

# Instrumentos de identificação do Envelhecimento Bem-Sucedido em pesquisas com Idosos Ativos: uma revisão sistemática

Alexandre, Fabiana Maria<sup>a, b</sup>; de Paula, Ana Caroline<sup>a</sup>; da Fonseca-Silva, Cinthia Fernanda<sup>a, b</sup>; de Albuquerque, Luís Rogério<sup>a</sup>; de Lima Pastre, Tais Glauce Fernandes<sup>a</sup>; de Oliveira, Valdomiro<sup>a</sup>; Vagetti, Gislaíne Cristina<sup>c</sup>

## Artículo de Revisión

Resumen	Abstract	Tabla de Contenido
<p>O presente estudo apresentou por meio de uma pesquisa, quais instrumentos podem identificar o envelhecimento bem-sucedido dos idosos ativos. Os descritores buscados com o auxílio dos localizadores DeCS, MeSH e Thesaurus, foram: idoso, envelhecimento, envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento ativo e atividade física, em português, inglês e espanhol, nas bases de dados Science Direct, PubMed/MedLine, PSYCinfo, ERIC, Periódicos CAPES, Scopus e Web of Science utilizando os operadores booleanos “AND” e “OR”. Foram selecionados seis artigos para a análise, onde os questionários utilizados foram eficazes na identificação do envelhecimento bem-sucedido, principal conceito abordado nos artigos selecionados, dos idosos ativos em relação aos que não realizam atividades. Evidenciando a necessidade de uma velhice ativa, com a realização de atividades que gerem satisfação, proporcionando independência e saúde, supondo que o envelhecimento bem-sucedido caminha lado a lado com a necessidade de uma vida saudável.</p> <p><i>Palabras clave:</i> instrumento, envelhecimento bem-sucedido, idosos ativos, revisão sistemática</p>	<p><b>Instruments for identifying successful aging in research with active elderly: a systematic review</b> This research showed through a systematic review which instruments could identify the successful aging in active seniors. The methodology employed. The descriptors found in the DeCS, MeSH, and Thesaurus were elderly, aging, successful aging, active aging and physical activity in Portuguese, English, and Spanish, at the database Science Direct, PubMed/MedLine, PsycINFO, ERIC, Periódicos CAPES, Scopus and Web of Science. The boolean operators used were “AND” and “OR”. Six articles were selected for analysis, where the questionnaires used were effective in identifying successful aging, the main concept addressed in the selected articles, of the active elderly in relation to those who do not carry out activities. The need for active old age was evidenced with activities that generate satisfaction, providing independence and health, assuming that successful aging goes hand in hand with the need for a healthy life.</p> <p><i>Keywords:</i> instrument, successful aging, active seniors, systematic review</p>	<p>Introducción 1 Método 2 Resultados e Discussão 3 Considerações 12 Agradecimientos 12 Referências 12</p>

Recibido el 10 de agosto de 2020; Aceptado el 10 de diciembre de 2020

Editoron este artículo: Josefina Rubiales, Débora Mola, Nadia Justel y Florencia Dadam

## Introducción

A população idosa em 2050 se tornará a mais abundante do mundo (Gutiérrez, Tomás, & Calatayud, 2018), podendo alcançar segundo Varela, Ciconelli, Soárez e Neto (2013), “cerca de dois bilhões de pessoas acima de 60 anos” (p.

220), tomando a atenção e o interesse de muitos pesquisadores e pesquisadoras, pois segundo Tamanini (2010) envelhecer com dignidade é um dos maiores desejos do ser humano. Sendo que para Pimentel, Fernandes, Afonso e Bastos (2019)

<sup>a</sup> Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Paraná, Brasil

<sup>b</sup> Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Brasília, Brasil

<sup>c</sup> Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Campus 2, Curitiba, Paraná, Brasil

Enviar correspondência a: Alexandre, F. E-mail: [biamalex@hotmail.com](mailto:biamalex@hotmail.com)

Citar este artículo como: Alexandre, F.M., de Paula, A.C., da Fonseca-Silva, C.F., de Albuquerque, L.R., de Lima Pastre, T. G. F., de Oliveira, V., y Vagetti, G. C. (2022). Instrumentos de identificação do Envelhecimento Bem-Sucedido em pesquisas com Idosos Ativos: uma revisão sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 14(3), 1-14.

“os idosos mais independentes, autossuficientes, têm maior satisfação com a vida e estão mais ajustados aos efeitos do envelhecimento” (p. 70).

Nascimento et al. (2018) indicam em seu estudo que a “prática de exercícios físicos pode ser uma estratégia vinculada à melhora da qualidade de vida (QV) da população idosa” (p. 9), podendo estar associada ao desempenho das atividades da vida diária, mobilidade, aceitação da aparência física e também como instrumento de interação social, podendo contribuir para o envelhecimento bem-sucedido.

Varela et al. (2013) consideram o envelhecimento sinônimo de senescência, por conta da diminuição da reserva funcional do indivíduo. Sendo uma fase não contemplada apenas de ganhos ou perdas (Almeida, 2013). Existindo estratégias, na qual os idosos podem regular as perdas ao longo da vida, que são denominadas de seleção, otimização e compensação, que de acordo com Baltes e Baltes (1990), o envelhecimento é um processo vivido de forma única por cada pessoa em seu modo de viver. Pois a idade avançada não deve impedir o idoso de ser e fazer o que gosta ou o valorize. O envelhecimento segundo Tamanini (2010) não deve ser entendido como declínio, porque o mesmo faz parte do processo de desenvolvimento humano com perspectivas de ganhos associados, podendo assim, chegar a um envelhecimento bem-sucedido.

