



## PERCEPÇÃO DE IDOSOS ACERCA DO ENVELHECIMENTO ATIVO

### ELDERLY'S PERCEPTION ON ACTIVE AGING

### PERCEPCIÓN DE ANCIANOS ACERCA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Vilyane Trigueiro Marinho<sup>1</sup>, Isabelle Cristinne Pinto Costa<sup>2</sup>, Cristiani Garrido de Andrade<sup>3</sup>, Kamyla Félix Oliveira dos Santos<sup>4</sup>, Maria das Graças Melo Fernandes<sup>5</sup>, Fabiana Medeiros de Brito<sup>6</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** identificar a percepção de idosos acerca do envelhecimento ativo. **Método:** estudo exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com sete idosos de um grupo social localizado na cidade de João Pessoa/PB. Os dados foram produzidos a partir de entrevistas gravadas, transcritas e analisados mediante a Técnica do discurso do sujeito coletivo. **Resultados:** da análise, emergiram três ideias centrais: I- Determinantes do envelhecimento ativo; II- A dependência e suas limitações; e III- Desafios frente ao processo de finitude. Evidenciou-se que os idosos percebem e vivem de maneira ativa, e ainda mencionam a dependência física e os desafios a serem enfrentados. **Conclusão:** destarte, espera-se que este estudo possa subsidiar novas investigações, visto que ainda são incipientes estudos que abordam a percepção dos idosos acerca do envelhecimento ativo. **Descritores:** Idoso; Qualidade de Vida; Percepção.

#### ABSTRACT

**Objective:** to identify the elderly's perception on active aging. **Method:** exploratory study with qualitative approach conducted with seven elderly from a social group in the city of João Pessoa/PB. Data were produced through interviews that were recorded, transcribed and analyzed using the Technique of discourse of the collective subject. **Results:** analysis revealed three central ideas: I. Determinants of active aging; II- Dependence and its limitations; and III- Challenges of facing the process of finitude. It was evident that older people perceive and live actively, and they also mention the physical dependency and the challenges to be faced. **Conclusion:** therefore, it is expected that this study support further research, as studies addressing the elderly's perception on active aging are still incipient. **Descriptors:** Elderly; Quality of life; Perception.

#### RESUMEN

**Objetivo:** identificar la percepción de ancianos acerca del envejecimiento activo. **Método:** estudio exploratorio, con enfoque cualitativo, realizado con siete ancianos de un grupo social localizado en la ciudad de João Pessoa/PB. Los datos fueron producidos a partir de entrevistas grabadas, transcritas y analizadas mediante la Técnica del discurso del sujeto colectivo. **Resultados:** del análisis surgieron tres ideas centrales: I- Determinantes del envejecimiento activo; II- La dependencia y sus limitaciones; y III- Desafíos frente al proceso de finitud. Se evidenció que los ancianos perciben y viven de manera activa, y aún mencionan la dependencia física y los desafíos a ser enfrentados. **Conclusión:** se espera que este estudio pueda subsidiar nuevas investigaciones ya que todavía son incipientes los estudios que enfocan la percepción de los ancianos acerca del envejecimiento activo. **Descritores:** Anciano; Calidad de Vida; Percepción.

