

RIASE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

BENEFÍCIOS DA DINAMIZAÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA OS SENIORES: REVISÃO INTEGRATIVA

BENEFITS OF PROMOTING PLAY ACTIVITIES FOR ELDERLY: INTEGRATIVE REVIEWS

BENEFICIOS DE LA DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA PERSONAS MAYORES: REVISIÓN INTEGRATIVA

Helena Realinho Bragança – Centro Hospitalar e Universitário do Algarve (CHUA), Faro, Portugal.
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2108-3269>

Ana Sobral Canhestro – Instituto Politécnico de Beja (IPB), Beja, Portugal.
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5528-3154>

Ana Rita Gomes – Unidade de Cuidados na Comunidade D'Alagoa, Lagoa, Portugal.
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2652-1843>

Autor Correspondente/Corresponding Author:

Helena Realinho Bragança – Centro Hospitalar e Universitário do Algarve, Portugal. helena.braganca@essp.pt

Recebido/Received: 2020-07-13 Aceite/Accepted: 2021-02-02 Publicado/Published: 2021-04-30

DOI: [http://dx.doi.org/10.24902/r.riase.2021.7\(1\).454.57-80](http://dx.doi.org/10.24902/r.riase.2021.7(1).454.57-80)

©Os autores retêm o copyright sobre seus artigos, concedendo à RIASE 2021 o direito de primeira publicação sob a licença CC BY-NC, e autorizando reuso por terceiros conforme os termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles, granting RIASE 2021 the right of first publication under the CC BY-NC license, and authorizing reuse by third parties in accordance with the terms of this license.

RESUMO

Introdução: É necessário aumentar os anos de vida com saúde após os 65 anos de idade. Para promover o envelhecimento ativo e saudável é primordial a existência de respostas sociais. O enfermeiro tem um papel preponderante na dinamização de atividades na comunidade sénior promovendo a saúde da população.

Objetivo: Analisar os benefícios das atividades lúdicas e de entretenimento implementadas na comunidade para adultos seniores.

Método: Revisão integrativa que segue as diretrizes do Joanna Briggs Institute, realizado no motor de busca B-On® utilizando os descritores “play activities”, “senior*”, “benefits”, “health promotion” e “nurs*”, para dar resposta à seguinte pergunta de investigação: Quais os benefícios das atividades lúdicas e de entretenimento implementadas na comunidade para adultos seniores?

Resultados: Da análise dos onze artigos foi possível verificar que dinamizar atividades na comunidade sénior traz inúmeros benefícios para a saúde dos participantes a nível físico, psicológico, emocional e social. A opinião dos seniores sobre as atividades dinamizadas deve ser tida em conta para que a intervenção tenha sucesso.

Conclusões: Deve haver um investimento na dinamização de atividades na comunidade sénior, de forma a promover a saúde da população.

Palavras-chave: Atividades de Lazer; Centros Comunitários para Idosos; Enfermagem; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Introduction: It is necessary to increase the number of healthy life years after the age of 65. To promote active and healthy ageing, the existence of social responses is essential. The nurse has a leading role in boosting activities in the senior community promoting the health of the population.

Objective: Analyse the benefits of play and entertainment activities implemented in the community for senior adults.

Method: Integrative Review following the Joanna Briggs Institute guidelines, conducted on the B-On® search engine using the descriptors “play activities”, “senior*”, “benefits”, “health promotion” and “nurs*” to give answer the following research question: What are the benefits of play and entertainment activities implemented in the community for senior adults?

Results: From the analysis of the ten articles it was found that promoting activities in the senior community brings numerous benefits to the health of participants at physical, psychological, emotional, and social levels. For the intervention to be successful, the seniors' opinion about the promoted activities must be considered.

Conclusions: There should be an investment in promoting activities in the senior community in order to promote the health of the population.

Keywords: Elderly Centers; Health Promotion; Leisure Activities; Nursing.

RESUMEN

Introducción: Es necesario aumentar los años de vida sana después de los 65 años. Para promover el envejecimiento activo y saludable, la existencia de respuestas sociales es primordial. El enfermero es muy importante na dinamización de actividades en la comunidad de personas mayores promuevendo la salud de la población.

