

Estratégias para a promoção do envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa

Strategies for promoting active and healthy aging in elderly people

Estrategias para promover el envejecimiento activo y saludable en las personas mayores

Recebido: 07/10/2025 | Revisado: 21/10/2025 | Aceitado: 22/10/2025 | Publicado: 23/10/2025

Carlice Maria Scherer

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9184-6794>

Sociedade Educacional Três de Maio, Brasil

E-mail: carlicescherer@hotmail.com

Nicolly Perete Mella

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9639-9587>

Sociedade Educacional Três de Maio, Brasil

E-mail: nicollymella492@gmail.com

Vanessa Werner

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0910-0625>

Sociedade Educacional Três de Maio, Brasil

E-mail: vanessawernerbvb@gmail.com

Resumo

O seguinte estudo tem como objetivo identificar as principais estratégias descritas na literatura para a promoção do envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada entre fevereiro e maio de 2025. O levantamento inicial resultou em 358 artigos, sendo 348 na base de dados LILACS, 4 na MEDLINE e 6 na SCIELO. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram analisados 16 artigos publicados entre 2020 e 2024, com abordagem metodológica de pesquisa de campo. Os estudos analisados destacam estratégias como prática regular de atividade física, redução do comportamento sedentário, inclusão digital, participação em grupos sociais, estímulo cognitivo, ações educativas e fortalecimento do autocuidado. Tais estratégias demonstraram impactos positivos nas dimensões física, mental e social da saúde dos idosos. Além disso, observou-se o papel central do enfermeiro como agente de promoção da saúde, por meio de intervenções educativas, acolhedoras e interdisciplinares. Entretanto, os estudos também apontam desafios, como a limitação da assistência à aspectos biológicos, a baixa adesão a programas públicos e a necessidade de ampliar o acesso às tecnologias e práticas preventivas. Portanto, conclui-se que o envelhecimento saudável requer políticas públicas efetivas, formação adequada dos profissionais e maior integração entre saúde, tecnologia e inclusão social.

Palavras-chave: Envelhecimento; Promoção da Saúde; Geriatria.

Abstract

The following study aims to identify the main strategies described in the literature for promoting active and healthy aging in the elderly. This is an integrative literature review conducted between February and May 2024. The initial search resulted in 358 articles, with 348 found in the LILACS database, 4 in MEDLINE, and 6 in SCIELO. After applying inclusion and exclusion criteria, 16 articles published between 2020 and 2024 were analyzed, involving various methodological approaches. The analyzed studies highlight strategies such as regular physical activity, reduction of sedentary behavior, digital inclusion, participation in social groups, cognitive stimulation, educational activities, and strengthening of self-care. These strategies demonstrated positive impacts on the physical, mental, and social dimensions of elderly health. Additionally, the nurse's central role in promoting health through educational, welcoming, and interdisciplinary interventions was evident. However, the studies also point out challenges, such as the limitation of care to biological aspects, low adherence to public programs, and the need to expand access to technologies and preventive practices. Therefore, it is concluded that healthy aging requires effective public policies, adequate professional training, and greater integration between health, technology, and social inclusion.

Keywords: Aging; Health Promotion; Geriatrics.

Resumen

El siguiente estudio tiene como objetivo identificar las principales estrategias descritas en la literatura para promover el envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, realizada entre febrero y mayo de 2024. La búsqueda inicial resultó en 358 artículos, de los cuales 348 fueron encontrados en la base de datos LILACS, 4 en MEDLINE y 6 en SCIELO. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se analizaron 16 artículos publicados entre 2020 y 2024, con diversas metodologías. Los estudios analizados destacan estrategias

como la práctica regular de actividad física, la reducción del comportamiento sedentario, la inclusión digital, la participación en grupos sociales, la estimulación cognitiva, las acciones educativas y el fortalecimiento del autocuidado. Estas estrategias demostraron impactos positivos en las dimensiones física, mental y social de la salud de los adultos mayores. Además, se evidenció el papel central del enfermero como agente promotor de la salud, mediante intervenciones educativas, acogedoras e interdisciplinarias. No obstante, los estudios también señalan desafíos como la asistencia limitada a aspectos biológicos, la baja adhesión a programas públicos y la necesidad de ampliar el acceso a tecnologías y prácticas preventivas. Por lo tanto, se concluye que el envejecimiento saludable requiere políticas públicas efectivas, formación profesional adecuada y una mayor integración entre salud, tecnología e inclusión social.

Palabras clave: Envejecimiento; Promoción de la Salud; Geriatría.