Para alcançar o envelhecimento bem-sucedido Rowe e Kahn (1987), sugerem que o idoso apresente envolvimento social, alto funcionamento físico e cognitivo e ausência de doenças e incapacidades. Se tornando esses critérios uma possibilidade por meio da prática de alguma atividade física.

Segundo Troutman-Jordan e Staples (2014), “as teorias do envelhecimento bem-sucedido foram desenvolvidas para explicar e aprimorar a compreensão deste fenômeno e orientar pesquisas e elucidar possíveis áreas de intervenção” (p. 87). E um dos fatores que contribui para um envelhecimento bem-sucedido e sadio, que é capaz de influenciar nas perdas físicas e cognitivas, de acordo com Tamanini (2010) é a prática de atividades físicas ou esportivas. Concordando com Troutman-Jordan e Staples (2014), em que os fatores físicos e mentais permitem que os indivíduos continuem ativos na velhice, garantindo a manutenção das

funções físicas e mentais, permitindo o engajamento com a vida. Assim como Gutiérrez, Tomás et al. (2018) o exercício pode atuar como fator de proteção à saúde entre idosos e a participação regular em programas de exercício físico pode diminuir a ocorrência de doenças, quedas e incapacidade.

Conseqüentemente ao aumento da população idosa Maia, Colares, Moraes, Costa e Caldeira (2020) “tornam imperativos o reconhecimento da condição de envelhecimento bem sucedido e de seus fatores associados para uma efetiva promoção de saúde” (p.3)

Segundo Baptista (2018), o envelhecimento bem-sucedido compreende o envolvimento com a vida e o bem-estar, assim como as ideias de Sousa e Rodríguez-Miranda (2015), o idoso deverá adaptar-se a certas mudanças normais ao envelhecimento do organismo, buscando soluções para as suas condições de vida associadas e estas mudanças. De acordo com Gutiérrez, Tomás et al. (2018) “à literatura mostra diferentes modelos de questionários para identificar e explicar o envelhecimento bem-sucedido” (p. 1).

Desta forma, a realização desta pesquisa se justifica por ocasião do aumento da expectativa de vida dos idosos e a busca por melhor qualidade de vida na última etapa de vida. Assim sendo, surge a necessidade da utilização de um instrumento que possibilite a identificação do sucesso na velhice com base nas recomendações de órgãos de saúde, que aconselham como forma de prevenção, o envelhecimento ativo, contra os efeitos negativos do envelhecimento.

Sendo assim, o objetivo desse artigo será o de apresentar uma revisão sistemática da literatura dos diferentes instrumentos utilizados para identificar um possível envelhecimento bem-sucedido.

## Método

Trata-se de revisão sistemática da literatura, de acordo com Costa e Zoltowski (2014) “é um método que permite maximizar o potencial de uma busca, encontrando o maior número possível de resultados de uma maneira organizada” (p. 56). Tendo o desenho metodológico alto desempenho na identificação de evidências científicas (Gasparotto, Szeremeta, Vagetti, Stoltz, & Oliveira, 2018).

## Estratégias de busca

Foram utilizados para a busca dos artigos com o auxílio dos localizadores DeCS MeSH e Thesaurus os seguintes descritores, idoso (elderly, older adults,, sênior, elder, aged, anciano), envelhecimento (aging, envejecimiento), envelhecimento bem-sucedido (successful aging envejecimiento exitoso), envelhecimento ativo

(envejecimiento activo) e atividade física (physical activity, actividad física) nos idiomas português, inglês e espanhol, fazendo uso do operador booleano “AND” e se necessário o operador “OR” caso houvesse um sinônimo, realizando assim as possíveis combinações como no [Quadro 1](#)

Quadro 1.

*Descritores utilizados na revisão sistemática*

Descritores			
Elderly	aging	successful aging	physical activity
Older adults	aging	successful aging	physical activity
Senior	aging	successful aging	physical activity
Elder	aging	successful aging	physical activity
Aged	aging	successful aging	physical activity
Anciano	envejecimiento	envejecimiento exitoso	actividad física
Anciano	envejecimiento	envejecimiento activo	actividad física
Idoso	envelhecimento	envelhecimento bem-sucedido	atividade física
Idoso	envelhecimento	envelhecimento ativo	atividade física

Foram estabelecidos como critérios de inclusão, para a seleção do material que compõe esta revisão: trabalhos em português, inglês e espanhol, trabalhos na íntegra que retratassem a temática referente à identificação de um possível envelhecimento bem-sucedido e a prática de atividade física baseados na utilização de um instrumento para esta identificação e que estejam indexados nas bases de dados ScieDirect, PubMed/MedLine, PSYCinfo, ERIC, Periódicos CAPES, Scopus e Web of Science e publicados entre os anos de 2013 e 2019. E como critérios de exclusão não foram aceitos teses, dissertações, livros e capítulos de livros e resumos de congressos.

**Apreciação dos artigos selecionados conforme checklist STROBE**

A apreciação dos artigos foi feita em pares independentes utilizando o checklist Strengthening e Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) para estudos transversais (Malta, Cardoso, Bastos, Magnanini, & Silva, 2010). Esta lista de conferência contém vinte e dois itens, com recomendações sobre o que deve abranger uma descrição mais precisa e íntegra de estudos observacionais. Todas as questões foram codificadas como 0 (zero – representando qualidade inadequada) ou 1 (um –

representando qualidade adequada). Os escores de qualidade do estudo podem variar de 0 a 22 pontos.

**Extração de dados**

Dos artigos incluídos na presente revisão sistemática, foram extraídos os seguintes dados: autor/autora ano do estudo e pontuação; país onde foi realizado o estudo; objetivo principal; delineamento e tipo de análise; instrumentos de pesquisa; tamanho, caracterização da amostra, contexto da pesquisa e tipo de esporte coletivo; principais conclusões encontradas.