<sup>1</sup>Graduanda em Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba/FCMPB, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [vilyanemarinho@hotmail.com](mailto:vilyanemarinho@hotmail.com); <sup>2</sup>Enfermeira, Professora Mestre, Doutoranda em Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba/FCMPB, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [belle\\_costa@hotmail.com](mailto:belle_costa@hotmail.com); <sup>3</sup>Enfermeira, Professora Mestre, Doutoranda em Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba/FCMPB, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [cristiani\\_garrido@hotmail.com](mailto:cristiani_garrido@hotmail.com); <sup>4</sup>Enfermeira, Mestre, Doutoranda em Enfermagem, Universidade Federal da Paraíba/UFPB, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [kamylaoliveira@hotmail.com](mailto:kamylaoliveira@hotmail.com); <sup>5</sup>Enfermeira, Professora Doutora em Sociologia, Universidade Federal da Paraíba/UFPB, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [graacafernandes@hotmail.com](mailto:graacafernandes@hotmail.com); <sup>6</sup>Enfermeira, Mestranda em Enfermagem, Universidade Federal da Paraíba/UFPB, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [fabianabrito@hotmail.com](mailto:fabianabrito@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem apresentando grande significância em nível mundial. No Brasil, esse fenômeno cresce a cada ano e estima-se que, em 2025, o país será a sexta população do mundo com o maior número de idosos, alcançando os 35 milhões. Em 2010, para cada 100 crianças de zero a 14 anos, havia 22,8 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos; já em 2050, espera-se a existência de 172,7 idosos para cada 100 crianças de zero a 14 anos.<sup>1</sup> Tal processo envolve uma série de fatores multidimensionais, como biológicos, psicológicos e sociais, uma vez que estes diferem entre indivíduos e alertam para as variações e limitações nas diversas condições materiais e existências de cada ser.<sup>2</sup>

Limitações fisiológicas, comuns nessa faixa etária, podem ser superadas ou minimizadas, muitas vezes, pela adesão a hábitos de vida saudáveis, integração social, segurança e bem-estar, entendendo-se assim que tais condições não estão atreladas apenas a uma escolha pessoal mas também às oportunidades proporcionadas por esferas sociais e políticas.<sup>3</sup> Observa-se, portanto, a relevância dos fatores supracitados corroborando para a implementação de políticas públicas que valorizem tal prática.

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) elenca a promoção do envelhecimento saudável, conserva a melhoria da capacidade funcional dos idosos, previne doenças, assistência à recuperação dos enfermos e reabilitação para os que têm a capacidade funcional diminuída, assegurando, dessa forma, a permanência no meio em que vivem e facilitando suas funções de autonomia e independência.<sup>4</sup>

Em 2002, a II Assembleia Mundial das Nações Unidas, que ocorreu em Madrid, teve como objetivo orientar as políticas inovadoras para viabilizar o envelhecimento demográfico, dito como o envelhecimento ativo interligado a uma sociedade para todas as idades. Nesse enfoque, o envelhecimento ativo e a solidariedade intergeracional passaram a ser destacados na sociedade como um elemento fundamental na adesão de medidas para uma qualidade de vida da população idosa,<sup>5</sup> logo, compreende-se o envelhecimento ativo como sendo um processo em que o indivíduo responde a um equilíbrio biopsicossocial com ênfase na sua autonomia e potencialidades, eliminando todo tipo de discriminação e preconceito que gira em torno do ser idoso.

Em virtude da importância desse envelhecimento, observa-se que tal prática vem sendo exaltada em diversos países, com vistas a comparar as condições que levam o idoso a se manter ativo, sendo imprescindível o alerta no que tange aos aspectos como a prevenção de doenças, reforçando a importância de atividades físicas e mentais para manutenção da saúde.<sup>6</sup>

A relevância de proporcionar esse tipo de abordagem se traduz no desenvolvimento de independência e autonomia para essa população. Logo, ao ponto que o idoso passa por um estado de atividade contínuo, a dimensão de bem-estar predomina em seu cotidiano.<sup>7</sup>

A percepção do idoso acerca do envelhecer ativo revela-se como um elemento essencial, relacionando-se com o fato de como este é inserido no contexto social para o entendimento desse processo como algo natural, pautado em uma vida ativa e dinâmica. Nesse enfoque, os idosos que apresentam tal entendimento vivenciam realmente a qualidade de vida.<sup>8</sup>

O envelhecimento ativo corrobora com ações voltadas para um estilo de vida diferenciado e, a partir do momento que o indivíduo alcança essa nova etapa da vida, torna-se bom de convivência e não apenas um aproximar para a finitude humana. Nesse processo de mudança, ele passa a vivenciar uma vida norteada por práticas saudáveis e a manutenção do seu estado psicológico e social.<sup>9</sup>

Diante do exposto, o referido processo é caracterizado como uma estratégia imprescindível no sentido de proporcionar ao idoso um viver com bem-estar e qualidade de vida, favorecendo sua autonomia e independência. Tendo em vista a subjetividade de tal processo, e ainda, o quântico incipiente de pesquisas relacionadas a essa temática, o presente estudo teve como objetivo: identificar a percepção dos idosos acerca do envelhecimento ativo.