1. Introdução

O envelhecimento da população afeta diversas áreas da sociedade, como saúde, economia e aspectos sociais. As estatísticas da Organização das Nações Unidas indicam que, em 2050, 16% da população mundial terá mais de 65 anos. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população com mais de 60 anos triplicará nos próximos 40 anos, passando de aproximadamente 20 milhões (cerca de 10% da população) em 2010 para 66,5 milhões em 2050 (Vallim, *et al.*, 2023). Por isso, é essencial discutir temas ligados à saúde e qualidade de vida dos idosos, além de entender o perfil dessa população em diferentes estados para promover ações de saúde adequadas (Batista, *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a Avaliação Multidimensional do Idoso (AMI) surge como uma ferramenta essencial, pois permite identificar, de forma estruturada e integrada, aspectos clínicos, funcionais e psicossociais da saúde dos idosos, orientando a elaboração de planos terapêuticos individualizados. Reconhecida como o padrão ouro na avaliação geriátrica, a AMI ainda enfrenta desafios para sua implementação efetiva na Atenção Primária à Saúde (APS), especialmente pela ausência de evidências consolidadas sobre práticas e instrumentos adequados para esse nível de atenção (Siqueira, *et al.*, 2023).

O estudo de Oliveira, *et al.*, (2024), identificou diversas unidades do Serviço Social do Comércio (SESC) que promovem atividades para o envelhecimento saudável nos estados brasileiros, com um total de mapeados de 481 unidades. Os resultados apontam que são realizadas diversas atividades voltadas à promoção da capacidade funcional, tais como: acompanhamento nutricional, atividades físicas, rodas de conversa sobre saúde, cursos de inclusão digital, oficinas, passeios, palestras, atividades culturais, atividades de lazer, aulas de canto e dança, leitura e memorização, atividades de integração social e criação de autonomia, dinâmicas de grupos, confraternizações, bailes, bate-papos, trabalhos manuais, debates e reuniões.

Um estudo realizado com indivíduos acima de 60 anos na Atenção Básica do estado de Pernambuco avaliou o efeito de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde. Os resultados mostraram que a intervenção focada na promoção e educação em saúde, incluindo a prática de exercícios físicos, o nível de atividade física, a avaliação da pressão arterial, o índice de massa corporal (IMC), a circunferência do pescoço e a circunferência abdominal, foi eficaz em incentivar os idosos participantes a adotarem um novo padrão diário de comportamento saudável (Silva, *et al.*, 2021).

Segundo Silva e Camacho, (2024), o uso de Tecnologias Educacionais (TEs) tem se mostrado uma estratégia eficaz na promoção do envelhecimento saudável, permitindo a educação de idosos e cuidadores sobre práticas de autocuidado e bem-estar. Essas tecnologias, como vídeos, cartilhas e jogos, tornam o acesso à informação mais interativo e acessível, estimulando hábitos saudáveis, autonomia e participação social. Ao adaptar o conteúdo às necessidades do público-alvo, as TEs desempenham um papel essencial na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento mais ativo e independente.

A investigação de Sampaio, *et al.*, (2024) analisou as ações não presenciais desenvolvidas para os idosos participantes de um projeto de extensão em uma comunidade periférica de Maceió (AL), durante a pandemia da COVID-19. Foram realizadas

conversas semanais por meio de um grupo de WhatsApp, além de orientações por ligações e chamadas de vídeo. Os resultados demonstraram que tais atividades trouxeram alívio emocional para os adultos e idosos que, assim como toda a população, sofreram impactos emocionais, despertados por meio da pandemia.

Os principais desafios enfrentados pelos enfermeiros na promoção da saúde do idoso incluem a alta demanda de pacientes, burocratização dos serviços, resistência dos idosos a mudanças de hábitos, infraestrutura deficiente na rede de saúde e dificuldades na adesão dos idosos aos serviços. Além disso, a falta de informação é um obstáculo significativo (Souza, *et al.*, 2022).

Na literatura, ainda há uma escassez de evidências sobre estratégias eficazes para promover o envelhecimento saudável entre as pessoas. Considerando essa lacuna, este estudo busca responder à seguinte questão de pesquisa: Quais são as principais estratégias para a promoção do envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa? A importância desse tema reside na necessidade de desenvolver intervenções que garantam não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida dos idosos, assegurando que eles mantenham autonomia e bem-estar ao longo dos anos. Portanto, o seguinte estudo tem como objetivo identificar as principais estratégias descritas na literatura para a promoção do envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta do tipo revisão bibliográfica (Snyder, 2019) e, de natureza quantitativa em relação à quantidade de 16 (Dezesseis) artigos selecionados e, qualitativa em relação às discussões sobre os artigos (Pereira *et al.*, 2018).

Este estudo se configura como uma revisão integrativa, com o objetivo de analisar e sintetizar as estratégias mais eficazes para promover o envelhecimento ativo e saudável, conforme descrito na literatura atual. A revisão foi conduzida segundo as etapas metodológicas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), que envolvem: definição da questão de pesquisa, busca e seleção da literatura, coleta e análise dos dados e apresentação dos resultados.

