funcional está positivamente associada a uma melhor auto percepção da qualidade de vida de mulheres idosas, seja esta uma percepção geral ou inserida em seus diferentes domínios.</p>
<p>BANIO, A. <i>The Influence of Latin Dance Classes on the Improvement of Life Quality of Elderly People in Europe.</i></p> <p>Szczecin – Polônia 2020</p>	<p>Método de observação, intuitivo e comparativo, com abordagem quantitativa.</p> <p>163 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino.</p> <p>Faixa etária: 65 anos ou mais.</p>	<p>Determinar a correlação entre as aulas de dança latina e a qualidade de vida nas populações idosas da Europa.</p>	<p>A atividade física na forma de danças latino-americanas tem um efeito benéfico no funcionamento do corpo. Não só permite manter a forma física e inibir o desenvolvimento de muitos males e doenças, como também estimula o cérebro a uma atividade constante, o que resulta na melhora da capacidade de associação, concentração e memória.</p>
<p>CHULHWAN, C.; CHULHO, B. Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly</p> <p>Giheung-gu – Coreia do Sul 2019</p>	<p>Abordagem quantitativa</p> <p>321 idosos e idosas, com prevalência do sexo masculino.</p> <p>Faixa etária: 65 anos ou mais.</p>	<p>Explorar se existe diferença na qualidade de vida em função do tipo de estilo de vida adotado pelos idosos.</p>	<p>O estudo constatou que o idoso necessita não apenas de atividades físicas de lazer, mas também econômicas para garantir uma boa qualidade de vida.</p>

<p>CARVALHO, C. J. G. <i>et al.</i> Relação entre independência funcional e qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência.</p> <p>São Paulo (SP) – Brasil 2019</p>	<p>Delineamento observacional do tipo transversal, com abordagem quantitativa</p> <p>40 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino. Faixa etária: 60 anos ou mais</p>	<p>Investigar a independência funcional e suas relações na qualidade de vida dos idosos participantes de grupos de convivência de Unidades Básicas de Saúde.</p>	<p>Idosos funcionalmente independentes apresentam melhor qualidade de vida.</p>
<p>FIGUEIREDO NETO, E. M. CORRENTE, J. E. Qualidade de vida dos idosos de Manaus segundo a escala de Flanagan.</p> <p>Manaus (AM) – Brasil 2018</p>	<p>Estudo epidemiológico, transversal e descritivo, com abordagem qualitativa</p> <p>741 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino. Faixa etária: 60 a 102</p>	<p>Avaliar a qualidade de vida de idosos cadastrados em centros especializados de atendimento ao idoso de Manaus e comparar os achados com os resultados de estudos já publicados</p>	<p>Os resultados permitem concluir que mesmo os idosos com baixo nível socioeconômico estão satisfeitos com sua qualidade de vida.</p>
<p>GARBACCIO J. L. <i>et al.</i> Envelhecimento e qualidade de vida de idosos residentes da zona rural.</p> <p>Belo Horizonte (MG) – Brasil 2018</p>	<p>Estudo transversal, com abordagem quantitativa</p> <p>182 idosos e idosas. Faixa etária: 60 a 95 anos</p>	<p>Avaliar a qualidade de vida e a saúde dos idosos residentes nas zonas rurais</p>	<p>Idosos da zona rural apresentaram boa qualidade de vida/saúde nos aspectos cognitivos, acesso a serviços, bens, hábitos, mas a atenção deve ser contínua tendo em vista suas vulnerabilidades.</p>
<p>INOUYE, K. <i>et al.</i> Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso.</p> <p>São Carlos (SP) – Brasil 2018</p>	<p>Pesquisa quantitativa, descritiva de corte transversal.</p> <p>54 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino. Faixa Etária: mais de 60 anos</p>	<p>Avaliar o efeito do programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) na qualidade de vida (QV) de alunos idosos.</p>	<p>(a) uma vez emparelhados quanto às variáveis sexo, idade e nível de vulnerabilidade social, os idosos alunos da UATI diferem positivamente dos não alunos em relação ao grau de escolaridade; (b) existe diferença entre os escores totais de qualidade de vida de idosos alunos da UATI antes e após a intervenção, e essa diferença é positiva; (c) a qualidade de vida dos não alunos da UATI sofreu decréscimo e havia diferença significativa quando comparada à dos alunos na segunda coleta.</p>
<p>COSTA I.P. <i>et al.</i> Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho.</p> <p>Cajazeiras (PB) – Brasil 2018</p>	<p>Estudo descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa</p> <p>113 idosos e idosas, com prevalência do sexo feminino.</p>	<p>Avaliar a qualidade de vida entre idosos que trabalham e não trabalham.</p>	<p>Demonstrou-se que a permanência dos idosos no trabalho possibilita conservação da saúde física, mental, autonomia, habilidades cognitivas e sensoriais e melhoria da Qualidade de Vida,</p>