Objetivo: Analizar los beneficios de las actividades lúdicas y entretenimiento implementadas en la comunidad para adultos mayores.

Método: Revisión Integrativa que sigue las directrices de lo Joanna Briggs Institute, realizado en la base de datos B-On® utilizando los descriptores “play activities”, “senior*”, “benefits”, “health promotion” y “nurs*”, a fin de dar respuesta a la siguiente cuestión de investigación: ¿Cuáles son los beneficios de las actividades lúdicas y entretenimiento implementadas en la comunidad para adultos mayores?

Resultados: Después del análisis de los once artículos se descubrió que dinamizar las actividades en la comunidad de personas mayores trae numerosos beneficios para la salud de los participantes a nivel físico, psicológico, emocional y social. La opinión de los adultos mayores sobre las actividades dinamizadas debe tenerse en cuenta, para que la intervención tenga éxito.

Conclusiones: Debería haber una inversión en la dinamización de las actividades en la comunidad de ancianos para promover la salud de la población.

Descriptores: Actividades Recreativas; Centros para Personas Mayores; Enfermería; Promoción de la salud.

INTRODUÇÃO

Estima-se um aumento da população mundial em 2 bilhões de pessoas nos próximos 30 anos, passando dos atuais 7,7 bilhões para 9,7 bilhões em 2050. Em 2019, a Europa e a América do Norte apresentaram a população mais envelhecida a nível mundial, com 18% da população a ter 65 anos ou mais. O relatório “*World Population Prospects 2019: Highlights*”, foca o envelhecimento da população como uma das grandes tendências demográficas com importantes implicações no desenvolvimento económico, social e na sustentabilidade ambiental⁽¹⁾.

As projeções apontam para que em 2050 haja duas vezes mais idosos em relação ao número de crianças com menos de cinco anos de idade. Nos países onde a população se encontra cada vez mais envelhecida é necessário tomar medidas para adaptar os programas públicos às novas necessidades populacionais⁽¹⁾.

Portugal tem uma esperança média de vida acima da média Europeia, no entanto, são diminutos os anos de vida saudável que os portugueses vivem em comparação com outros países da Europa⁽²⁾. Fatores como o rendimento e a escolaridade têm um grande impacto na saúde da população, sendo esta uma variável muito importante para a melhoria da qualidade de vida da população⁽³⁾. Os idosos portugueses, a partir dos 65 anos de idade, vivem mais anos sem qualidade de vida do que com qualidade de vida.

Devido a todas as alterações demográficas que Portugal tem sofrido, torna-se fundamental reunir recursos e criar serviços para atender as necessidades e preferências da população idosa, para que possa permanecer na comunidade pelo período máximo e com a máxima qualidade de vida⁽³⁾.

É necessário aumentar os anos de vida com saúde após os 65 anos de idade, sabendo que a saúde do idoso está intimamente relacionada com a adoção de estilos de vida promotores de saúde, que potenciam um envelhecimento ativo. “O termo 'ativo' refere-se à participação contínua na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica, ou seja, vai muito além da possibilidade de ser física e profissionalmente ativo”^(4:8). Na Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025, elaborada pela Direção-Geral da Saúde, é possível verificar que, para promover o envelhecimento ativo e saudável, é primordial a existência de respostas sociais, como os centros de convívio para idosos ou os centros seniores, que dão suporte a atividades dinâmicas, organizadas com a participação ativa dos idosos de uma comunidade⁽⁴⁾.

Atividades dinâmicas, recreativas e lúdicas são atividades de entretenimento que promovem o convívio, a diversão, momentos de lazer e brincadeira, sendo consideradas uma das melhores formas de se transmitir uma mensagem, promovendo a educação sobre determinado tema. Estas atividades são realizadas de forma livre, despreocupada, são praticadas espontaneamente e promovem o lazer, melhorando consequentemente a qualidade de vida das comunidades⁽⁵⁾.