**Resultados e Discussão**

Seguindo o objetivo da revisão sistemática, foram selecionados seis artigos para a análise (Figura 1) (Berlin, Kruger, & Klenosky, 2018; Cho, 2014; Choi, Lee, M., Lee, & Jung, 2017; Gutiérrez, Calatayud, & Tomás, 2018; Gutiérrez Tomás, et al., 2018; Stevens-Ratchford, 2016), sendo que dois artigos são de origem Sul Coreana, dois Norte Americanos e dois Espanhóis, estes últimos fazendo parte da mesma pesquisa.

Sem apresentar um conceito definido, muitos autores e autoras como Teixeira & Neri (1999), acreditam que o segredo para o envelhecimento depende de “nível educacional elevado; prática de

atividade física regular; senso de autoeficácia; participação social e ausência de doenças crônicas” (p. 83).

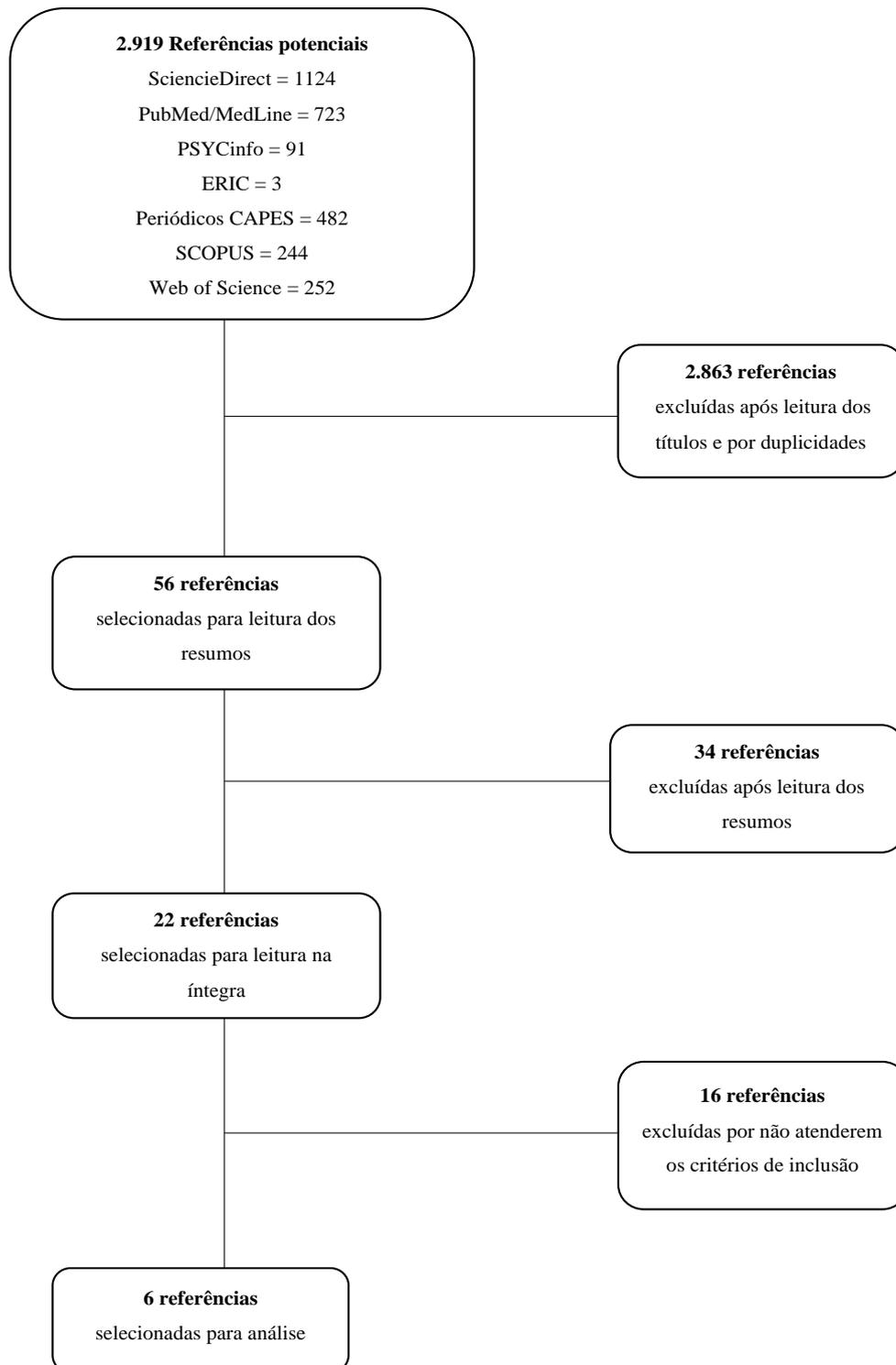


Figura 1. Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.

No Quadro 2, encontra-se os artigos inclusos na revisão e seus principais achados em relação aos questionários utilizados e outras variáveis.

Quadro 2.