## MÉTODO

Estudo exploratório, com abordagem qualitativa. O cenário da envolveu um grupo social que implementa a prática do envelhecimento ativo no município de João Pessoa, Paraíba.

Participaram desse estudo sete idosos de acordo com os seguintes critérios de inclusão: ser idoso conforme os limites cronológicos e o que preconiza o Estatuto do Idoso; ter interesse em colaborar com a pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento

Marinho VT, Costa ICP, Andrade CG de et al.

Livre e Esclarecido (TCLE); e ter capacidade cognitiva para responder aos questionamentos do estudo após a aplicação do teste de cognição *Mini Exame do Estado Mental* (MEEN) com o resultado acima de 26 para os idosos completamente alfabetizados, 18 aos que tiveram até sete anos de estudo e mínimo de 13 para os analfabetos.<sup>10</sup>

Na produção dos dados, foi empregada a técnica de grupo focal. Esta consiste na discussão em grupo de temas, com o objetivo de obter novas ideias e informações em profundidade, revelando as percepções emitidas pelos participantes do referido grupo.<sup>11</sup> Vale salientar que, há uma variação na literatura acerca do quantitativo de participantes na referida técnica, todavia, a média abrange em torno de cinco a 12 indivíduos.<sup>12</sup> Entende-se ainda que tal atividade revela-se como uma possibilidade muito útil para a realização de estudos com idosos em diversos assuntos e profundidade.<sup>13</sup>

Os dados foram produzidos em três momentos, entre os meses de março e abril de 2015, em sala privativa, selecionada, garantindo o sigilo, o conforto e a segurança dos participantes. Para tanto, utilizou-se um roteiro de entrevista contemplando os dados de caracterização dos participantes e questões norteadoras relacionadas ao objetivo proposto do estudo. Utilizou-se também um diário de campo e um gravador. No primeiro encontro, procedeu-se a apresentação e interação com o grupo, com vistas a formar vínculos. No segundo encontro, apresentou-se o projeto de pesquisa, elaborando um cronograma de atividades relacionado com o escopo do estudo, sujeito a modificações, e também foram iniciadas as abordagens às questões de interesse da pesquisa. No terceiro encontro, buscou-se concluir todo o processo. Ressalta-se que as questões norteadoras abordadas foram: percepção do envelhecer ativo, participação em grupo social, limites e desafios enfrentados.

Após cada sessão, os autores realizaram a leitura das anotações, transcreveram as gravações e realizaram a análise utilizando a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, visando cumprir as etapas de operacionalização - agrupamento dos

Percepção de idosos acerca do envelhecimento...

discursos individuais relacionados com cada pergunta/tema; seleção das expressões-chave - trechos selecionados do material que melhor descrevem seu conteúdo, identificação das ideias centrais - fórmulas sintéticas que descrevem os sentidos presentes nos discursos. Então, mediante o agrupamento das expressões-chave, cujas ideias centrais apresentavam sentido semelhante ou complementar, foi elaborado o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC).<sup>14</sup>

Destaca-se que o estudo foi realizado considerando-se as observâncias éticas contempladas na Resolução 466/12 da Comissão Nacional de Saúde, sendo o projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, conforme parecer nº 993.530/15 e CAAE nº40978914.0.0000.5178.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto à idade da população estudada, observou-se uma variação entre 61 e 67 anos, prevalecendo uma média de 64 anos. Com relação ao sexo, averiguou-se que seis eram do sexo feminino e apenas um do sexo masculino. No tocante à situação conjugal, ressalta-se que cinco eram casados e dois viúvos.

Idosas têm uma participação significativa em grupos da terceira idade, validando como um ponto forte de que estas se mantêm mais saudáveis quando comparadas ao idosos. Nesse enfoque, as mulheres tendem a ter uma vida regrada de atividades, buscando a manutenção de saúde, relacionando-se com a autonomia e percepção de autocuidado. Os homens têm dificuldade de estar em convivência com os grupos por acharem que não precisam de ajuda para se manterem sociais e ativos, fazendo-se necessária a criação de estratégias que visem à interação destes em tais grupos<sup>15</sup>.