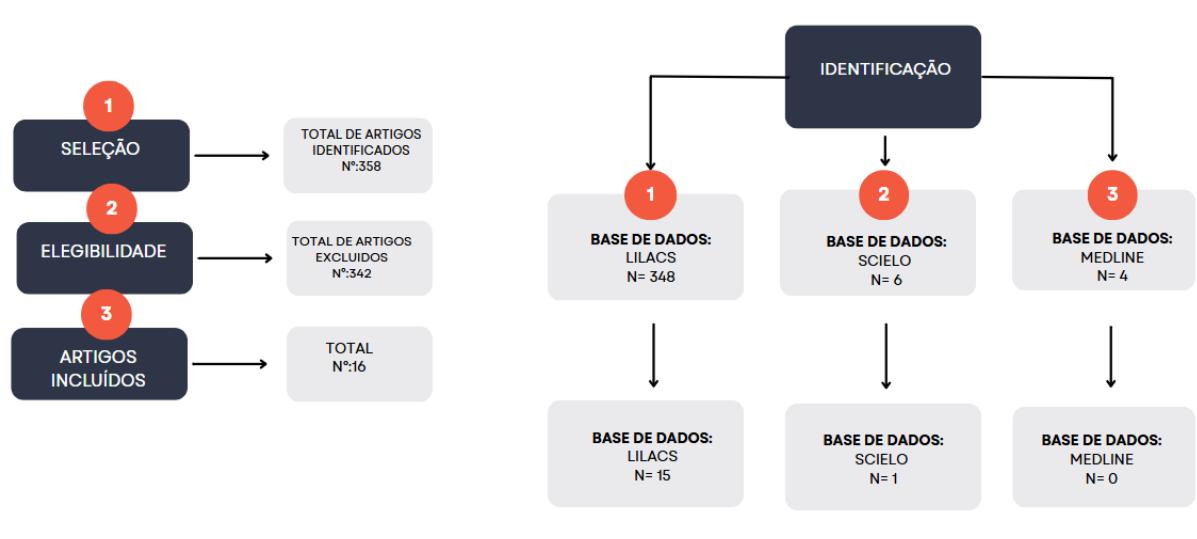
A questão de pesquisa definida foi: Quais são as estratégias citadas na literatura atual para a promoção do envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa?, realizamos um levantamento bibliográfico em bases de dados eletrônicas de relevância na área da saúde: SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*). Utilizamos os descritores controlados no DECS (Descritores em Ciências da Saúde) Envelhecimento and Promoção da Saúde, em combinação, para garantir a abrangência da busca.

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram: (1) Somente artigos com pesquisa de campo, (2) artigos em português, (3) texto completo disponível gratuitamente, (4) artigos publicados entre 2020 e 2024, e (5) artigos que discutem as estratégias de envelhecimento ativo e saudável. Excluíram-se artigos que não estivessem diretamente relacionados ao tema, como resumos, editoriais, capítulos de livros, estudos em idiomas diferentes do português ou que não apresentassem acesso completo e artigos duplicados.

Durante a busca, foram encontrados 358 artigos, sendo 348 na base LILACS, 4 no MEDLINE e 6 no SCIELO. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram descartados 252 artigos que não atendiam aos critérios relacionados ao foco na promoção do envelhecimento ativo e saudável, e 7 artigos foram excluídos por estarem duplicados, restaram 99 artigos para análise. A leitura dos resumos destes 99 artigos restantes resultou na exclusão de 83 artigos por não abordarem o tema da pesquisa. Por fim, foram selecionados 16 artigos para leitura completa que foram analisados detalhadamente.

Para a análise dos artigos selecionados, foi realizada uma análise qualitativa das estratégias e intervenções propostas nos estudos, considerando aspectos como eficácia, tipo de intervenção e resultados obtidos. Essa análise permitiu categorizar as estratégias em diferentes áreas de atuação e avaliar suas implicações para o envelhecimento saudável e ativo, conforme a Figura 1:

Figura 1: Fluxograma da seleção dos artigos. Três de Maio (RS), 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

Após organizar as informações obtidas, foi elaborado um quadro analítico que incluiu os seguintes elementos: autor, ano de publicação, objetivo e as principais conclusões dos estudos. A organização das informações é essencial para o preenchimento e análise do instrumento com as informações relevantes para o estudo. Por conseguinte, foi feita uma análise crítica dos resultados mais significativos e foram agrupados os principais resultados.

3. Resultados e Discussão

A presente revisão integrativa inclui 16 artigos, publicados entre os anos de 2020 e 2024. Dentre os estudos analisados, quatro adotaram o delineamento transversal, sendo um deles baseado no banco de dados do Estudo FIBRA (Fragilidade em Idoso Brasileiro) e outro caracterizado como transversal descritivo com abordagem quantitativa. Cinco estudos apresentaram abordagem qualitativa, incluindo um de delineamento exploratório, um descritivo e exploratório, um que utilizou entrevistas em profundidade como procedimento metodológico, uma pesquisa participante e uma pesquisa descritiva. Um dos estudos adotou uma abordagem longitudinal mista, com análise quantitativa. Dois estudos foram classificados como quase-experimental, com delineamento intervencional. Um artigo tratou de um ensaio clínico, controlado, de abordagem quantitativa. Também foram incluídos um relato de experiência e um estudo fundamentado nos pressupostos da pesquisa-ação, com abordagem qualitativa.