*Dados dos artigos selecionados na revisão.*

Autor/ano/ Pontuação	País	Objetivo principal	Delineamento e tipo de análise	Procedimentos/ Instrumentos de pesquisa	Amostra/ contexto/ esporte	Principais conclusões
Artigos incluídos com delineamento transversal						
Cho (2014) STROBE (19 pontos)	Coreia do Sul	Verificar o efeito da resiliência de recuperação em relação ao envelhecimento bem-sucedido de idosos participantes de programas de reabilitação por exercícios nos Centros Comunitários de Idosos.	Transversal de análise quantitativa	Questionário de Resiliência de Recuperação (Shin et al., 2009)  Questionário de Envelhecimento bem- sucedido (Garfein & Herzog, 1995)	365 idosos com 65 anos ou mais participantes de atividades de reabilitação por exercícios em Centros Comunitários de Idosos.	Para melhorar a saúde e qualidade de vida dos idosos, diversos programas adequados de exercícios voltados para a promoção de seu bem-estar precisam ser desenvolvidos, difundidos e disseminados;  As atividades oferecidas devem ser positivamente encorajadoras para os idosos; Políticas esportivas para idosos devem ser implementadas com alta prioridade para permitir que os participantes idosos continuem participando de atividades físicas.
Stevens- Ratchford (2016) STROBE (20 pontos)	EUA	Descrever a dança de salão praticada como forma de lazer e sua relação com o envelhecimento bem-sucedido.	Transversal de análise mista	Questionário demográfico de Envelhecimento bem- sucedido (Stevens- Ratchford, 2011; Stevens-Ratchord & Cebulak, 2004)	20 idosos entre 60 e 84 anos (12 mulheres e 8 homens) que participavam de aulas de dança de salão há mais de	- A participação nas aulas derivou sentimentos de realização e gratidão;

10 anos.

Guia de Entrevista da Dança Study – OSA (Stevens-Ratchford, 2011);

A dança de salão como forma de atividade física não apenas promoveu qualidade física como também bem-estar e autoestima; Pesquisas futuras devem considerar a dança de salão como um requisito para a obtenção de sucesso no envelhecimento.

Escala de Engajamento Social – LSOM (Stevens-Ratchford & Diaz, 2003; Stevens-Ratchford, 2011);  
Escala de Satisfação com a Vida – SWLS (Diener et al., 1985);  
Escala de Qualidade de Vida (Diener et al., 1985);  
- Escala de Perfil para Envelhecimento bem-sucedido – SAP (Stevens-Ratchford, 2011).

Berlin et al., (2016) STROBE (17 pontos)	EUA	Determinar em que medida as mulheres participantes de atividade físicas baseadas em esportes (boliche ou golfe) ou as que se exercitam em atividades de natação ou caminhada diferem nas classificações subjetivas de envelhecimento	Transversal de análise mista	Questionário sociodemográfico;	256 mulheres com mais de 60 anos envolvidas em duas atividades esportivas (boliche e golfe) e atividades baseadas em exercícios (natação e caminhada).	Os resultados não apenas forneceram uma melhor compreensão da motivação para a continuação de atividades, mas também se tem a compreensão do motivo pelo qual algumas mulheres não se exercitam, ou a razão pelas quais escolhem o esporte e
--	-----	--	------------------------------	--------------------------------	--	--

		bem-sucedido e se há diferença nos preditores de envelhecimento bem-sucedido entre os grupos.		Entrevista em escala de 1 a 10, onde 1 representa nem um pouco bem-sucedido e 10 completamente bem-sucedido;		não o exercício;
				Entrevista semiestruturada.		Identificou diferenças motivacionais entre os dois grupos de atividades de lazer e forneceu informações sobre como essas motivações contribuem para o envelhecimento bem-sucedido.
Choi et al. (2017) STROBE (21 pontos)	Coreia do Sul	Identificar as relações entre atividade física, qualidade de vida e envelhecimento bem-sucedido entre idosos da comunidade na Coreia do Sul.	Transversal de análise quantitativa	Escala de Envelhecimento bem-sucedido para idosos (Kim, 2008);  Questionário de Qualidade de Vida EQ-5D-3L da EuroQol Foudation (Lee et al., 2009);  Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (Oh et al., 2007).	212 idosos acima de 65 a 75 anos (144 mulheres e 68 homens) participantes de atividades em Centros de Assistência Social Sênior.	A atividade física e a qualidade de vida se associaram significativamente ao envelhecimento bem-sucedido entre os coreanos adultos mais velhos;  O cuidado com a saúde direcionado à atividade física e à qualidade de vida, necessário para garantir o envelhecimento bem-sucedido dos idosos.
Gutiérrez, Calatayud,	Espanha	Classificar os motivos para se	Transversal de análise	Inventário de Envelhecimento bem-	725 idosos entre 55 e 97 anos (478	Nem todos os idosos fazem exercícios

Alexandre, F. M. / RACC, 2022, Vol. 14, Nº3, 1-14

et al., (2018)  
STROBE  
(17 pontos)

exercitar e  
relacionar essas  
classes latentes  
(razões médicas ou  
de saúde,  
condicionamento  
físico e  
socialização) de  
marcadores de  
envelhecimento  
bem-sucedido.

quantitativa

sucedido – SA  
(Troutman et al., 2011);

mulheres e 247  
homens)  
frequentadores de  
centros esportivos,  
centros dia e áreas  
públicas de várias  
cidades  
espanholas.

físicos pelos mesmos  
motivos, e o motivo  
pelo qual escolheram  
praticar exercícios  
pode estar relacionado  
com alguns dos  
marcadores de  
envelhecimento bem-  
sucedido.

