

DOI: 10.70513/iniciacao-cientifica-colegio-marista-santana.10

Fatores de qualidade de vida e o papel da sociedade na convivência com a velhice

*Camila Quiroga
Laura Moraes
Maria Antônia Ferreira
Maria Julia Balestra*

Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, resultado do aumento da expectativa de vida e da queda na taxa de natalidade. Esse processo, embora represente um avanço social, também traz desafios, já que os idosos necessitam de maior atenção em relação à saúde, ao bem-estar e à inclusão social.

Compreender o cotidiano dos idosos é fundamental para identificar os fatores que influenciam sua qualidade de vida. Hábitos de saúde, prática de atividades físicas, alimentação adequada, apoio familiar e participação social estão diretamente ligados ao envelhecimento ativo e saudável.

Justificativa

Ao investigar os fatores que influenciam a qualidade de vida nessa faixa etária, torna-se possível identificar necessidades reais, reconhecer fortalezas e desenvolver intervenções direcionadas que valorizem autonomia, participação social e bem-estar.

Assim, o estudo proposto amplia o conhecimento sobre o envelhecimento, além de trazer uma discussão importante sobre dignidade, qualidade de vida e oportunidades de participação das pessoas idosas ao longo de toda a longevidade.

Escolhemos esse tema para tentar entender melhor como é o cotidiano da velhice e ainda descobrir alternativas de como a população pode ajudar a melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Objetivos

- Objetivo geral

Compreender os hábitos e o cotidiano dos idosos, identificando os principais fatores que influenciam sua qualidade de vida e refletindo sobre como a sociedade pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e digno.

- Objetivos específicos
 1. Identificar os hábitos diários mais comuns presentes na rotina dos idosos.
 2. Analisar a influência do apoio familiar, social e comunitário na vida dos idosos.
 3. Investigar os principais desafios enfrentados pelos idosos no dia a dia.

Referencial teórico

O direito dos idosos no Brasil é garantido pela Constituição Federal e a lei 10.741, de 1º de outubro de 2003, conhecida como Estatuto da Pessoa Idosa. Pouco mais da metade dos Idosos brasileiros tem renda de até dois salários-mínimos, sendo significativa a parcela de pessoas com 60 anos ou mais que está inserida no mercado.

A população idosa apresentou expressivo crescimento no território brasileiro durante as últimas décadas, o que foi causado por melhorias do setor da saúde, aumento da expectativa de vida, diminuição da mortalidade e queda da natalidade.

Quando falamos sobre saúde do idoso, estamos falando sobre diversos pilares que, quando regulados, proporcionam maior qualidade de vida nessa faixa etária, tais como alimentação saudável, acompanhamento médico regular, saúde mental, prática de atividades físicas, atividades em grupo, apoio familiar, entre outros.

Por causa das modificações inerentes ao envelhecimento, pessoas mais velhas estão mais sujeitas a diversas condições, como doenças cardiovasculares, doenças crônicas e doenças da visão. No entanto, as mais limitantes são as doenças osteomusculares.

A população idosa vem crescendo significativamente em todo o mundo, o que tem despertado atenção para questões relacionadas à saúde, qualidade de vida e envelhecimento ativo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015).

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Com o aumento da longevidade, torna-se fundamental compreender as necessidades específicas dessa faixa etária para promover um envelhecimento saudável e digno

No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) aponta que a população com 60 anos ou mais representa uma parcela significativa da sociedade, indicando a necessidade de políticas públicas voltadas ao cuidado e à inclusão social dos idosos. Além disso, estudos indicam que fatores como a prática de atividades físicas, alimentação adequada e suporte social estão associados à melhora na qualidade de vida dessa população (Silva *et al*, 2018). A saúde mental também é um aspecto importante no envelhecimento, uma vez que o isolamento social, a perda de entes queridos e outras dificuldades podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos como a depressão e a ansiedade (Lima; Santos, 2019). Assim, estratégias de promoção da saúde mental e de inclusão social são essenciais para garantir o bem-estar dos idosos. Dessa forma, o envelhecimento ativo e saudável depende de múltiplos fatores, incluindo o acesso a serviços de saúde, suporte social e a promoção de um estilo de vida saudável. Compreender esses aspectos é fundamental para desenvolver intervenções eficazes e políticas públicas que atendam às necessidades dessa população

O cotidiano dos idosos é um tema de relevância crescente, considerando o processo de envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. Segundo Debert (1999), envelhecimento deve ser compreendido não apenas como um processo biológico, mas também como uma construção social e cultural, que impacta diretamente o modo de viver da pessoa idosa. Neri (2007) complementa que a rotina dos idosos está associada a fatores como saúde física e mental, condições socioeconômicas, apoio familiar e acesso a serviços de lazer e convivência.