Com base nas reflexões acerca das questões norteadoras condutoras das entrevistas focais, foi possível elaborar três ideias centrais provenientes do discurso do sujeito coletivo: “Percepção de envelhecimento ativo”, “A dependência e suas limitações” e “Desafios frente ao processo de finitude”.

Ideia Central I:	Discurso do Sujeito Coletivo I:
Percepção de envelhecimento ativo	É fazer atividade física, caminhar, dialogar, conversar, ter amizade, conhecer pessoas [...] é você está sempre em atividade, e procurar alguma coisa para fazer [...]tenho uma atividade profissional de viajar pelo ministério da educação [...]exercícios, procurar amigos, como o meu trabalho que sou voluntaria em um hospital[...]sempre ter uma coisa para fazer, não ficar parada [...] não se isolar[...] uma alimentação saudável também é muito importante [...] tem gente que envelhece, e depois que se aposenta não quer ficar só[...]interagir porque às vezes a pessoa se fecha [...]hidroginástica, academia e oficina da memória, a noite ainda faço um curso de italiano e tenho uma atividade profissional [...] as pessoas ativas têm memórias muito mais elevadas e o espírito jovem [...] a gente se vê, mas não sabe o quanto é jovem por dentro [...] desenvolver atividades que possam favorecer a saúde física e mental [...] trabalhar com a mente[...]eu tenho duas cirurgias de coração e já fazia a caminhada [...]eu tenho muitos amigos que depois da aposentadoria ficaram em depressão [...]

Figura 1. Ideia central I, DSC I dos idosos em face à questão: O que é envelhecer de maneira ativa para você? João Pessoa, PB, 2015.

O DSCI dos idosos envolvidos no estudo destaca a percepção acerca do envelhecimento ativo, demonstrando aspectos imprescindíveis associados a tal processo. A prática de atividades físicas, a alimentação saudável, o convívio com amigos e a inclusão social, o ato de trabalhar, o exercício da memória e o não isolamento representam e caracterizam fatores determinantes do envelhecimento ativo, tanto de caráter comportamental como social, econômico e pessoal. Idosos que possuem vida ativa apresentam um desempenho de atitudes e atividades físicas adequadas, boa alimentação, interação com grupos sociais, desfrutando de uma longevidade equilibrada e saudável.<sup>16</sup>

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica fatores essenciais para um envelhecer de maneira ativa, relacionados ao indivíduo e ao seu contexto, sendo caracterizados como: comportamentais, pessoais, sociais, econômicos e ambientais.<sup>17</sup>

No tocante aos determinantes comportamentais, estes compreendem, dentre outros: a prática de atividades físicas apropriadas, a alimentação saudável, a não ingestão de álcool e o abuso do fumo, assim como a abstinência a diversos medicamentos. Aspectos biológicos como o desenvolvimento de doenças crônicas, fatores psicológicos, que compreendem a inteligência e a capacidade cognitiva constituem os determinantes pessoais. No que tange aos determinantes sociais, destacam-se: o apoio social, as atividades de educação e aprendizagem, a proteção diante da violência e maus-tratos. O envelhecimento ativo também é influenciado por fatores econômicos como renda, proteção social e trabalho. Salienta-se também que o

ambiente físico como o acesso à água limpa, ar puro e alimentação segura também determinam o dia a dia dos idosos.<sup>17</sup>

No DSCI, pode-se perceber alguns determinantes comportamentais, como a alimentação saudável e a prática atividade física, que contribuem para o envelhecer ativo [...] uma alimentação saudável também é muito importante [...] é fazer atividade física, caminhar [...], representando um grande avanço para a qualidade de vida do idoso. Uma alimentação rica e variada contribui diretamente na longevidade<sup>18</sup>.