Questionário  
Internacional de  
Atividade Física -IPAQ  
(Craig et al., 2003);  
Escala Survey – SF-8  
de Qualidade de vida  
(Ware et al., 2001);  
Escala de Satisfação  
com a Vida – SWLS  
(Diener et al., 1985);  
Inventário de  
Motivação para o  
Exercício Físico – EMI-  
2 (Kilpatrick et al.,  
2005) ou Questionário  
de Motivação para  
Idosos – PMQOA  
(Kirby et al., 1998;  
1999).  
Nível de Atividade  
Física;  
Questionário de  
Suporte Social  
Funcional (Duke –  
UNC – 11) (Bellón  
Saameño et al., 1996);  
Questionário de  
Satisfação com a Vida  
– SWLS (Diener,

				1985); Escala de Autocuidado Profissional – PSCP (Galiana et al., 2015);		
Gutiérrez, Tomás et al., (2018) STROBE (19 pontos)	Espanha	Validar um modelo de envelhecimento bem-sucedido em uma amostra de idosos espanhóis;  Prever envelhecimento bem-sucedido a partir de fatores psicossociais e atividade física.	Transversal de análise quantitativa	Escala Survey - SF-8 de Qualidade de Vida (Ware, et al., 2001);  Indicador de lazer e tempo livre (extraído da dimensão tempo de lazer do modelo de envelhecimento bem-sucedido de Lee et al., 2011); Inventário de Envelhecimento bem-sucedido – SA (Troutman et al., 2011).	725 idosos entre 55 e 100 anos (478 mulheres e 247 homens) sendo que 501 eram fisicamente ativos e 197 não praticavam atividade física.	Convencer aqueles idosos que não estejam motivados a se exercitar;  Destacar a necessidade de uma maior atenção aos aspectos da prática de atividade física para um melhor envelhecimento; As relações sociais dos idosos são um aspecto que deve ser melhor analisado, especialmente em pessoas que se exercitam sem o objetivo de se divertir.

### Qualidade dos artigos

A apreciação dos artigos selecionados segundo o critério de checagem utilizado, STROBE, apontou que nenhum dos artigos alcançou a pontuação máxima, 22 pontos. Dois artigos obtiveram 17 pontos; outros dois artigos 19 pontos, um artigo 20 e 21 pontos, como pode ser observado no [Quadro 2](#).

### Características dos artigos

O artigo de [Cho \(2014\)](#) contou com a participação de 365 idosos com 65 anos ou mais, divididos em dois grupos, os que participavam de atividades de reabilitação com exercícios em Centros de Comunitários para idosos. Foi uma pesquisa transversal de análise quantitativa. Para identificar o envelhecimento bem-sucedido foi utilizado o questionário elaborado por [Garfein & Herzog em 1995](#), que identificou nos participantes maior participação positiva na vida e aceitação. E com base nos resultados de [Cho \(2014\)](#), os idosos participantes dos programas de exercícios apresentaram maior disposição em relação aos não participantes, comprovando que a participação nesses programas auxilia positivamente os idosos em seus conflitos sociais e psicológicos. E que um programa adequado de atividade física deve ser implementado, não apenas para prolongar a vida e a saúde, mas também para garantir o envelhecimento bem-sucedido. Pois de acordo com [Tamanini \(2010\)](#) “um dos maiores desejos do ser humano é o de envelhecer de forma digna” (p. 85).

O artigo de [Choi et al. \(2017\)](#) teve a participação de 212 idosos entre 65 e 75 anos que participavam de atividade em Centros de Assistência Social para Idosos. Nessa pesquisa transversal de análise quantitativa, foi utilizado o Questionário de Envelhecimento bem-sucedido para Idosos de [Kim \(2008\)](#), concluindo que a atividade física e a qualidade de vida se associaram significativamente na identificação do envelhecimento bem-sucedido entre os idosos da Coreia do Sul. Outro fator importante nesta associação que pode influenciar no envelhecimento bem-sucedido é a situação econômica. Os idosos com uma renda mensal, uma ocupação e a realização de uma atividade física e que vivem em companhia da família tendem a apresentar um nível de envelhecimento bem-sucedido elevado em relação aos que vivem só.

E por ser uma noção humana, a qualidade de vida, está próxima ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental ([Minayo, Hartz, & Buss, 2000](#)), apresentando muitos sentidos que para [Nascimento et al. \(2018\)](#) “é uma construção social com a marca da relatividade cultural, onde experiências e valores individuais e coletivos se reportam em diferentes épocas” (p. 3). Mostrando-se como um conceito adaptativo do indivíduo ([Almeida, 2013](#)).

Na pesquisa realizada por [Stevens-Ratchford \(2016\)](#), participaram 20 idosos entre 60 e 84 anos que frequentavam aulas de dança há mais de 10 anos. Foi uma pesquisa transversal de análise mista, utilizando o Questionário demográfico de Envelhecimento bem-sucedido elaborado pelo próprio autor, chegando à conclusão que a participação nas aulas de dança gerou sentimentos de realização e gratidão e sua prática como forma de atividade física promoveu qualidade física, e também bem-estar e autoestima, assim como elevou as funções cognitivas, físicas e melhorou as relações sociais.

[Berlin et al. \(2018\)](#) contaram com a participação de 256 idosos com mais de 60 anos divididos em dois grupos. No primeiro grupo os idosos estavam envolvidos em atividades de boliche e golfe e no outro em atividades de natação e caminhada. A pesquisa foi transversal de análise mista, e os resultados obtidos forneceram compreensão da motivação para a continuação em atividades e a compreensão do motivo pelo qual algumas mulheres não se exercitam, e ainda o motivo pelo qual escolhem o esporte e não o exercício físico. A parte quantitativa da pesquisa, as medidas do envelhecimento bem-sucedido foram semelhantes em todos os quatro grupos de atividades e os aspectos educação, IMC, saúde e as atividades de lazer foram preditores do envelhecimento bem-sucedido. E em relação a atividade de lazer realizada esta é compreendida como um método para aliviar o estresse e se divertir, com benefícios a saúde.