Em relação às fontes de pesquisa, observou-se que a maioria dos artigos foram extraídos da base de dados LILACS (97,21%), seguida por SCIELO (1,68%) e MEDLINE (1,12%). Essa predominância da LILACS evidencia um enfoque significativo na produção científica brasileira, o que pode refletir as particularidades regionais relacionadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável. No Quadro 1, apresentam-se as principais características dos estudos incluídos na amostra

final, incluindo os detalhes das metodologias, dos objetivos de cada pesquisa e das intervenções ou principais conclusões discutidas.

Quadro 1: Quadro analítico dos artigos incluídos na revisão. Três de Maio (RS), 2025.

Autor	Ano de publicação	Objetivo	Principais conclusões
Araújo, <i>et al.</i> ,	2020.	Investigar as relações entre atividade física, aptidão física e ocorrência de morte entre idosos residentes em uma comunidade e explorar os efeitos mediadores.	Os resultados destacaram três achados principais: (1) o efeito direto da atividade física global sobre a mortalidade e seu efeito indireto mediado pela lentidão; (2) o efeito direto da atividade doméstica na mortalidade, mediado pela fraqueza; e (3) o efeito direto da lentidão na mortalidade. Idosos fisicamente inativos, fracos e lentos apresentam maior risco de morte. Além disso, os benefícios da atividade física provavelmente vão além da aptidão física.
Cruz, <i>et al.</i> ,	2022.	O objetivo foi mostrar como funciona um programa online de treino cognitivo, com as atividades incluídas e a percepção dos idosos participantes e das estudantes responsáveis pela sua criação. O estudo foi feito de forma qualitativa e exploratória.	Os resultados apontaram efeitos positivos do treino cognitivo para os participantes, mas ainda há necessidade de refinamento do protocolo para se atingir melhores resultados. A análise das atividades aplicadas mostrou-se fundamental para sistematizar as sessões e acompanhar o desempenho dos participantes.
Darela, <i>et al.</i> ,	2024.	Compreender as ações promotoras da saúde, que são praticadas pelas pessoas idosas, participantes de atividades remotas em grupo.	A compreensão do grupo evidenciou uma abordagem ampliada da promoção da saúde, contemplando os aspectos físico, mental e social, para além da mera ausência de doença. Cada idoso adota, de forma singular, estratégias para manter-se saudável.
Dourado, <i>et al.</i> ,	2021.	Avaliar a prevalência da atividade física de lazer entre idosos brasileiros e sua associação com o conhecimento e participação em programas públicos de promoção dessa prática.	O estudo mostrou uma baixa adesão das pessoas idosas à prática de atividade física, e pouco conhecimento e participação em programas públicos. Esforços são necessários para ampliar a divulgação desses programas, promover o envolvimento da população nessas práticas e contribuir para o envelhecimento ativo.
Durgante,	2024.	Avaliar uma intervenção psicológica positiva na promoção da saúde de aposentados, considerando satisfação, aplicabilidade e continuidade das estratégias.	Os resultados indicam que a intervenção, fundamentada na psicologia positiva e na Teoria Cognitivo Comportamental, mostrou-se promissora para aplicação em contextos de saúde pública, contribuindo para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo.
Ferreira, <i>et al.</i> ,	2020.	Objetiva-se analisar a prevalência da prática adequada de atividade física de lazer (AFLS) entre idosos residentes no município de São Paulo, bem como sua associação com características sociodemográficas, comportamentais e condições mórbidas.	De modo geral, observa-se que aproximadamente um em cada quatro idosos residentes em São Paulo pratica atividade física de lazer em nível suficiente. A prevalência foi maior entre os idosos mais jovens, do sexo masculino, com cônjuge, de cor branca, maior escolaridade, ocupação ativa, que reportaram estado de saúde "muito bom", ausência de doenças crônicas, consumo de bebida alcoólica e não fumantes.
Garcia, <i>et al.</i> ,	2023.	Analizar os efeitos de um programa de treinamento multicomponente na composição corporal e na capacidade funcional de idosos com excesso de peso.	As intervenções não alteraram significativamente parâmetros físicos como peso e composição corporal, mas melhoraram a força muscular, equilíbrio e aptidão aeróbia, demonstrando eficácia na aptidão física dos idosos.
Oliveira, <i>et al.</i> ,	2021.	Descrever experiências de oficinas educativas realizadas por acadêmicos de enfermagem com idosas de um Centro de Convivência de Fortaleza, tendo como eixo norteador a promoção à saúde	O desenvolvimento das atividades revelou que as idosas ampliaram seus conhecimentos e melhoraram o autocuidado. Por isso, é fundamental fortalecer ações preventivas e de promoção da saúde para incentivar práticas saudáveis que favoreçam o envelhecimento ativo.

