

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DO BEM-ESTAR EM PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO NARRATIVA

PROMOTION OF QUALITY OF LIFE AND WELL-BEING IN OLDER ADULTS: A NARRATIVE REVIEW

Waldecy Lopes Junior¹, Kelly Regina Cotosck¹; Lawany Carvalho Monterio¹; Jamille M. de Oliveira Cardoso²

1 Acadêmico do curso Medicina da Afya Centro Universitário de São João del-Rei. 2 Docente do curso Medicina da Afya Centro Universitário de São João del-Rei. Contato: jamille.cardoso@afya.com.br.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui fenômeno global que impõe desafios à saúde pública, especialmente no Brasil, onde se observa crescimento da proporção de pessoas idosas e aumento da demanda por envelhecimento saudável (World Health Organization, 2015). A qualidade de vida nessa fase da vida é multidimensional e transcende a mera ausência de doenças (Miranda *et al.*, 2008; Bedin *et al.*, 2022). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define envelhecimento saudável como a manutenção da capacidade funcional em contextos favoráveis (World Health Organization, 2015).

Intervenções que associam motricidade, autocuidado, socialização e estímulos cognitivos têm demonstrado benefícios consistentes (Tavares *et al.*, 2017). Nesse contexto, um projeto de extensão vinculado a curso de Medicina de centro universitário do interior de Minas Gerais promoveu atividades lúdicas e motoras, meditação guiada, conexão interpessoal e oficinas de saúde cardiovascular, com vistas à promoção da saúde de pessoas idosas. Assim, o presente estudo objetiva analisar a literatura sobre o tema, com foco nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

2 MÉTODO

Trata-se de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, adequada para descrever e discutir o estado da arte de determinado tema e construir entendimentos teóricos e contextuais (Minayo, 2015; Rother, 2007).

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO e Web of Science, entre agosto e outubro de 2025. Foram utilizados os descritores: “quality of life”,

“elderly”, “older adults”, “well-being”, “meditation”, “active aging”, “intervention” e “social participation”, combinados por operadores booleanos AND/OR.

Foram incluídos estudos que abordaram qualidade de vida e bem-estar de pessoas idosas ou que avaliaram intervenções com Práticas Integrativas e Complementares nessa população. Admitiram-se estudos quantitativos, qualitativos ou mistos, revisões de literatura e relatos de experiência, publicados em português ou inglês, com texto completo disponível. Foram excluídos estudos publicados há mais de dez anos e aqueles cujo acesso ao texto integral estivesse restrito.

Após triagem de títulos e resumos, procedeu-se à leitura completa dos estudos selecionados e à extração de dados referentes a objetivos, tipo de intervenção, duração, desfechos avaliados e resultados. A síntese foi organizada por categorias temáticas emergentes, com base na análise de conteúdo (Bardin, 2011).

3 RESULTADOS

Foram selecionados 11 estudos que atenderam aos critérios estabelecidos. Os achados foram organizados em quatro eixos temáticos:

I) Autocuidado: práticas de meditação e escuta ativa evidenciaram redução de sintomas psíquicos, como ansiedade e depressão, além de melhora na autopercepção, favorecendo regulação emocional e autoconhecimento (Silva; Assumpção, 2018).

II) Movimento corporal: programas de ginástica adaptada e dança contribuíram para melhora da mobilidade, do equilíbrio e da função física, além de redução de dor e fadiga. Quando associados à música, ampliaram benefícios sociais e afetivos (Tavares *et al.*, 2017; Miranda; Teixeira, 2017).

III) Engajamento lúdico e social: atividades coletivas estimularam a socialização e o senso de pertencimento, fortalecendo redes interpessoais e minimizando o isolamento social (Miranda *et al.*, 2008; World Health Organization, 2015).

IV) Saúde cardiovascular: intervenções que incluíram reflexão, educação em saúde e monitoramento de parâmetros clínicos ampliaram a consciência sobre a própria saúde e favoreceram a adesão a medidas preventivas, fortalecendo o empoderamento das pessoas idosas.

Entre as limitações identificadas nos estudos, destacam-se amostras reduzidas, curto período de seguimento, ausência de grupos de controle e heterogeneidade dos instrumentos de avaliação.

4 CONCLUSÃO

As evidências sugerem que intervenções combinadas envolvendo motricidade, socialização, meditação e autocuidado são promissoras para promover a saúde física e mental de pessoas idosas. Observa-se potencial maximização dos efeitos quando são adotadas práticas integradas, com duração adequada, utilização de instrumentos validados e estratégias que favoreçam a adesão.

Futuras pesquisas devem priorizar delineamentos com grupos de controle, períodos de seguimento mais prolongados e padronização de desfechos, a fim de fortalecer o nível de evidência científica na área.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BEDIN, B. B. *et al.* Qualidade de vida na perspectiva de idosos. *Recien*, v. 12, n. 40, p. 153–160, 2022.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2015.
- MIRANDA, L. C. *et al.* Qualidade de vida na terceira idade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 24, n. 1, p. 83–90, 2008.
- MIRANDA, L. C.; TEIXEIRA, C. C. M. *Atividade física e envelhecimento ativo*. São Paulo: [s.n.], 2017.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007.
- SILVA, A. C. C.; ASSUMPÇÃO, A. A. A influência de mindfulness na qualidade de vida de idosos: Revisão narrativa. *Pretextos*, v. 3, n. 6, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/f2ffc15708994e55bca79bc31dca99f3>.
- TAVARES, R. E. *et al.* Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 6, p. 889–900, 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World report on ageing and health*. Geneva: WHO, 2015.