Além disso, estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) ressaltam a importância do envelhecimento ativo, no qual o idoso é incentivado a manter-se integrado em atividades sociais, físicas e cognitivas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, o cotidiano dos idosos não deve ser visto apenas como marcado por limitações, mas também como espaço de experiências, saberes e possibilidades de participação social.

O cotidiano dos idosos envolve dimensões físicas, sociais e emocionais que refletem o processo de envelhecimento em uma sociedade em constante transformação. Para Beauvoir (1990), a velhice não pode ser compreendida apenas pelo declínio biológico, mas deve ser analisada dentro do contexto social, marcado por valores, estigmas e pela forma como a sociedade trata a pessoa idosa. Nesse sentido, o cotidiano é permeado tanto por desafios como limitações de saúde e restrição de mobilidade quanto por possibilidades de participação social e valorização de saberes acumulados ao longo da vida.

De acordo com Minayo (2012), a rotina diária do idoso é fortemente influenciada pela rede de apoio familiar e comunitária, que pode oferecer acolhimento, interação e incentivo à autonomia. O envelhecimento saudável pressupõe a manutenção de vínculos, de atividades prazerosas e da capacidade de realizar tarefas do dia a dia, aspectos fundamentais para o bem-estar psicológico e físico.

Portanto, refletir sobre o cotidiano dos idosos é compreender a necessidade de políticas públicas, programas sociais e ações familiares que favoreçam a inclusão, a autonomia e a qualidade de vida, reconhecendo o idoso como sujeito ativo e participante da sociedade.

O cotidiano dos idosos deve ser compreendido como um espaço de vivências que expressam tanto as conquistas de uma trajetória de vida quanto os desafios impostos pelo envelhecimento. Como afirma Cachioni (2003), a rotina dessa população está diretamente relacionada às oportunidades de participação social, de aprendizagem contínua e de manutenção da autonomia. Dessa forma, o dia a dia dos idosos não pode ser reduzido a limitações físicas, mas deve ser valorizado como um momento de exercício de cidadania e de transmissão de saberes intergeracionais.

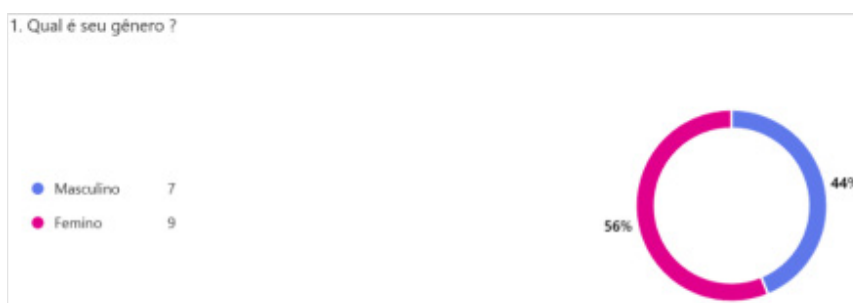
Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratória, qualitativa e descritiva com objetivo de compreender os hábitos e o cotidiano dos idosos, identificando os principais fatores que influenciam sua qualidade de vida e refletindo sobre como a sociedade pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e digno.

Para a elaboração deste documento, foram feitas buscas de materiais publicados sobre o tema em bibliotecas digitais. Em seguida, foi elaborado um questionário com auxílio da plataforma Google Forms com perguntas referente ao assunto.

Este questionário foi divulgado na comunidade para obtenção de dados e análise do problema de pesquisa.

Resultados e Discussão



A maioria dos participantes que responderam foi do gênero feminino, 56%.

2. Qual é a sua idade?

60 a 65 anos	10
70 a 75 anos	8
80 anos e mais	0



A maioria das pessoas que responderam tem entre 60 a 65 anos, 56%.