Oliveira, <i>et al.</i> ,	2022.	Analizar se a frequência e duração da prática de atividade física e o comportamento sedentário interferem no risco de sarcopenia em idosos frequentadores de grupos sociais.	Idosos com risco de sarcopenia passam mais tempo sedentários durante a semana do que aqueles sem risco. A prática de atividade física, em termos de duração e frequência, não influencia esse risco, que está relacionado principalmente ao comportamento sedentário.
Oliveira, <i>et al.</i> ,	2023.	Avaliar o efeito de um treinamento em tecnologia digital para idosos da comunidade.	O treinamento para a inclusão digital de idosos com o uso de smartphone pode contribuir para melhora da qualidade de vida dos idosos quanto aos aspectos da saúde mental.
Piazzentin, <i>et al.</i> ,	2024.	Analizar os efeitos da Dança Sênior (DS) nos aspectos cognitivos em pessoas idosas de 60 a 85 anos.	Conclui-se, que a DS proporcionou impactos positivos nas funções cognitivas dos participantes de ambos os grupos, contribuindo para a prevenção e promoção da saúde.
Sant, <i>et al.</i> ,	2024.	Comparar o nível de atividade física (NAF) com a capacidade funcional (CF) de idosos participantes de um programa regular e supervisionado de atividade física, visando compreender a relação entre engajamento físico e manutenção da funcionalidade na velhice.	O Nível de Atividade Física (NAF) e as Atividades Vida Diária (AVID's) apresentaram diferenças entre os grupos, evidenciando maior independência nas atividades da vida diária. Os achados reforçam a importância da adesão à prática regular de atividade física como estratégia preventiva do declínio funcional e promotora da autonomia cotidiana.
Silva, <i>et al.</i> ,	2022.	Analizar o impacto da prática da "Ginástica para Todos" em grupos de pessoas idosas, no que se refere às relações sociais entre as praticantes.	A "Ginástica para Todos" promove a convivência social, qualidade de vida e fortalecimento dos vínculos em idosos, desafiando a visão negativa da velhice.
Silva, <i>et al.</i> ,	2023.	Analizar o comportamento de idosos em relação à promoção da saúde segundo a teoria de Nola Pender, ela possui uma estrutura simples e clara, facilitando ao enfermeiro o cuidado individual ou em grupo.	O comportamento dos idosos revelou esforços para manter e ampliar sua saúde e graus de autonomia.
Silva, <i>et al.</i> ,	2023.	Compreender a assistência à saúde prestada na Estratégia Saúde da Família, sob a perspectiva de pessoas idosas.	Observou-se que a assistência à saúde oferecida aos idosos pelos profissionais da Estratégia Saúde da Família esteve focada principalmente nos aspectos biológicos, apresentando limitações na promoção do envelhecimento saudável. Destaca-se a necessidade de um atendimento integral, que contemple as diversas demandas dessa população e ultrapasse os procedimentos técnicos.
Veras, <i>et al.</i> ,	2022.	Construir, coletivamente, ações de promoção de saúde com idosos e profissionais de saúde e avaliar, na perspectiva dos idosos, os significados para o empoderamento em saúde.	O grupo mostrou-se um espaço importante para ouvir, criar e compartilhar experiências, valorizando as histórias de vida dos idosos. Essa interação ajudou a ressignificar o envelhecimento e os projetos de vida, aumentando a satisfação com a saúde e o bem-estar.

Fonte: Autoria própria (2025).

Diversas estratégias voltadas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável têm se mostrado eficazes, conforme estudos de campo realizados entre 2020 e 2024. Essas ações contribuem significativamente para a qualidade de vida das pessoas idosas, considerando suas dimensões física, mental e social. Torna-se, portanto, fundamental aprofundar a análise sobre tais estratégias, a fim de subsidiar intervenções mais eficazes e alinhadas às necessidades do envelhecimento contemporâneo.

A prática regular de atividade física foi uma das estratégias mais recorrentes e destacadas pelos estudos analisados. Sant, *et al.*, (2024) observaram que idosos participantes de programas supervisionados apresentaram maior independência nas atividades da vida diária, evidenciando o impacto da atividade física na capacidade funcional. Garcia, *et al.*, (2023) demonstraram que, embora intervenções não tenham promovido mudanças significativas na composição corporal, houve melhora na força muscular e equilíbrio. Araújo, *et al.*, (2020) reforçaram que a atividade física reduz o risco de mortalidade, sendo mediada pela melhora da lentidão e da força muscular. Ferreira, *et al.*, (2020) também apontaram maior adesão à atividade física entre idosos com melhores condições sociodemográficas, indicando a necessidade de políticas públicas que ampliem o acesso a essas práticas.

Dourado, *et al.*, (2021) complementam que ainda há baixa adesão a programas públicos voltados para a atividade física entre idosos, o que evidencia a importância da divulgação e do incentivo a essas iniciativas.

Além disso, a redução do comportamento sedentário também foi abordada como estratégia preventiva. Oliveira, *et al.*, (2022) identificaram que o risco de sarcopenia esteve mais relacionado ao tempo sentado do que à frequência de atividade física, o que reforça a necessidade de ações que estimulem o movimento ao longo do dia.