Realizar atividades dinâmicas que promovem o desenvolvimento e manutenção de competências cognitivas, físicas e sociais traduzem-se numa melhoria da saúde individual dos idosos. É essencial alertar os “intervenientes da comunidade, com poder de decisão, para a necessidade de se criarem os meios que possibilitem a prática desse tipo de atividade”^(6:37), que promove o bem-estar e a saúde da população idosa.

O enfermeiro especialista em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública encontra-se altamente habilitado para promover a saúde da população no âmbito comunitário, realizando diagnósticos de saúde e intervindo ativamente na comunidade com o objetivo de satisfazer as necessidades sentidas pela população⁽⁷⁾, deste modo, é preponderante que o profissional de saúde adeque as atividades desenvolvidas à população alvo, sendo necessário dominar e aprofundar conhecimentos sobre atividades promotoras de saúde desenvolvidas na comunidade.

Tendo por base a presente temática, esta revisão tem como principal objetivo analisar os benefícios das atividades lúdicas e de entretenimento para adultos seniores implementadas na comunidade onde se inserem.

METODOLOGIA

Foi redigida uma revisão integrativa de literatura uma vez que esta possibilita uma sistematização do conhecimento científico produzido sobre a temática em investigação, em diversas fontes de informação bibliográfica⁽⁸⁾.

Tendo por base o processo de tomada de decisão em saúde, esta revisão integrativa desenvolve-se em seis etapas: identificação da temática e formulação da questão de investigação segundo PICO (P – Patient; I – interest área; Co – Context), determinação de critérios de inclusão/exclusão dos vários estudos ou artigos, seleção e extração de informação pertinente da pesquisa realizada, avaliação dos vários materiais literários selecionados, análise e interpretação dos dados e síntese dos resultados conseguidos⁽⁹⁾.

Para orientar a revisão integrativa sobre a temática pretendida, foi elaborada uma questão de investigação segundo o acrónimo PICO:

- P (Patient): Adultos Seniores;
- I (Interest área): Atividades lúdicas e de entretenimento;
- Co (Context): Comunidade.

A questão de investigação é preponderante para realizar uma correta procura, seleção e avaliação crítica da literatura, permitindo que a melhor evidência seja selecionada⁽¹⁰⁾.

Assim, formulou-se a seguinte pergunta de revisão: Quais os benefícios das atividades lúdicas e de entretenimento implementadas na comunidade para adultos seniores?

Dia 04 de novembro de 2019 foi efetuada uma pesquisa eletrónica na plataforma B-On® (Biblioteca do Conhecimento Online), com pesquisa nas bases de dados Complementary Index, Academic Search Complete e Business Source Complete, utilizando os descritores em língua inglesa: "play activities", "senior*", "benefits", "health promotion" e "nurs*". Os operadores booleanos aplicados foram o "AND" e o "NOT", traduzindo-se, então, na fórmula de pesquisa "play activities AND senior* AND benefits AND health promotion AND nurs* NOT pathology".

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para os documentos pesquisados para que a literatura selecionada respeite a questão de investigação e o seu objetivo⁽¹¹⁾. Os critérios de inclusão aplicados foram: população sénior e benefícios da dinamização de atividade. Como critérios de exclusão estabelecemos: crianças e adultos, com patologia específica associada.

O intervalo de tempo selecionado foi entre janeiro de 2015 e novembro de 2019, sendo que a literatura publicada com data inferior a esse intervalo foi excluída. Foram aplicados os limitadores de pesquisa texto integral, revisto pelos pares e o descritor de pesquisa "senior*" estar presente no título do artigo. Os documentos duplicados foram eliminados. Assim, da pesquisa bibliográfica inicial foram identificados 45 artigos, sendo que desse total, 20 foram excluídos pelo título, 14 após a leitura do resumo ou porque não cumpriram os critérios de pesquisa definidos. Durante a leitura e análise dos 11 artigos selecionados a partir da pesquisa inicial, surge ainda um artigo obtido por referência, havendo no total 12 artigos selecionados. Um artigo foi excluído devido ao baixo grau de evidência segundo os critérios estabelecidos pelo JBI. Apuramos no final 11 artigos e a Figura 1^a representa o fluxograma do processo de seleção dos estudos, elaborado com base no "The PRISMA Group (2009)"⁽¹²⁾.