Do mesmo modo, o desempenho de atividades físicas previne doenças e prolonga a vida da população idosa, pois proporciona bem-estar e disposição física e mental.<sup>19</sup> Além do exposto, idosos expressam a relação positiva entre estar ativos, aceitação da velhice e manutenção da autonomia e da independência.<sup>8</sup>

Estudo envolvendo tal temática<sup>20</sup> demonstrou que há relação considerável entre realização de atividade física, obtenção de saúde e prevenção de doenças. É oportuno destacar que a capacidade cognitiva reduzida é muito frequente ao envelhecer, o que implica na necessidade do idoso manter-se participativo no ambiente em que vive, criando vínculo, apoio e suporte social.

Pesquisa realizada com idosas acerca da percepção da prática de atividades físicas evidenciou que elas as praticavam pelas seguintes razões: se sentir bem, ter ocupação, inserção em grupos sociais, melhoria na condição de saúde e desempenho de suas atividades de rotina, mostrando que idosas praticantes de atividades se sentiam mais independentes e tinham uma melhoria em sua capacidade funcional.<sup>21</sup>

O convívio com amigos e a inclusão social, por meio de grupos sociais, revelam-se como exemplos dos determinantes sociais, podendo ser evidenciados no DSCI dos idosos [...] *dialogar, conversar, ter amizade, conhecer pessoas [...] participar de grupos [...]*. Ressaltam que a inserção social permite a consolidação de amizades, possibilita o sair de casa, o divertir-se, evitando, com isso, a solidão e o surgimento de possíveis doenças mentais.

Outro ponto evidente no DSCI retrata os determinantes econômicos, revelados aqui como o ato de trabalhar de maneira remunerada ou voluntária: [...] *tenho uma atividade profissional de viajar pelo ministério da educação [...] como o meu trabalho que sou voluntaria em um hospital [...]*.

Estudo realizado com idosos acerca dos determinantes do envelhecimento ativo apontou que a maioria (90,9%) destes participava ativamente na comunidade em que vivia, realizando algum tipo de trabalho não remunerado, revelando a importância do determinante econômico.<sup>16</sup>

Quanto aos determinantes pessoais, estes se revelaram no presente estudo de maneira enfática caracterizando especificamente fatores psicológicos: [...] *desenvolver atividades que possam lhe permanecer ativo e com saúde física e mental [...] trabalhar com a mente [...]*.

Este discurso abarca competências individuais de interação interpessoal e social,

muito relevante para um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida.<sup>16</sup>

Cumpra assinalar que os grupos de idosos são desenvolvidos com vistas a estimular o envelhecimento ativo. Nesse cenário, oficinas e encontros são realizados e, nestes, é proporcionada a troca de saberes entre profissionais de saúde e idosos como estratégia para prevenção e controle de doenças, priorizando sempre a integração e convivência entre os participantes do grupo.<sup>22</sup>

Idosos que ocupam seu tempo livre para fazer algo no propósito de se sentir bem, tem uma percepção de saúde e sentimento de felicidade. O simples fato de estar com sua mente ocupada com situações prazerosas já lhe traz encorajamento para encarar seus limites e desafios.

O Discurso do Sujeito Coletivo II e III em face ao objeto do estudo e a fundamentação deste na literatura é pertinente à temática na visão dos autores. O aspecto analisado no seguinte DSC diz respeito à percepção dos idosos acerca dos limites e desafios para o envelhecer de maneira ativa (Figura 2).

Ideia Central II:	Discurso do Sujeito Coletivo II:
<b>A Dependência e suas limitações</b>	[...] a pessoa tem que depender de alguém até para tomar banho é muito chato! [...] porque depender de alguém vai ser muito complicado [...] a gente passa por isso e fica pensando se um dia nunca precisar ficar dependente das pessoas porque é ruim [...] minha preocupação é só nessa área de não depender para mobilidade e para o raciocínio e saber quem eu sou, para onde eu vou e o que eu quero! [...] eu não gosto de dar muito trabalho aos outros [...]
IDEIA CENTRAL III:	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO III:
<b>Desafios frente ao processo de finitude</b>	[...] todo amanhecer é um desafio porque é um dia novo a enfrentar. Como não se sabe até que horas, até que dias ou até quando você vai fazer isso, [...] hoje o prazo de validade, a média de idade é 74 anos não é? Eu tenho 67 [...] a gente fica vendo que o nosso passado é maior que o nosso futuro, aí fica meio assim por causa da idade [...] desafio é toda hora e todo momento! O tempo que eu tenho de ficar aqui porque, terrenamente falando, estamos já com selos de validade vencidos [...]