A inclusão digital apareceu como estratégia emergente nos últimos anos, contribuindo para a autonomia, autoestima e saúde mental dos idosos. Oliveira, *et al.*, (2023) constataram melhora significativa no domínio psicológico e na autonomia após treinamentos com uso de smartphone. A tecnologia, quando acessível e bem orientada, favorece a integração dos idosos ao mundo digital, fortalecendo vínculos sociais e acesso à informação. De forma complementar, Cruz, *et al.*, (2022) analisaram um programa de treino cognitivo online e observaram impactos positivos sobre a cognição e o bem-estar, apesar da necessidade de aperfeiçoamento do protocolo.

A convivência em grupos sociais e práticas coletivas também se mostrou essencial para o envelhecimento saudável. Atividades como a “Ginástica para Todos” (Silva, *et al.*, 2022) e a “Dança Sênior” (Piazzentin, *et al.*, 2024) foram associadas à promoção da qualidade de vida, bem-estar, convivência e fortalecimento de vínculos. Tais iniciativas rompem com a ideia de uma velhice solitária e apática, oferecendo espaços de acolhimento e inclusão. Veras, *et al.*, (2022) destacaram que os grupos funcionam como espaços de escuta e valorização da história de vida, gerando ressignificação do envelhecimento e fortalecimento dos projetos de vida dos idosos.

Outras abordagens demonstraram efeitos positivos no aspecto psicológico. Durgante, (2024) avaliou uma intervenção com base na psicologia positiva e terapia cognitivo-comportamental e identificou melhora na satisfação dos participantes com o programa e manutenção dos aprendizados ao longo do tempo. Darela, *et al.*, (2024), por sua vez, identificaram que idosos participantes de grupos remotos entendem a saúde de maneira ampla – física, mental e social – e mantêm suas estratégias de cuidado de forma autônoma, afastando-se de uma visão centrada apenas na ausência de doenças.

As ações educativas também foram destacadas como práticas eficazes. Oliveira, *et al.*, (2021) descreveram experiências em oficinas de promoção da saúde com idosas, onde o compartilhamento de saberes contribuiu para o fortalecimento do autocuidado e aquisição de novos conhecimentos sobre práticas saudáveis. De maneira similar, Silva, *et al.*, (2023) analisaram o comportamento de idosos com base na Teoria de Nola Pender (uma teoria de enfermagem que tem como foco incentivar comportamentos que promovam a saúde, onde as pessoas são agentes ativos em seu autocuidado) e constataram que há esforços ativos para manter e ampliar a saúde e a autonomia.

No entanto, algumas limitações ainda foram observadas. Silva, *et al.*, (2023) evidenciou que a assistência à saúde prestada na Estratégia Saúde da Família se limita, muitas vezes, a aspectos biológicos, sem alcançar a integralidade do cuidado. Essa constatação ressalta a importância de expandir as práticas para além dos procedimentos técnicos, promovendo ações interdisciplinares que abranjam também os aspectos psicossociais, preventivos e educativos do envelhecimento.

Por outro lado, estudos como o de Oliveira, *et al.*, (2021) demonstram que, quando inserida em atividades educativas, a enfermagem contribui de forma significativa para o fortalecimento do autocuidado. Nessas oficinas, o enfermeiro atua como facilitador de processos de aprendizado e troca de saberes, promovendo a autonomia dos idosos. Ao estimular a convivência social e facilitar o acesso a práticas de saúde, o profissional de enfermagem reforça sua função como promotor da saúde, com uma abordagem preventiva, acolhedora e participativa, o que favorece o empoderamento do idoso e a ampliação de sua qualidade de vida.

Além disso, destaca-se a importância de o cuidado ser baseado no diálogo e na valorização da individualidade de cada paciente. Nesse sentido, Coutinho e Tomasi (2020) salienta que o enfermeiro deve ser capaz de identificar respostas humanas a

disfunções, fornecer informações sobre a adoção de comportamentos saudáveis. Isso inclui a promoção de hábitos alimentares adequados, participação em atividades intelectuais e sociais, busca por sentimentos positivos e integração de regimes terapêuticos no cotidiano da pessoa idosa, contribuindo tanto para a prevenção de doenças quanto para o enfrentamento de suas possíveis consequências.

4. Considerações Finais

Em suma, conforme evidenciado nos estudos analisados, as estratégias voltadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável demonstraram-se eficazes. Destacam-se, entre elas, a prática regular de atividade física, a inclusão digital, a participação em grupos sociais, o estímulo ao desenvolvimento cognitivo e o fortalecimento do autocuidado. Essas ações contribuem diretamente para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, considerando suas dimensões física, mental e social.