Após a seleção dos artigos, analisámos os mesmos relativamente ao seu nível de evidência e à sua qualidade metodológica. Para que cada artigo fosse incluído na revisão integrativa, foi necessário submeter cada um deles a uma avaliação crítica, através da utilização de grelhas de avaliação da Critical Appraisal Tool do JBI⁽¹³⁾, nomeadamente, a JBI Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research, a JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies), a JBI Critical Appraisal Checklist for Case Series, a JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies e a JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials de forma a determinar o nível de evidência e o grau de recomendação de acordo com o JBI⁽¹⁴⁾.

Foram incluídos na revisão os estudos⁽¹⁵⁻²⁵⁾ que apresentaram a qualidade metodológica necessária, após a aplicação das grelhas para a sua avaliação, preconizadas pelo JBI como ilustra o Quadro 1^o, em anexo. A avaliação da qualidade dos estudos incluídos na presente revisão integrativa e a extração de dados foi realizada por dois revisores, de forma a minimizar o risco de erro quer na avaliação da qualidade dos estudos, quer na extração de dados.

Em todas as etapas da realização da presente revisão integrativa da literatura, foram tidos em conta e respeitados os aspetos éticos que se prendem com os princípios da integridade académica na realização de investigação, referenciando todos os autores cujos documentos tenham contribuído para a realização da presente revisão⁽²⁶⁾.

RESULTADOS

Após a análise de conteúdo realizada aos 11 artigos selecionados, que se encontram identificados no Quadro 2^o, é possível verificar que existem diversos tipos de atividades que podem ser desenvolvidas com a população idosa que vive na comunidade e que promovem inúmeros benefícios para a sua saúde.

Em todos os artigos selecionados, as atividades lúdicas realizadas pelos adultos seniores ocorreram na comunidade, não havendo população institucionalizada. Os locais privilegiados para a realização das atividades lúdicas são os Centros Seniores e as Universidades Seniores sendo que apenas um artigo contempla a atividade de promoção da saúde durante uma consulta de enfermagem no âmbito dos cuidados de saúde primários.

Verificou-se, durante a análise dos artigos que é preponderante ter em consideração as opiniões dos adultos seniores que se encontram na comunidade para que as atividades lúdicas promovidas tenham sucesso e tragam benefícios. A opinião dos adultos seniores deve estar na base dos critérios utilizados para selecionar o número de participantes, a frequência e duração das atividades^(20,25).

A análise dos documentos pode ser dividida em duas partes, a análise da percepção dos seniores sobre determinada atividade dinâmica desenvolvida na comunidade e a análise do benefício da dinamização de uma determinada atividade para a saúde desta população. Em toda a literatura analisada é possível analisar estas duas vertentes sobre a temática. O Quadro 3^o, em anexo contempla o resumo dos dados extraídos após a avaliação crítica dos estudos.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Percepção dos seniores sobre a dinamização de atividades desenvolvidas na comunidade

É essencial que o Enfermeiro especialista em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública tenha em consideração a percepção da população relativamente a várias atividades desenvolvidas no seio da comunidade. Ouvir o que a população tem a dizer sobre determinada atividade desenvolvida é primordial para que se adaptem as estratégias às populações, respeitando a sua especificidade. Analisar estudos que investigam opiniões da população sénior sobre determinadas atividades dinamizadas, pode ser um ponto de partida para ajudar os profissionais de saúde na realização de intervenções na comunidade sénior, com vista à promoção e proteção da saúde e prevenção da doença.

