

C.02

## O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa

Marta Azevedo; Margarida Abreu<sup>1</sup> & Ana Paula Cantante<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem do Porto. Professora coordenadora. <sup>2</sup>Escola Superior de Enfermagem do Porto. Professora adjunta.

**Introdução:** A proporção de pessoas acima dos 60 anos está a aumentar rapidamente em todo o mundo. Este cenário também é visível em Portugal. O número de pessoas idosas, nos próximos 25 anos, poderá ultrapassar o dobro de jovens. O envelhecimento é um processo que deve ser vivido de uma forma saudável e autónoma o maior tempo possível. Para isso, é necessário que as pessoas idosas se envolvam na vida social, económica, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de uma forma ativa. Face a esta evidência é pertinente a abordagem da qualidade de vida nas pessoas idosas. Com este trabalho pretendemos conhecer os estudos científicos publicados em revistas indexadas em bases de dados eletrónicas, durante o período de 2008 a 2014, que abordem a influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida das pessoas idosas e caracterizar os estudos desenvolvidos pelos profissionais de enfermagem nesta área.

**Metodologia:** Optamos por uma revisão integrativa, de acordo com as cinco etapas propostas por Cooper (1982).

**Resultados:** Foram incluídos oito artigos, selecionados em bases de dados que usam critérios formais para a indexação dos periódicos e incluem publicações nacionais e internacionais. A análise de conteúdo dos resultados dos estudos selecionados permitiu-nos identificar três categorias: avaliação de programas de exercício físico e qualidade de vida; incentivo à prática de exercício físico e qualidade de vida e empowerment e qualidade de vida estudo. Independentemente da estratégia de promoção de envelhecimento ativo utilizada, os resultados dos estudos apontam para efeitos benéficos na qualidade de vida das pessoas idosas envolvidas.

**Discussão:** Os resultados deste estudo vão de encontro às recomendações de várias entidades.

**Conclusão:** Este trabalho permite-nos refletir sobre a responsabilidade dos enfermeiros especialistas em enfermagem comunitária na promoção do envelhecimento ativo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.