3. Como você avalia a sua saúde?

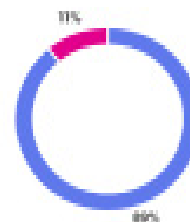
Ótima	6
Ruim	0
Boa	10



A maioria dos participantes que responderam consideram a sua saúde boa, 63%.

4. Você ingere algum tipo de medicamento diariamente?

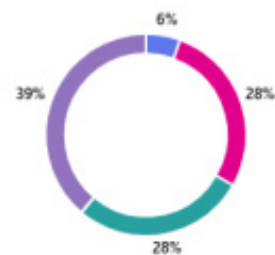
Sim	18
Não	2



A maioria dos participantes responderam que ingere medicamentos, 89%.

5. Quais atividades você gosta de fazer no seu tempo livre?

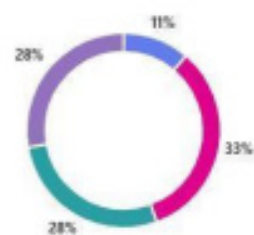
Ler	1
Ver tv ou escutar radio	5
Caminhar	5
Outros	7



A maioria respondeu outras atividades do que as que estão ali

6. Com quem você reside?

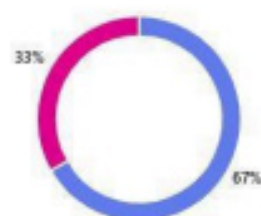
• Sozinho	2
• Com filhos	6
• Com outras parentes	5
• Outros	5



A maioria dos participantes respondeu que residem com os filhos, 33%.

7. Você pratica alguma atividade física regularmente?

• Sim	12
• Não	6



A maioria dos participantes respondeu que praticam alguma atividade física, 67%.

8. Como é a sua alimentação diária?

• Muito boa	7
• Ruim	0
• Pessima	0
• Boa	11



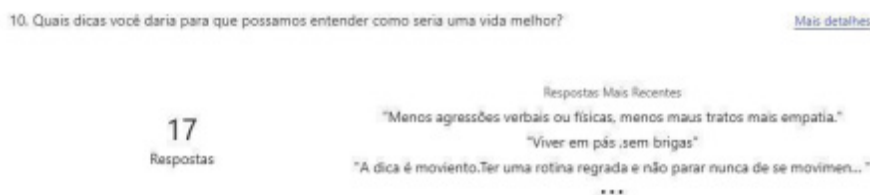
A maioria dos participantes consideram sua alimentação boa, 61%.

9. Você pratica alguma atividade física?

• Cozinhar	9
• Cuidar das plantas	0
• Outros	9



As respostas ficaram equilibradas entre cozinhar ou outros, 50%.



As respostas foram dissertativas conforme as frases citadas acima.

Considerações finais

Com a realização deste trabalho, foi possível compreender de forma mais detalhada os hábitos e o cotidiano dos idosos participantes da pesquisa. Identificamos que, apesar de muitos enfrentarem limitações próprias da idade e necessitarem de uso contínuo de medicamentos, a maioria avalia sua saúde e alimentação como boas, além de manter atividades que contribuem para o bem-estar físico e mental.

Observamos também a relevância do convívio familiar, já que grande parte reside com filhos, o que reforça a importância do apoio e da presença da família nessa fase da vida.

Outrossim, é importante novos estudos sobre a temática a fim de valorizar essa fase da vida.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 3 out. 2003.

CACHIONI, M. **Quem educa os idosos?** Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade. 1. ed. Campinas: Alínea, 2003.

GUITARRARA, Paloma. Idosos no Brasil. **Brasil Escola**, c2025. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/brasil/o-numero-idosos-devera-aumentar-no-brasil.htm>. Acesso em: jun. 2025.

<https://delbonlauriemo.com.br/saude/saude-do-idoso>. Acesso em: 25 ago. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2020**. IBGE, 2020.

Lima, M. A., & Santos, R. P. (2019). Saúde mental na terceira idade: desafios e estratégias de intervenção. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2012, v. 17, n. 3.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2002.

Silva, J. P., Oliveira, T. & Almeida, R. M. (2018). Atividades físicas e qualidade de vida em idosos: uma revisão integrativa. **Revista de Saúde Pública**, 52, 45.

World Health Organization. (2012). **Active ageing: A policy framework**.

WHO OMS. (2015). **World report on ageing and health**. Organização Mundial da Saúde.