Por fim, as pesquisas realizadas por [Gutiérrez, Calatayud et al. \(2018\)](#) e [Gutiérrez, Tomás et al. \(2018\)](#) fazem parte de um mesmo estudo realizado com 725 pessoas, entre 55 e 97 anos, frequentadoras de Centros esportivos, Centro Dia e de áreas públicas em diversas cidades da Espanha. Para identificar o

envelhecimento bem-sucedido, foi utilizado o Inventário de Envelhecimento bem-sucedido de Troutman, Nies, Small, e Baltes (2011), e o objetivo do primeiro artigo era validar um modelo de envelhecimento bem-sucedido em uma amostra de idosos espanhóis e prever envelhecimento bem-sucedido a partir de fatores psicossociais e atividade física, sendo também uma pesquisa do tipo transversal de análise quantitativa, concluindo que as relações sociais dos idosos são um aspecto que deve ser melhor analisado, especialmente em pessoas que se exercitam sem o objetivo de se divertir. Os resultados também destacaram a necessidade de atenção maior dos aspectos da atividade física para um envelhecimento bem-sucedido, pois a atividade realizada melhora os aspectos físicos e de saúde e a satisfação com a vida, não necessitando possuir um caráter competitivo para produzir seus benefícios a saúde, sendo apenas uma opção (Almeida, 2013).

O segundo artigo tinha como objetivo classificar os motivos para se exercitar e relacionar essas classes latentes (razões médicas ou de saúde, condicionamento físico e socialização) de marcadores de envelhecimento bem-sucedido, sendo uma pesquisa do tipo transversal de análise quantitativa, concluindo que nem todos os idosos fazem exercícios pelos mesmos motivos, e que o motivo pela escolha de praticar exercícios pode estar relacionado com alguns dos marcadores do envelhecimento bem-sucedido.

Assim como sugere Freund (2008) o envelhecimento bem-sucedido não inicia na velhice, mas é um processo que abrange a vida inteira, pois se caracteriza por um processo de permite um nível de funcionamento para atingir determinados objetivos pessoais gerenciados com sucesso ao longo da vida (Freund, 2008), que necessita de processo adaptativos para lidar com o envelhecimento.

Desta forma, dos questionários utilizados para identificar o envelhecimento bem-sucedido nos artigos analisados, todos foram eficazes na identificação do envelhecimento bem-sucedido e nenhum deles, até o presente momento, estão traduzidos e adaptados para o português brasileiro, tornando-se uma limitação e uma possibilidade para futuras pesquisas, como a de tradução e adaptação dos questionários identificados, aumentando o leque de

instrumentos de coletas de dados para identificar o envelhecimento bem-sucedido.

O principal conceito abordado nos artigos selecionados, é o envelhecimento bem-sucedido, mas além desse conceito, os autores utilizaram outras variáveis que auxiliaram na identificação de um possível envelhecimento bem-sucedido de idosos ativos como desfecho final. A seguir destacamos as principais variáveis utilizadas.

Cho (2014) além dos questionários de identificação do envelhecimento bem-sucedido, os autores utilizaram questionários como o Questionário de Resiliência de Recuperação elaborado por Shin, Choi e Kim (2009) adaptado de acordo com as situações coreanas que avaliam a Resiliência de recuperação do idoso.

Stevens-Ratchford (2016) utilizou a Escala de Engajamento Social – LSOM (Stevens-Ratchford, 2011; Stevens-Ratchford & Diaz, 2003), que avalia a continuidade do nível de engajamento ocupacional, como ocupações sociais, produtividade e lazer. A Escala de Satisfação com a Vida – SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) que avalia a satisfação geral com a vida também foi utilizada para, assim como também a Escala de Qualidade de Vida de Diener et al. (1985) que mede a qualidade de vida percebida.

Choi et al. (2017) utilizaram questionários como o Questionário de Qualidade de Vida EQ-5D-3L da EuroQol Foundation elaborado por Lee et al. (2009), para avaliar várias dimensões de saúde, compreendendo cinco itens que avaliam o estado de saúde atual, como a mobilidade, autocuidado, atividades habituais, dor/desconforto e ansiedade. E o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (Oh, Kim, Kang, & Yang, 2007), uma versão coreana do Questionário Internacional de Atividade Física, que identifica o nível de atividade física dos participantes.

Gutiérrez, Calatayud et al. (2018) utilizaram a Escala Survey – SF-8 de Qualidade de vida (Ware, Kosinski, Dewey, Gandek, & Kisinski, 2001), escala que avalia a qualidade de vida composta de oito questões. O Inventário de Motivação para o Exercício Físico – EMI-2 (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005) ou Questionário de Motivação para Idosos – PMQOA (Kirkby, Kolt, & Habel, 1998; Kirkby, Kolt, Habel, & Adams, 1999), que avaliam o nível de motivação do idoso para a prática de exercícios físicos.

Gutiérrez, Tomás et al. (2018) utilizaram o

Questionário de Suporte Social Funcional (Duke – UNC – 11) de Bellón Saameño, Delgado Sánchez, de Dios Luna del Castillo, & Lardelli Claret, (1996) que medem dois fatores, o apoio confidencial e suporte emocional. A Escala de Autocuidado Profissional – PSCP (Galiana, Oliver, Sansó, & Benito, 2015), que avalia o estado nutricional do profissional, também um Indicador de lazer e tempo livre, indicador extraído da dimensão de tempo de lazer do modelo de envelhecimento bem-sucedido de Lee, Lan e Yen (2011).

A utilização de outros questionários, para auxiliar na identificação do sucesso na velhice, supõe que o envelhecimento bem-sucedido caminha lado a lado com a necessidades de uma vida saudável.