É com base na opinião dos adultos seniores que irão participar nas atividades lúdicas que devem ser estabelecidos os critérios utilizados para selecionar o número de participantes, a duração e a frequência das atividades. Pela análise da literatura, verifica-se que os seniores sentem que os programas de canto em grupo na comunidade são benéficos, mas, devem atender a um conjunto de requisitos para que possam agradar aos seus participantes. A motivação pessoal, o prazer em cantar e socializar são apontados pelos participantes no estudo, como sendo critérios importantes para estar no grupo de canto⁽¹⁸⁾. Os adultos seniores enumeram um conjunto de critérios que devem ser tidos em consideração para dinamizar atividades lúdicas^(20,25), como cantar. As atividades devem ser realizadas em grupo, com 5 a 12 participantes, a atividade deve ter como principal finalidade o lazer⁽²⁰⁾. O local físico para a realização da atividade deve ser num local próximo das suas moradias⁽²⁰⁾, sendo que os espaços ao ar livre como os parques, são uma opção que os

adultos seniores apontam como benéfica⁽²⁵⁾. A duração da atividade deve variar entre os 30 e os 60 minutos, devendo decorrer preferencialmente durante a tarde e com uma frequência de uma vez por semana⁽²⁰⁾. Os adultos seniores também elegem o período noturno para a realização de atividades como bailes e sessões de cinema⁽²⁵⁾.

Os enfermeiros são profissionais de saúde essenciais no processo de saúde/doença da população em geral, e em particular, da população sénior que sendo considerada uma população vulnerável, necessita de uma atenção acrescida por parte dos enfermeiros⁽⁹⁾. Ao analisar a opinião dos seniores sobre uma intervenção de promoção da saúde liderada por enfermeiros nos Países Baixos, verificou-se que, em geral, os participantes sentiram-se mais motivados para mudar comportamentos e tomar decisões. Os participantes no estudo referiram entender a intervenção dos enfermeiros como sendo um momento de apoio emocional e de verificação do estado de saúde/doença a nível físico, como se de uma consulta de “check-up” se tratasse. Os participantes seniores referiram que os enfermeiros lhes transmitem profissionalismo e confiança⁽¹⁵⁾.

Tanto os centros como as universidades seniores, são espaços privilegiados para a dinamização de várias atividades com a população idosa⁽¹⁸⁻²⁰⁾. Entender qual a perspetiva que a população tem sobre as atividades que são realizadas nestas organizações, e sobre as organizações em si, é da máxima importância, para avaliar o impacto da existência destes espaços comunitários e das atividades aí desenvolvidas, de forma a haver uma melhoria quer dos espaços, quer das atividades dinamizadas. Os idosos referem sentir que as amizades que criaram durante as atividades dinamizadas nos centros seniores que frequentam, têm muito valor para si⁽¹⁹⁾. No estudo desenvolvido por Jo, Jo, Kari, Veblen & Potter⁽²⁰⁾ é possível verificar que os idosos têm a opinião de que as atividades dinâmicas desenvolvidas na universidade sénior frequentada lhes oferece apoio social, manifestando até um sentimento de pertença sobre o programa comunitário desenvolvido.

Outro ambiente que também é propício à dinamização de atividades comunitárias com a população idosa são os parques. Um estudo transversal relatou que a população sénior procura realizar atividades ao ar livre, em espaços verdes, com o intuito de interagir com outras pessoas e promover a sua saúde através de caminhadas e outras atividades físicas⁽²³⁾.

Existem muitos tipos de atividades que podem ser dinamizadas na comunidade. Alguns artigos científicos selecionados analisam as opiniões dos idosos, sobre atividades específicas como a realização de grupos de canto^(16,18,25), a utilização de novas tecnologias de comunicação⁽¹⁷⁾, a realização de jogos de memória e estimulação cognitiva⁽²¹⁾, a prática de exercícios físicos com finalidades específicas⁽²²⁾ e a prática de voluntariado na comunidade⁽²⁴⁾.

Focando a análise na dinamização de programas de canto para seniores na comunidade, existem três estudos que abordam esta atividade^(16,18,25). Um estudo quase experimental com aplicação de pré-teste e de pós teste, verificou que a população sénior após participar num programa de canto em grupo durante doze semanas na comunidade, referiu estar altamente satisfeita com a atividade em questão⁽¹⁶⁾. Também num ensaio clínico randomizado controlado realizado por Coulton, Clift, Skingley & Rodriguez⁽²³⁾, se verificou a satisfação da população idosa, relativamente à sua participação em grupos de canto, uma vez que é possível verificar, a partir da análise qualitativa realizada neste estudo, que os participantes do grupo de canto comunitário referiram que realizar esta atividade foi altamente positivo e que sentiam prazer durante a atividade.