	Faixa etária: mais de 60 anos		evidenciados, respectivamente, pelos maiores escores nos domínios “Físico” e “Psicológico” e faceta “Habilidades Sensoriais”.
BAIK, O. M. <i>The Effects of Residential Satisfaction on the Quality of Life of Aging people: Comparison between the Elderly Living in the Community and the Elderly Living in Senior Housings</i> Coreia do Sul 2018	O método analítico utilizado neste estudo é uma análise multigrupos aplicando o modelo da equação estrutural. Abordagem quantitativa 422 idosos e idosas. Faixa etária: 65 anos ou mais.	Analisar os efeitos diretos e indiretos da satisfação residencial na qualidade de vida e analisar a diferença de acordo com o tipo de residência	Este estudo demonstrou que o grau de satisfação com o ambiente residencial influencia indiretamente a qualidade de vida dos idosos, bem como através de atividades de participação social. Os vários fatores físicos, emocionais, sociais e ambientais convenientes derivados do ambiente de vida dos idosos afetam diretamente a qualidade de vida.

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

3.2 Características dos Estudos

Com o aumento da expectativa de vida, as discussões a respeito da qualidade de vida da população idosa também são crescentes. De acordo com os estudos encontrados nessa revisão, é possível notar a prevalência do Brasil entre os artigos selecionados, com 8 publicações (53,3%). Os estudos derivam das regiões: sul, sudeste, nordeste e norte do país. Entre os artigos estrangeiros, um se encontra na América Central (Cuba), dois na Europa (um artigo da Polónia e outro abrangendo a Espanha, Grécia, Croácia, Holanda e Reino Unido), três na Ásia (China e Coreia do Sul) e um vindo da Oceania (Austrália).

Com apenas 5 artigos abrangendo países considerados desenvolvidos na lista dos selecionados, é possível perceber que as pesquisas a respeito da qualidade de vida das pessoas idosas nos últimos 5 anos têm ênfase maior nos países em desenvolvimento. Esse dado pode ser entendido devido a velocidade que vem ocorrendo o envelhecimento populacional nesses países subdesenvolvidos. Ainda, com aumento da expectativa de vida e longevidade da população brasileira, as políticas públicas se focam com mais intensidade na população idosa (IBGE, 2015).

Em relação ao ano de publicação, observa-se que em 2018 obteve-se o maior número de publicações (n=5), seguido do ano de 2021 (n=4), após 2020 (n=3), seguindo do ano de 2019 (n=2), e por fim, 2022 com apenas uma publicação selecionada para revisão.

No que se diz respeito a população de idosos e idosas que fizeram parte dos estudos nos artigos, dez deles têm prevalência do sexo feminino, e apenas um possui prevalência masculina, os demais (n=4) não informaram esses dados nos textos. No ano de 2022, a Organização Mundial da Saúde publicou o relatório denominado “Estatísticas Mundiais de Saúde” o qual afirma que as mulheres vivem mais tempo que os homens, segundo as estatísticas, as mulheres possuem 5,1 anos a mais de expectativa de vida (OMS, 2022, p. 21). Levando em conta esses dados, pode ser a maior expectativa de vida, uma das possíveis causas para as pesquisas com idosos serem mais desenvolvidas com o público feminino.

Já na metodologia empregada, o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), foi citado em 7 dos 15 artigos selecionados, sendo utilizado os questionários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD (Questionários desenvolvidos pela OMS) com o intuito de mensurar a qualidade de vida dos idosos participantes. Dentre esses artigos, 5 são brasileiros e 2 estrangeiros (China e Coreia do Sul). Alguns outros instrumentos de pesquisa de qualidade de vida foram citados, como: Escala de Qualidade de Vida de Flanagan (FQLS), Escala de Avaliação da Qualidade de Vida (QdV-DA), Escala de Lee, e um questionário desenvolvido a partir do Projeto Saúde e Bem-Estar (SABE).