Figura 2. Ideias centrais II e III, DSCII e DSCIII dos idosos em face à questão: Na sua percepção, quais as dificuldades para um envelhecer de maneira ativa? João Pessoa, PB, 2015.

O DSCII e III dos idosos mencionam de maneira enfática e subjetiva os limites e desafios enfrentados no processo de envelhecimento, e mais especificamente deixam transparecer sentimentos que denotam certa inquietação no que concerne à dependência para a realização de atividades

básicas do dia a dia, necessitando assim do subsídio de outras pessoas.

O DSCII enfoca a dependência física como uma limitação, percebendo-se, nos discursos dos idosos, o desejo de independência permanente como fator relevante e o receio diante de uma provável possibilidade de dependência, conforme observa-se: [...]a

Marinho VT, Costa ICP, Andrade CG de et al.

*pessoa tem que depender de alguém até para tomar banho é muito chato! [...] porque depender de alguém vai ser muito complicado [...].*

Considerando essa perspectiva, a dependência é uma limitação para o idoso e sua família, haja vista que este percorre a vida toda cuidando de seus entes e de si próprio, trabalhando e realizando atividades diárias. A partir do momento em que se começa a pensar sobre tal possibilidade, diversos sentimentos emergem, dentre os quais: invalidez, medo e vergonha. Com isso, percebe-se que a dependência é inevitável, seja da família ou de um cuidador, para a realização de atividades básicas. O cuidador é sempre uma boa opção da família para dividir as tarefas e os cuidados.<sup>23</sup>

Desafios diante do processo de finitude podem ser encarados de diversas maneiras por cada indivíduo, dependendo do contexto histórico, cultural e social em que ele está posto. A sensação de finitude está associada ao medo, raiva, insegurança e impotência. Assim, a não aceitação dessa etapa da vida tem relação com aspectos misteriosos. Muitos idosos encaram tal etapa com receio, trazendo consigo sentimento de aflição por ter a plena consciência desse fato.<sup>24</sup>

Termos como “amanhecer a cada dia”, “um dia novo a enfrentar”, “Selo de validade vencido” foram apontados no DSCIII como possíveis desafios inerentes ao processo de envelhecimento, como evidenciam os trechos a seguir: [...] *todo amanhecer é um desafio porque é um dia novo a enfrentar e como não se sabe até que horas, até que dias ou até quando você vai fazer isso [...] estamos já com selos de validade vencidos [...].* Tais depoimentos demonstram que os idosos percebem desafios, principalmente no que diz respeito ao processo de finitude, mas estão sempre buscando uma maneira de encarar a vida de forma positiva.

Pesquisa com pessoas idosas longevas, em face ao processo de morte/morrer e luto, evidenciou que tais pessoas sofrem influência de suas historicidades diante do momento em que vivem e das oportunidades que se apresentam. Apesar disso, mesmo diante de sentimentos como temor, angústia e medo, tal processo também abre possibilidade para dar um sentido pleno a existência.<sup>25</sup>

Do mesmo modo, estudo realizado com idosos sobre o luto antecipado desvelou que eles vivenciavam o medo diante de situações como dependência física, as doenças crônicas e incapacitantes e do processo de finitude.<sup>26</sup> Ressalta-se também que a dependência nos idosos suscita certa aflição e preocupação de como será o futuro próximo, o que poderá

Percepção de idosos acerca do envelhecimento...

influenciar negativamente no processo de envelhecimento ativo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecer de maneira ativa caracteriza-se por um equilíbrio biopsicossocial na vida da pessoa idosa, sendo norteado por fatores determinantes essenciais para o alcance de elementos como autonomia, prevenção de doenças, promoção da saúde e independência, refletindo desse modo a qualidade de vida.