Outra atividade que pode ser dinamizada na comunidade com a população idosa tem por base a utilização das novas tecnologias. A utilização das novas tecnologias em intervenções de promoção da saúde na comunidade, tem sido discutida nos últimos anos e é vista como benéfica para os indivíduos e comunidades⁽²⁷⁾.

É com frequência que os enfermeiros utilizam as tecnologias durante a sua assistência a crianças, mulheres e idosos nos cuidados de saúde primários⁽²⁷⁾. No estudo quase experimental de Judges, Laanemets, Stern & Baecker⁽¹⁷⁾ que explora o efeito do uso de uma ferramenta de comunicação digital chamada “InTouch” por idosos, durante um período de três meses, verificou-se que os seniores que utilizaram novas tecnologias como o “InTouch” referem sentir uma mudança positiva na sua comunicação, e têm a perceção de estar mais próximos dos seus familiares e amigos. A maioria dos participantes relatou sentimentos positivos na utilização desta tecnologia de comunicação.

Relativamente à realização de jogos de memória e estimulação cognitiva, é possível analisar que os seniores manifestaram um sentimento de maior controlo sobre as suas habilidades cognitivas, após estarem expostos a este tipo de atividades. Em geral, os participantes neste estudo quase experimental com grupo controle⁽²¹⁾, exprimiram opiniões e sentimentos positivos sobre a realização de jogos de memória e de estimulação cognitiva. Na opinião dos idosos, melhoraram a sua capacidade de memória devido a realização destas atividades.

Sabe-se que os estilos de vida sedentários, onde a atividade física praticada é inexistente ou praticamente inexistente, estão intimamente relacionados com o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, que matam atualmente 41 milhões de indivíduos por ano, respondendo a 71% da totalidade de mortes em todo o mundo⁽¹⁾. Em Portugal, a promoção da atividade física é um dos programas de saúde Prioritários da Direção Geral da Saúde, para o alcance de metas de saúde a médio prazo, sendo por

isso muito importante a dinamização de atividades que envolvam a promoção da atividade física na população⁽⁴⁾. Num estudo quantitativo descritivo elaborado por Walters & Jordan⁽²²⁾, analisou-se a opinião dos seniores após a implementação de uma atividade de âmbito comunitário que contemplava a atividade física. Os idosos referiram que gostaram de participar na atividade em questão, dando um *feedback* positivo sobre a atividade física praticada.

Um dos artigos selecionados, aborda o voluntariado, como uma atividade dinamizada na comunidade com o objetivo de promover a saúde da população. Trata-se de um estudo observacional que analisa a perceção dos voluntários relativamente a sua participação neste tipo de atividade. Verificou-se que os seniores que são voluntários e vão aos domicílios de outros seniores mais debilitados prestar apoio, sentem que ajudar os outros traz muitos benefícios para si próprios. Relatam que se sentem reconhecidos e úteis pela sociedade, que ganharam maturidade e mais experiência na interação social com o outro. Os voluntários transmitiram sentimentos positivos após a realização deste tipo de atividade comunitária⁽²⁴⁾.

Benefícios da dinamização de atividades desenvolvidas na comunidade para a saúde dos seniores

Num estudo publicado em 2019 que avalia uma intervenção de promoção da saúde liderada por enfermeiros, é possível verificar que esta trouxe benefícios reais para os idosos que nela participaram. Os idosos ganharam consciência do seu próprio processo de envelhecimento e da importância de adotar um estilo de vida saudável. Ganharam consciência de que é necessário aceitar as restrições na vida que o envelhecimento lhes trouxe e de que é necessário aproveitar as novas oportunidades que surgem⁽¹⁵⁾. Estar consciente do seu estado de saúde e daquilo que deve fazer para o melhorar ou manter, é primordial para que o indivíduo possa realizar escolhas mais conscientes e acertadas.