Na análise feita por Cleland *et al.* (2021, p. 559), foram encontradas cinco dimensões relevantes da qualidade de vida da pessoa idosa, sendo elas: a independência, as conexões sociais, o bem-estar emocional, a mobilidade e as atividades.

Segundo a grande maioria dos artigos selecionados, a atividade física e a independência funcional estão fortemente relacionadas a uma melhor percepção da qualidade de vida. A prática do exercício físico pode auxiliar na autoconfiança e segurança das pessoas idosas, reestabelecendo a autonomia e melhorando as funções motoras. A melhora da mobilidade, pode contribuir para o aumento das relações sociais, evitando o isolamento social e doenças como a depressão (SILVA *et al.*, 2021 p.7).

Em um dos artigos, a atividade física foi empregada na forma de danças latino-americanas, em que surtiu um efeito positivo no funcionamento do corpo, que segundo Banio (2020), não só permitiu manter a forma física dos idosos e inibir muitas doenças, mas também estimulou o cérebro a uma atividade constante, resultando na melhora da capacidade de memória, concentração e associação.

Em relação a independência funcional, segundo Vagetti *et al.* (2020, p. 13), uma boa aptidão funcional está associada positivamente a uma auto percepção melhorada da qualidade

de vida de pessoas idosas. Ainda, segundo Carvalho *et al.* (2019, p. 601), idosos que se mostram funcionalmente independentes tem índices maiores de melhor qualidade de vida, e a participação ativa em grupos de convivência pode ser um dos fatores para resultados positivos de funcionalidade, englobando também as conexões sociais.

Segundo os autores Costa *et al.* (2018, p. 7), outra forma de conservar a funcionalidade dos idosos é a permanência no trabalho, pois conserva a saúde física, mental, autonomia, habilidades cognitivas e sensoriais, assim, afetando diretamente o aumento da qualidade de vida do idoso.

Os estudos selecionados abrangeram diferentes locais de pesquisa, entre eles: Centros de Convivência, Centros especializados de atendimento, Universidade Aberta a Terceira Idade, programas de atividade física, centros de saúde, além de englobar as zonas rurais e urbanas. Segundo Baik, Ok Mi (2018 p. 36), o ambiente social é outro fator que pode influenciar indiretamente na qualidade de vida da pessoa idosa, e existem várias razões físicas, emocionais e ambientais que advém do ambiente de vida que afetam diretamente a qualidade de vida. Outro fator importante é o local de moradia do idoso e sua vizinhança, pois a estética do bairro, segurança e a saúde do trânsito tem relações diretas com a sua qualidade de vida. (LIU; KEMPERMAN; TIMMERMANS, 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As pesquisas relacionadas a qualidade de vida da pessoa idosa estão em constante desenvolvimento. Com essa revisão, foi possível observar a importância desses estudos na sociedade atual, em especial com o crescimento acentuado dessa população segundo as projeções. Muitos são os fatores responsáveis pela melhora da qualidade de vida da pessoa idosa, dentre eles: a mobilidade e independência funcional (fatores relacionados com a contínua realização de atividades físicas), autonomia, conexões sociais (que estão diretamente relacionadas a participação em atividades sociais ou centros de convivência) moradia/vizinhança e segurança.

Certamente a prática da atividade física como meio para a otimização da qualidade de vida foi o método mais utilizado dentre os estudos com idosos, pois junto com a idade, déficits motores surgem dificultando o dia a dia da pessoa idosa, impactando seu bem-estar.

Foi possível perceber que todas as intervenções feitas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos surtiram efeito positivo, tanto sendo aplicadas práticas físicas, quanto sociais. Estudos que possuíam grupos de controle, mostraram a diferença da qualidade de vida de idosos

ativos para aqueles que não participaram dos estudos, afirmando ainda mais a necessidade de políticas públicas que visem o bem-estar do idoso.

REFERÊNCIAS

BAIK, O. M. The Effects of Residential Satisfaction on the Quality of Life of Aging people: Comparison between the Elderly Living in the Community and the Elderly Living in Senior Housings. **International Journal of Advanced Culture Technology**. Vol.6 No.4 29-38 (2018). Disponível em: [doi.org /10.17703/IJACT2018.6.4.29](https://doi.org/10.17703/IJACT2018.6.4.29) Acessado em: Fev. 2023.

BANIO, A. The Influence of Latin Dance Classes on the Improvement of Life Quality of Elderly People in Europe. **Sustainability**. 2020; 12(6):2155. Disponível em: doi.org/10.3390/su12062155. Acessado em: Fev. 2023.