A partir desse cenário, reforça-se o papel do enfermeiro como agente essencial de cuidado, educação e promoção da saúde. Sua atuação deve ser pautada pela escuta qualificada, sensibilidade às demandas individuais e coletivas, e compromisso com a humanização do atendimento. Para tanto, é fundamental que o enfermeiro esteja capacitado, engajado com as necessidades reais da população idosa e integrado ao trabalho em equipe multiprofissional e intersetorial.

Complementarmente, destaca-se o papel central da equipe multiprofissional no acompanhamento do idoso. A atuação integrada de profissionais da saúde — como enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e assistentes sociais — é fundamental para identificar necessidades específicas, construir planos de cuidado personalizados e garantir um atendimento mais completo, humanizado e eficaz. A intersetorialidade e o trabalho colaborativo fortalecem a promoção da saúde e a prevenção de agravos, favorecendo a autonomia e o envelhecimento com dignidade.

Diante disso, é fundamental que haja a realização de novos estudos acerca deste assunto, considerando as mudanças demográficas e os desafios crescentes no cuidado à população idosa. Torna-se importante levar em conta as recomendações destinadas a pesquisas subsequentes, incluindo temas como: a efetividade de intervenções interdisciplinares no envelhecimento saudável; o impacto das tecnologias digitais na saúde mental e social dos idosos; a avaliação de políticas públicas voltadas à inclusão e à participação social da pessoa idosa; e o papel da educação em saúde na construção da autonomia e do autocuidado. Investigações futuras poderão ampliar o conhecimento na área, subsidiando práticas mais resolutivas e humanizadas voltadas à promoção da saúde na velhice.

Referências

Araujo, C. M. N. F. de, Pinto, J. M., Neri, A. L., & D'Elboux, M. J. (2020). Relações entre atividade física, aptidão física e mortalidade em idosos: Estudo Fibra / Relationships between physical activity, physical fitness and mortality among the elderly: Fibra Study. *Mundo da Saúde*, 44, e0772019290. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1585722>

Batista, C. C., Oliveira, O. D., Marrone, L. C. P., & Morgan-Martins, M. I. (2021). Boas escolhas e fatores de risco associados ao envelhecimento saudável: Revisão da literatura. *Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia*, 12(1), 1–14. https://web.archive.org/web/20210806103545id_/https://raggfunati.com.br/docs/artigos/1_Batista_et_al_2021.pdf

Coutinho, L. S. B., & Tomasi, E. (2020). Déficit de autocuidado em idosos: Características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 24, e190578. <https://doi.org/10.1590/Interface.190578>

Cruz, G. P. da, Pereira, L. S., Pizzetti, C. de F., Kiel, L. da S., Canella, T. F., & Raymundo, T. M. (2022). Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo online para idosos saudáveis: uma intervenção da terapia ocupacional / Development of an online cognitive training program for healthy older adults: an occupational therapy intervention. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, e3124. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1420971>

Darela, A., & Arakawa-Belaunde, A. M. (2024). Promoção da saúde: compreensão de idosos participantes de atividades remotas em grupos. *Distúrbios Da Comunicação*, 36(1), e64616. <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2024v36i1e64616>

Dourado, T. E. P. S., Borges, P. A., Silva, J. I. da, Souza, R. A. G. de, & Andrade, A. C. de S. (2021). Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros / Association between leisure-time physical activity and knowledge and participation in public programs of physical activity among elderly Brazilians. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24, e3124. <https://doi.org/10.1590/2176-2724.2021v24i1e3124>

participation in public physical activity programs among Brazilian older people. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(4), e210148. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1365658>

Durgante, H., Bedin, L. M., & Dell'Aglio, D. D. (2024). Avaliação de intervenção psicológica positiva para a promoção de saúde de aposentados / Evaluación de intervención psicológica positiva para promoción de la salud de jubilados / Evaluation of a positive psychology intervention for health promotion of retirees. *Psicología en Estudio*, 29, e54885. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1529190>

Ferreira, B. H., Marques, B. G., & Luiz, O. do C. (2020). Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo / Factors associated with leisure-time physical activity among elderly in São Paulo / Factores asociados con la actividad física en el ocio entre personas mayores del municipio de São Paulo. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, 33, 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1122662>

Garcia, R. C., Camilo, M. L. A., Oliveira, F. M. de, Bertolini, S. M. M. G., Araujo, C. G. A., & Branco, B. H. M. (2023). Efeitos de um programa de treinamento multicomponente na composição corporal e na capacidade funcional de idosos com excesso de peso: uma proposta de intervenção / Effects of a multicomponent training program on body composition and functional capacity of overweight elderly people: an intervention proposal. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 28, 1–14. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1581272>

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt>

Oliveira, D. V. de, Nascimento, M. A. do, Oliveira, R. F. de, Pivetta, N. R. S., Kerber, V. L., & Nascimento Júnior, J. R. A. do. (2022). Atividade física e comportamento sedentário em idosos de grupos sociais: existe diferença em razão do risco de sarcopenia? / Physical activity and sedentary behavior in elderly in social groups: is there a difference because of the risk of sarcopenia? *Saúde & Pesquisa*, 15(2), e10416. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1371421>