Avaliando os espaços físicos onde as atividades para idosos podem ser dinamizadas no âmbito comunitário, verificou-se nos estudos analisados benefícios para a saúde dos idosos nas atividades dinamizadas nos centros seniores, nas universidades seniores, e nos parques ao ar livre. Os centros seniores fornecem apoio emocional e facilitam o acesso a outros serviços na comunidade, havendo uma relação com o envelhecimento ativo bem-sucedido, traduzindo-se em benefícios para a saúde dos participantes⁽¹⁹⁾. No estudo que avalia o impacto na qualidade de vida dos idosos que participaram num programa comunitário numa universidade sénior, é possível verificar que houve efeitos positivos para a saúde e qualidade de vida dos participantes⁽²⁰⁾. Este estudo revelou que os participantes tinham uma redução efetiva da perceção da dor corporal e que melhoraram o seu estado emocional após a participação no programa comunitário. Registou-se ainda um aumento

da vitalidade, diminuição do isolamento e exclusão social dos participantes. Relativamente aos parques, o estudo analisado refere que frequentar estes espaços traz importantes benefícios fisiológicos e psicológicos para os idosos, melhorando a sua saúde, o seu bem-estar e a sua qualidade de vida⁽²³⁾.

Sobre os programas de canto, os estudos selecionados referem vários benefícios para a saúde dos seniores que participaram neste tipo de atividade. Efetivamente verificou-se em dois estudos selecionados benefícios a nível cognitivo com a melhoria da capacidade de memória, de processamento de informação e de linguagem, e a nível físico verificou-se uma melhoria na força muscular respiratória^(16,18). Um dos estudos também faz menção aos benefícios psicossociais que estão associados à atividade, pois a interação com outros idosos é constante durante o canto. Apesar dos benefícios constatados, estes não se traduziram numa melhoria efetiva na qualidade de vida dos participantes⁽¹⁸⁾. Num ensaio clínico randomizado controlado, verificou-se que participar num grupo de canto comunitário traz benefícios potenciais para a qualidade de vida relacionada com a saúde mental das pessoas mais velhas. No final da intervenção realizada os níveis de ansiedade e depressão foram significativamente menores no grupo de canto⁽²⁵⁾.

Avaliando a dinamização de atividades que incluem a utilização de novas tecnologias de comunicação por parte dos seniores, no estudo quase experimental com aplicação de pré-teste e pós teste, verificou-se que houve benefícios sociais para os idosos que utilizaram a tecnologia "InTouch" durante e após o estudo⁽¹⁷⁾. Aumentar a comunicação dos idosos com outras pessoas diminui o isolamento social e combate a solidão. Constatou-se que o facto de o idoso aprender a utilizar um dispositivo tecnológico oferece benefícios para o seu bem-estar emocional, pois o idoso sente-se auto-eficaz.

A dinamização de atividades que envolvem a realização de jogos promotores da vitalidade cognitiva também têm benefícios reais para a saúde dos participantes, quer a nível físico, quer a nível mental, promovendo a saúde cognitiva e o envelhecimento ativo e saudável, tendo impacto positivo no seu bem-estar geral⁽²¹⁾.

No caso de atividades que envolvem a prática de atividade física, num estudo realizado por Walters & Jordan⁽²²⁾ verificou-se que houve um aumento da atividade social e da sua predisposição para incluir a prática de exercício físico na sua rotina diária. Utilizar um programa comunitário que promove a prática de atividade física mantendo os idosos em movimento, reduz a rigidez muscular e diminui o risco de quedas, traduzindo-se assim num benefício para a saúde dos participantes.

Realizar voluntariado na comunidade é outra atividade que pode ser dinamizada de forma a promover o envelhecimento ativo e consequentemente a saúde de quem o pratica. Ser voluntário em idade sénior promove a vivência do envelhecimento de forma produtiva e aumenta a rede de apoio social aqueles que são alvos do voluntariado. Dinamizar atividades que envolvam voluntariado nos idosos, traz inúmeros benefícios para toda a comunidade, sendo por isso uma excelente atividade para dinamizar com esta população⁽²⁴⁾.