A percepção da população idosa sobre envelhecimento ativo revela-se como um fio condutor para a aquisição de novos horizontes, haja vista que deste processo emerge-se sabedoria, experiências valiosas, sentidos desconhecidos, assim como experiências difíceis para o ser humano. O envelhecer é um momento único e individual, que carece de respeito e atenção, assegurando ao idoso um viver ativo e integral.

O DSC I identificou a percepção dos participantes sobre o envelhecer ativo pela menção de fatores determinantes relevantes, como: a prática de atividades físicas, a alimentação saudável, o convívio com amigos e a inclusão social, o ato de trabalhar, o exercício da memória e o não isolamento.

O DSC II e III averiguaram as limitações em face ao processo de envelhecimento ativo, no qual os idosos deixaram transparecer certa preocupação como a dependência de alguém futuramente para a realização de atividades diárias. A inquietação com o aproximar da morte revelou-se também como um desafio, associada a sentimentos de medo e impotência.

Destarte, espera-se que este estudo possa subsidiar novas investigações, visto que ainda são incipientes estudos que abordem a percepção de idosos sobre o envelhecimento ativo; também que este estudo possibilite novas reflexões para os estudantes e os profissionais de saúde, no que diz respeito à importância do idoso estar inserido em grupos sociais, o que corrobora para o alcance e manutenção da qualidade de vida dessa população.

## REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção populacional do Brasil. Comunicação Social. Rio de Janeiro: IBGE; 2013. [http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao\\_da\\_populacao/2013/default.shtm](http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2013/default.shtm)

2. Zenevicz L, Moriguchi Y, Madureira VSF. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. Rev. Esc Enferm USP [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];47(2):110-114. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342013000200023&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342013000200023&script=sci_abstract&tlng=pt)
3. Farias GR, Santos AMS. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2012 [cited 2015 Nov 20];21(1):167-176. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000100019&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000100019&script=sci_arttext)
4. Vicente FR. Validação de conteúdo de um instrumento para avaliação multidimensional do envelhecimento ativo. 2012 [Internet]. 150f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis; 2012 [cited 2015 Nov 20]. Available from: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/99487>
5. Programa de ação. Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Portugal; 2012.
6. Busch AT, Duarte AY, Nunes PD, Lebrão LM, Naslavsky SM, Rodrigues SA, Amaro E. Factors associated with lower gait speed among the elderly living in a developing country: a cross-sectional population-based study. BMC Geriatr [Internet]. 2015 [cited 2015 Nov 20];15(5):35-41. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2318/15/35>
7. Garbaccio LJ, Garcia FT, Cândida AD. Avaliação da independência de idosos atendidos por uma estratégia de saúde da família. Cogitare Enferm [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];18(4):637-646. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072013000200019](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072013000200019)
8. Both JE, Leite MT, Hildebrandt LM, Beuter M, Grosmann GE. Percepção de velhice na voz de idosos inseridos em grupos de terceira idade. R. Pesq. Cuid. Fundam on line [Internet]. 2012 [cited 2015 Nov 20];4(4):3043-51. Available from: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=23720&indexSearch=ID>
9. Irigaray QT, Schneider HR, Gomes I. Efeitos de um Treino Cognitivo na Qualidade de Vida e no Bem-Estar Psicológico de Idosos. Psicologia: Reflexão e Crítica [Internet]. 2011 [cited 2015 Nov 20];4(24):810-8. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072011000400022](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072011000400022)
10. Leite BFT, Salvador DHY, Araújo CLO. Avaliação cognitiva dos idosos institucionalizados. Revista Kairós [Internet]. 2009 [cited 2015 Nov 20];12(1):247-56. Available from: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2790>
11. Martines WRV, Machado AL. Produção de cuidado e subjetividade. Rev Bras Enferm2010; 63(2):328-33. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672010000200025](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000200025)
12. De Antoni C, Koller SH, Martins CM, Ferronato MEB, Simões A, Maurenente VS, Costa FR. Grupo Focal: método qualitativo de pesquisa com adolescentes em situação de risco. Arq Bras Psicol [Internet]. 2001 [cited 2015 Nov 20];53(2):38-53. Available from: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&nextAction=lnk&base=LILACS&exprSearch=319160&indexSearch=ID&lang=p>
13. Gatti AL, Witter C, Gil CA, Vitorino SS. Pesquisa Qualitativa: Grupo Focal e Intervenções Psicológicas com Idosos. Psicologia: Ciência e Profissão [Internet]. 2015 [cited 2015 Nov 20];35(1):20-39. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932015000100020&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932015000100020&script=sci_arttext)
14. Lefèvre F, Lefèvre AMC, Teixeira JJV. Depoimentos e discursos: uma proposta de análise em pesquisa social. Brasília: Líber Livro; 2005.
15. Casagrande JHG, Silva FM, Carpes MBP. Qualidade de vida e incidência de depressão em idosas que frequentam grupos de terceira idade. RBCEH [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];10(1):52-65. Available from: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/2940>
16. Vicente RF, Santos SMA. Multidimensional evaluation of determinants of active aging in older adults in a municipality in santacatarina. Text Context Nursing [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];22(2):370-378. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072013000200013&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072013000200013&script=sci_arttext&tlng=en)
17. Organização pan-americana de saúde (OPAS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde/world healthorganization. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde [Internet]. 2005. Available from: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/7685>
18. Malta BM, Papini JS, Corrente EJ.