CARVALHO, C. J. G. *et al.* Relação entre independência funcional e qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Kairós Gerontologia**, 2019, 22(2), 589-605. ISSNprint 1516-2567. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP). Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf> . Acessado em: Mai. 2023.

CLELAND, J. *et al.* Developing dimensions for a new preference-based quality of life instrument for older people receiving aged care services in the community. **Qual Life Research** 30, 555–565 (2021). Disponível em: doi.org/10.1007/s11136-020-02649-5. Acessado em: Mai. 2023.

CHULHWAN, C.; CHUL-HO, B. Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. **Journal of Physical Education and Sport**® (JPES), Vol.19 (issue 2), Art 178, pp. 1230 - 1235, 2019. Disponível em: [10.7752/jpes.2019.02178](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02178). Acessado em: Mai. 2023.

COSTA, I. P. *et al.* Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. **Rev Gaúcha Enferm.** 2018;39: e2017-0213. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2017-0213>. Acessado em: Fev. 2023.

FIGUEIREDO NETO, E. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida dos idosos de Manaus segundo a escala de Flanagan. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2018; 21(4): 495-502. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180013>. Acessado em: Fev. 2023.

GARBACCIO J. L. *et al.* Aging and quality of life of elderly people in rural areas. **Revista Brasileira de Enfermagem**. 2018; 71 (2), 724-32. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0149](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0149). Acessado em: Fev. 2023.

INOUYE, K. *et al.* Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 44, e142931, 2018. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1590/S1678-4634201708142931](https://doi.org/10.1590/S1678-4634201708142931). Acessado em: Mai. 2023.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Mudanças Demográficas no Brasil no Século XXI**. Rio de Janeiro: IBGE;2015. (Informações demográficas e socioeconômicas, nº 3). Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acessado em: Mai. 2023.

LIU, Z.; KEMPERMAN, A.; TIMMERMANS, H. Influence of Neighborhood Characteristics on Physical Activity, Health, and Quality of Life of Older Adults: A Path Analysis. **Frontiers in Public Health**, v 9. 2021. Disponível em: 10.3389/fpubh.2021.783510. ISSN=2296-2565. Acessado em: Fev. 2023.

MADEIRA E. *et al.* Qualidade de vida em idosos integrantes de um centro de convivência. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**. 2022, 14, 1–7. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v14.11865>. Acessado em: Mai. 2023.

MESA-TRUJILLO, D. *et al.* Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. **Revista Cubana de Medicina General Integral**. 2020. Disponível em: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1256>. Acessado em: Fev. 2023.

NAÇÕES UNIDAS. **World population ageing 2017**. Cidade de Nova York (NY): Departamento de Assuntos Sociais e Econômicos das Nações Unidas; 2017 (ST/ESA/SER.A/397) Disponível em: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf. Acessado em: Mai. 2023

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Promoción de la salud: glossário**. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: [WHOIPRHEP98.1spa.pdf?jsessionid=277CC6978224421C3ED8C8ADECDE21C9](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IPRHEP98.1spa.pdf?jsessionid=277CC6978224421C3ED8C8ADECDE21C9). Acessado em: Fev. 2023.

OPAS. **Década do Envelhecimento Saudável (2020-2030)**. OPAS, 2020. Nº: OPAS-W/BRA/FPL/20-120. Disponível em: [OPASWBRAFPL20120_por.pdf](https://www.paho.org/bra/images/stories/pdf/OPASWBRAFPL20120_por.pdf) (paho.org). Acessado em: Abr. 2023.

SILVA, B. F. *et al.* Qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico. **Revista Enfermagem Atenção Saúde**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/reas.v10i3.4566>. Acessado em: Fev. 2023.

THE WHOQOL GROUP. **What Quality of life? In: World Health Forum**. WHO, Genebra, 1996.

VAGETTI, G. C. *et al.* Associação entre aptidão funcional e qualidade de vida de idosos participantes de um programa de atividade física de Curitiba, Brasil. **J. Phys. Educ.** v. 31, e3115, 2020. Disponível em: 10.4025/jphyseduc.v31i1.3115. Acessado em: Fev. 2023.

ZHANG, X. *et al.* Longitudinal association between physical activity and health-related quality of life among community-dwelling older adults: a longitudinal study of Urban Health Centres Europe (UHCE). **BMC Geriatrics** 21, 521 (2021). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02452-y>. Acessado em: Fev. 2023.

WHO. **World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals**. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.