### Limitações

Algumas limitações foram identificadas na produção deste artigo. A primeira se refere ao tempo especificado para a busca de artigos, utilizando o período de 2013 a 2019. Sendo assim estudos de grande relevância ficaram de fora, por terem sido publicados antes do período estipulado. Uma vez que os estudos relacionados ao envelhecimento bem-sucedido e a aplicação de um questionário específico, datam de períodos anteriores ao estipulado. Portanto, o período estipulado levou em consideração uma pesquisa realizada em 2013, quando foi adaptado e traduzido para o português brasileiro um questionário elaborado por Baltes pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, onde foi utilizado com idosos sedentários e atletas master, assim, observando a ausência de traduções e adaptações de outros questionários para a realidade brasileira podendo contribuir para a manutenção da longevidade.

Outra limitação está relacionada com as bases de dados, onde pode ter deixado de lado alguns estudos de relevância que deveriam estar nelas indexadas. Contudo, assim como descreve Gasparotto et al. (2018), as bases escolhidas para este estudo, são de ampla divulgação, onde se concentram grande parte das referências. Outra possível limitação, está relacionado a complexidade do assunto, envelhecimento bem-sucedido, que vem ganhando espaço por conta do aumento da expectativa de vida da população mundial, como da população brasileira, o que torna importante a elaboração de um questionário que atenda as particularidades da população

brasileira.

### Considerações

Este trabalho buscou na literatura, no recorte temporal de 2013 a 2019, os diferentes instrumentos que buscam identificar um possível envelhecimento bem-sucedido com participantes idosos de esportes, atividades físicas e de lazer. Dos instrumentos utilizados, não há traduções para o português e realidade brasileira. Observa-se que os instrumentos utilizados se adequam a cada situação, não havendo um consenso, até o momento, de um modelo ideal para identificar um possível envelhecimento bem-sucedido.

Para a identificação do envelhecimento bem-sucedido, nos artigos analisados, foram identificados e utilizados cinco instrumentos distintos, com os quais foram possíveis observar, que variáveis como qualidade de vida, nível de atividade física realizada, satisfação com a vida entre outras, compõe os critérios para alcançar o sucesso na velhice entre idosos ativos em relação aos idosos que não realizam nenhum tipo de atividade física ou de lazer.

Assim pode-se evidenciar a necessidade de uma velhice ativa, com a realização de atividade que gerem satisfação, proporcionando independência e saúde independente que sejam atividades físicas ou de lazer, mostrando-se uma importante aliada no envelhecimento. Pois o envelhecimento bem-sucedido é um conceito atual que apesar das perdas sofridas com o envelhecimento, há formas de manter-se saudável, ativo e com qualidade de vida.

Portanto, a partir do identificado surge a necessidade da elaboração ou adaptação de um questionário para a realidade brasileira, afim de identificar entre os idosos brasileiros o que podemos definir como um envelhecimento bem-sucedido.

### Agradecimentos

Ao apoio por meio de bolsas pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

### Referências

Almeida, S. T. de. (2013). *Tradução, adaptação cultural e validação da versão em português do Brasil do Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOCQ) para uso entre idosos sedentários e atletas master* (tesis doctoral).

- Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baptista, S. N. (2018). *Gerontologia educativa: a educação como mecanismo capaz de conhecer empowerment à pessoa idosa* (Tesis de maestría). Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Porto, Portugal.
- Bellón Saameño, J. A., Delgado Sánchez, A., de Dios Luna del Castillo, J. D., & Lardelli Claret, P. (1996). *Validez y fiabilidad del Cuestionario de Apoyo Social Funcional DukeUNC-11*. *Atención Primaria*, 18(4), 153-163.
- Berlin, K., Kruger, T., & Klennosky, D. B. (2018). A mixed-methods investigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based leisure time physical activities. *Journal of Women & Aging*, 30(1), 27-37. doi: 10.1080/08952841.2016.1259439
- Cho, M. (2014). Verification of the mediation effect of recovery resilience according to the relation between elderly users participation in exercise rehabilitation program and their successful aging. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(5), 319-325. doi: 10.12965/jer.140164
- Choi, M., Lee, M., Lee, M. J., & Jung, D. (2017). Physical activity, quality of life and successful ageing among community-dwelling older adults. *International Nursing Review*, 64(3), 396-404. doi: 10.1111/inr.12397
- Costa, A. B., & Zoltowski, A. P. C. (2014). Como escrever um artigo de revisão sistemática. En S. Koller, M. Couto, & J. Hohendorff (Eds.), *Manual de produção científica*, (pp. 55-67). Porto Alegre: Penso.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. doi: 10.1249/01.mss.0000078924.61453.FB
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Freund, A. (2008). Successful aging as management of resources: the role selection, optimization, and compensation. *Research in Human Development*, 5(2), 94-106. doi: 10.1080/15427600802034827
- Galiana, L., Oliver, A., Sansó, N., & Benito, E. (2015). Validation of a New Instrument for Self-care in Spanish Palliative Care Professionals Nationwide. *Spanish Journal of Psychology*, 18, 1-9. doi: 10.1017/SJP.2015.71
- Garfein, A. J., & Herzog, A. R. (1995). Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 50B(2), S77-S87. doi: 10.1093/geronb/50B.2.S77
- Gasparotto, G. D. S., Szeremeta, T. do P., Vagetti, G. C., Stoltz, T., & Oliveira, V. de. (2018). O autoconceito de estudantes de ensino médio e sua relação com desempenho acadêmico: Uma revisão sistemática. *Revista Portuguesa de Educação*, 31(1), 21-37. doi: 10.21814/rpe.13013
- Gutiérrez, M., Calatayud, P., & Tomás, J. M. (2018). Motives to practice exercise in old and successful aging: a latent class analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 77, 44-50. doi: 10.1016/j.archger.2018.04.003
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., & Calatayud, P. (2018). Contributions of Psychosocial Factors and Physical Activity to Successful Aging. *The Spanish Journal of Psychology*, 21, E26. doi: 10.1017/sjp.2018.27
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- Kim, D. (2008). The study on the development of the Korean elderly's successful aging scale. *Korean Journal of Social Welfare*, 60(1), 211-231. doi: 10.20970/kasw.2008.60.1.009009
- Kirkby, R. J., Kolt, G. S., & Habel, K. (1998). Cultural factors in exercise participation of older adults'. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3), 890. doi: 10.2466/pms.1998.87.3.890
- Kirkby, R. J., Kolt, G. S., Habel, K., & Adams, J. (1999). Exercise in Older Women: Motives for Participation. *Australian Psychologist*, 34(2), 122-127. doi: 10.1080/00050069908257440
- Lee, P., Lan, W., & Yen, T. (2011). Aging Successfully: A Four-Factor Model. *Educational Gerontology*, 37(3), 210-227. doi: 10.1080/03601277.2010.487759
- Lee, Y.-K., Nam, H.-S., Chuang, L.-H., Kim, K.-Y., Yang, H.-K., Kwon, I.-S., ... Kim, Y.-T. (2009). South Korean Time Trade-Off Values for EQ-5D Health States: Modeling with Observed Values for 101 Health States. *Value in Health*, 12(8), 1187-1193. doi: 10.1111/j.1524-4733.2009.00579.x
- Maia, L. C., Colares, T. F., Moraes, E. N., Costa, S. M., & Caldeira, A. P. (2020). Idosos robustos na atenção primária: fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido. *Revista de Saúde Pública*, 54(1), 1-35. doi: 10.11606/s1518-8787.2020054001735