Oliveira, F. A., Lima, A. F., Santiago, A. B., Moura, D. J. M., Guedes, M. V. C., & Coelho, M. M. F. (2021). A prática de atividades lúdicas para promoção da saúde à pessoa idosa: uma experiência com oficinas educativas / The practice of recreational activities for health promotion to the elderly person: an experience with educational workshops. *Revista APS*, 23(4), 933–940. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1358370>

Oliveira, L. A., Gonçalves, E. C. S., Lopes, C. S. D., Couto, C. B., & Fernandes, M. T. O. (2024). Envelhecimento saudável e atividades intergeracionais nas regiões brasileiras na perspectiva do serviço social do comércio. *Revista Foco*, 17(5), e5097. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n5-187>

Oliveira, P. S., Garcia, R. C., Oliveira, D. V. de, Batista, D. M., Silva, G. V. da, & Bertolini, S. M. M. G. (2023). Inclusão tecnológica: efeitos na saúde mental e qualidade de vida de idosos / Technological inclusion: effects on the mental health and quality of life of elders. *Saúde Pesquisa (Online)*, 16(1), e-10988. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1438055>

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica [Free ebook]. Santa Maria: Editora da UFSM. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf

Piazzentini, G. X., Chagas, E. F. B., & Payão, S. L. M. (2024). Efeitos da dança sênior® modalidade sentada nas funções cognitivas em pessoas idosas com e sem declínio cognitivo: ensaio clínico controlado / Effects of seated Senior Dance® on cognitive functions in older adults with and without cognitive decline: a controlled clinical trial. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 27, e240036. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/XBy8GdfB3PH8c64SB6jW7kJ/?lang=pt>

Sant'Helena, D. P., Gonçalves, A. K., & Martins, V. F. (2024). O nível de atividade física influencia na capacidade funcional de idosos ativos? / Does the level of physical activity influence the functional capacity of active older people? *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 28, 1–13. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1580557>

Sampaio, J. F., Feitosa Lima, T. R., de Souza, N. F., do Nascimento, L. S., Feitosa Lima, T. R., & Costa, G. C. de F. (2024). Extensão universitária: Inovação na realização de atividades não presenciais de promoção da saúde com idosos na pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira De Extensão Universitária*, 15(2), 229–241. <https://doi.org/10.29327/2303474.15.2-10>

Silva, F. de S., Menegaldo, F. R., & Bortoleto, M. A. C. (2022). Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos / Gymnastics for all: an approach to the development of social relations in elderly groups. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, 30(1), 1–17. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1373707>

Silva, G. S. de M., Carvalho, P. R. C., Santos, J. C. F. dos, Barreto, E. M. F., Melo, E. H. R. de, Freire, J. C., & Barros, G. W. P. (2021). Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(4). <https://doi.org/10.25248/reas.e6926.2021>

Silva, J. D. P. da, Vendramini, A. C. M. G., Mufato, L. F., Oliveira, D. do C., Pinheiro, T. F., & Santana, A. Z. R. (2023). Percepções de pessoas idosas sobre a assistência à saúde na estratégia / Elderly perceptions about health care in the family health strategy. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 28, 1–13. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1580916>

Silva, J. de O. N. da, & Camacho, A. C. L. F. (2024). Tecnologias educacionais na promoção do envelhecimento ativo: revisão integrativa. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, 16(6), e4187. <https://doi.org/10.55905/cuadv16n6-067>

Silva, T. C. R. da, Fernandes, A. G. O., Freitas, K. D. de, Santos, L. R. S. dos, Costa, V. B. da, & Matumoto, S. (2023). Comportamento de idosos para a promoção da saúde: análise segundo a teoria de Nola Pender / Older adults' behavior for health promotion: analysis according to Nola Pender's theory / Comportamiento de ancianos para promover la salud: análisis según la teoría de Nola Pender. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 25, 74998, 1–10. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1538356>

Siqueira, F. M., Delgado, C. E., Carbogim, F. C., Castro, E. A. B., Santos, R. C., & Cavalcante, R. B. (2023). Avaliação multidimensional de pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de escopo. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26, e230051. <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230051.pt>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Souza, A. E. da S., Souza, F. D. N., & Nogueira, M. F. (2022). Promoção da saúde do idoso na atenção primária: Desafios enfrentados por enfermeiros. Anais do IX Congresso Internacional de Envelhecimento Humano – CIEH. <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/86682>

Vallim, Y. V.; Portela, M. V. M.; & Figueiredo J. H. S. de. (2023). Uma análise da depressão em idosos. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 23(5), e13031, 5 maio 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/13031>

Veras, D. C. de, Lacerda, G. M., & Forte, F. D. S. (2022). Grupo de idosos como dispositivo de empoderamento em saúde: uma pesquisa-ação / Grupo de ancianos como dispositivo de empoderamiento en salud: una investigación-acción / Elderly people social groups as a tool for health empowerment: action research. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, 26(supl. 1), e210528. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1405344>