Marinho VT, Costa ICP, Andrade CG de et al.

Avaliação da alimentação de idosos de município paulista - aplicação do Índice de Alimentação Saudável. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];18(2):377-84. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013000200009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200009)

19. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2012 [cited 2015 Nov 20];21(3):513-8. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000300004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000300004&script=sci_arttext)

20. Cavalli AS, Pogorzelski LV, Domingues MR, Afonso MR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Rev Bras Geriatr Gerontol* [Internet]. 2014 [cited 2015 Nov 20];17(2):255-64. Available from:

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000200255&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000200255&script=sci_arttext)

21. Sandreschi PF, Menezes EC, Krug RR, Lopes MA, Mazo GZ. Percepções das idosas longevas inativas e ativas fisicamente quanto às barreiras e aos facilitadores para a prática de atividade física. *Rev Baiana de Saúde Pública* [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];37(4):914-928. Available from: <http://inseer.ibict.br/rbsp/index.php/rbsp/article/view/495>

22. Andrade PT, Mendonça KCPB, Lima CD, Alfnas CI, Bonolo FP. Projeto Conviver: Estímulo à Convivência entredosos do Catete, Ouro Preto, MG. *Revista Brasileira de Educação Médica* [Internet]. 2012 [cited 2015 Nov 20];36(1):81-5. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022012000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022012000200011&script=sci_arttext)

23. Anjos FK, Boery NSOR, Pereira R. Quality of life of relative caregivers of elderly dependents at home. *Text Context Nursing* [Internet]. 2014 [cited 2015 Nov 20];23(3):600-8. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072014000300600&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072014000300600&script=sci_arttext)

24. Fratezi FR, Gutierrez BAO. Cuidador familiar do idoso em cuidados paliativos: o processo de morrer no domicílio. *Cien Saude Colet* 2011[cited 2015 Nov 20];16(7):3241-8. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000800023&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000800023&script=sci_arttext)

25. Menezes TMO, Lopes RLM. Significados do vivido pela pessoa idosa longeva no processo de morte/morrer e luto. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2014 [cited 2015 Nov

Percepção de idosos acerca do envelhecimento...

20];19(8):3309-16. Available from: [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000803309](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803309)

26. Giacomini KC, Santos WJ, Firmo JOA. O luto antecipado diante da consciência da finitude: a vida entre os medos de não dar conta, de dar trabalho e de morrer. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2013 [cited 2015 Nov 20];18(9):2487-96. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013000900002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000900002)

Submissão: 24/12/2015

Aceito: 21/03/2016

Publicado: 01/05/2016

#### Correspondência

Fabiana Medeiros de Brito  
Rua Artur Santos Viana, 31  
Bairro Ponta de Mato  
CEP 58100-575 – Cabedelo (PB), Brasil