- Malta, M., Cardoso, L. O., Bastos, F. I., Magnanini, M. M. F., & Silva, C. M. F. P. (2010). Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. *Revista de Saúde Pública*, 44(3), 1-5. doi: 10.1590/S0034-89102010000300021
- Minayo, M. C. de S., Hartz, Z. M. de A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciências & Saúde Coletiva*, 5(1), 7–18. doi: 10.1590/S1413-81232000000100002
- Nascimento, T. D., Carile, N. S., Andrade, R. M., Rosa, F. de O., Rodrigues, F., Duarte Palma, D., & Costa Amaral, P. (2018). Avaliação da qualidade de vida em praticantes de exercícios. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 10(2), 1-12.
- Oh, J.-Y., Kim, B.-S., Kang, J.-H., & Yang, Y.-Y. (2007). Validity and reliability of Korean version of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form. *Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 28(7), 532–541.
- Pimentel, M., Fernandes, H., Afonso, C., & Bastos, A. (2019). Importance of social network for the successful aging and health of the elderly. *Journal of Aging & Innovation*, 8(1), 68-84.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237(4811), 143–149. doi: 10.1126/science.3299702
- Shin, U. Y., Choi, M. A., & Kim, J. H. (2009). Effects of three recovery resilience factors on youth's online game addiction. *Journal Cyber Communication Academic Society*, 26(3), 43-81.
- Sloane-Seale, A., & Kops, B. (2012). Relação entre aprendizagem dos idosos e envelhecimento bem sucedido. *Fragmentos de Cultura*, 22(1), 25–36. doi: 10.18224/frag.v22i1.2284
- Sousa, C. S., & Rodríguez-Miranda, F. P. (2015). Envelhecimento e Educação para Resiliência no Idoso. *Educação & Realidade*, 40(1), 33–51. doi: 10.1590/2175-623645562
- Stevens-Ratchford, R. G. (2011). Longstanding Occupation: The Relation of the Continuity and Meaning of Productive Occupation to Life Satisfaction and Successful Aging. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 131–150. doi: 10.1080/01924788.2011.574255
- Stevens-Ratchford, R. G. (2016). Ballroom Dance: Linking Serious Leisure to Successful Aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 290–308. doi: 10.1177/0091415016652405
- Stevens-Ratchford, R. G., & Cebulak, B. J. (2004). Living well with arthritis: A study of engagement in social occupations and successful aging. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 22(4), 31–52. doi: 10.1080/J148v22n04\_04
- Stevens-Ratchford, R., & Diaz, T. (2003). Promoting Successful Aging Through Occupation. An Examination of Engagement in Life. *Activities, Adaptation & Aging*, 27(4), 19–37. doi: 10.1300/J016v27n03\_02
- Tamanini, S. (2010). O envelhecimento e a relação de perdas e ganhos com a prática esportiva. *Polêmica*, 9(2), 84-89. doi: 10.12957/polemica.2010.2751
- Teixeira, I. N. A. O., & Neri, A. L. (1999). Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19(1), 81–94. doi: 10.1590/S0103-65642008000100010
- Troutman-Jordan, M., & Staples, J. (2014). Successful aging from the viewpoint of Older Adults. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 28(1), 87–104. doi: 10.1891/1541-6577.28.1.87
- Troutman, M., Nies, M. A., Small, S., & Baltes, A. (2011). The Development and Testing of an Instrument to Measure Successful Aging. *Research in Gerontological Nursing*, 4(3), 221–232. doi: 10.3928/19404921-20110106-02
- Varela, F. R. de A., Ciconelli, R. M., Soárez, P. C. de, & Neto, N. C. (2013). Avaliação de qualidade de vida em idosos frágeis: uso de questionários - Revisão da literatura. *Revista Geriatria & Gerontologia*, 7(3), 219–227.
- Ware, J. E., Kosinski, M., Dewey, J. E., Gandek, B., & Kisinski, M. (2001). *How to score and interpret single-item health status measures: a manual for users of the SF-8™ Health Survey*. Lincoln, USA: Quality Metric Incorporated.