Implicações para a prática

A fim de melhorar a prática dos Enfermeiros especialistas em Enfermagem Comunitária e Saúde Pública, recomenda-se que o enfermeiro tenha em consideração a opinião dos adultos seniores que irão participar nas atividades lúdicas de forma a estabelecer critérios como número de participantes, a duração e a frequência das atividades. Os adultos seniores referem que atividades como cantar devem ser realizadas em grupo, com 5 a 12 participantes, tendo como principal finalidade o lazer⁽²⁰⁾. A atividade deve decorrer num local próximo das suas moradias⁽²⁰⁾, sendo os espaços ao ar livre, como os parques, uma opção⁽²⁵⁾. A duração da atividade deve variar entre os 30 e os 60 minutos, ocorrendo preferencialmente durante a tarde e com uma frequência de uma vez por semana⁽²⁰⁾. Os adultos seniores também elegem o período noturno para a realização de atividades como bailes e sessões de cinema⁽²⁵⁾.

Realizar atividades dinâmicas que promovem o desenvolvimento e manutenção de competências cognitivas, físicas e sociais melhoram a saúde individual⁽⁸⁾. Os centros e as universidades seniores são espaços privilegiados para o desenvolvimento de atividades dinâmicas na comunidade com a população idosa, com o intuito de promover a sua saúde. Deve ser tido em conta que os idosos desejam realizar atividades ao ar livre, em espaços verdes como parques.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tal como Portugal, muitos países no mundo têm uma esperança média de vida elevada, mas os anos de vida saudáveis e com qualidade de vida são menores no nosso país. Existe atualmente um conjunto de alterações demográficas a nível mundial que alteram a estrutura da população, sendo por isso elementar mobilizar recursos e criar serviços para atender as novas necessidades e preferências da população idosa, para que a mesma possa permanecer na comunidade pelo período máximo e com a máxima qualidade de vida possível.

Os Enfermeiros especialistas em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública são profissionais chave na promoção e proteção da saúde, devendo estar na linha da frente na dinamização de atividades promotoras de saúde dos indivíduos, suas famílias e comunidades.

Devem ser dinamizadas atividades que os idosos apreciam, para que a intervenção seja bem-sucedida. Verificou-se que os seniores apreciam a dinamização de atividades como a realização de grupos de canto, utilização de novas tecnologias de comunicação, realização de jogos de memória e estimulação cognitiva, prática de exercícios físicos e prática de voluntariado na comunidade. Verificou-se também que este tipo de atividades traz inúmeros benefícios para a saúde de quem as pratica e para toda a comunidade em geral, quer a nível físico, mental, social, económico e emocional.

Devem ser realizados mais estudos e investigações sobre a temática, para entender quais as perceções dos seniores sobre várias atividades dinamizadas na comunidade e assim poder avaliar, adaptar e inovar as várias estratégias de intervenção na comunidade. Os benefícios para os seniores associados a participação em determinadas atividades comunitárias também devem ser alvo de estudos, a fim de se entender quais os ganhos efetivos para a saúde da população em questão.

Contributo dos Autores

HB: Desenho do estudo, recolha, armazenamento e análise de dados, revisão e discussão dos resultados.

AC: Desenho e coordenação do estudo, recolha e análise de dados, revisão e discussão dos resultados.

AG: Recolha, armazenamento e análise de dados, revisão e discussão dos resultados.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Responsabilidades Éticas

Conflitos de Interesse: Os autores declaram não possuir conflitos de interesse.

Suporte Financeiro: O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.

Proveniência e Revisão por Pares: Não comissionado; revisão externa por pares.

Ethical Disclosures

Conflicts of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financing Support: This work has not received any contribution grant or scholarship.

Provenance and Peer Review: Not commissioned; externally peer reviewed.

REFERÊNCIAS

1. United Nations. World Population Prospects 2019: Highlights. New York: Department of Economic and Social Affairs, Population Division; 2019 [acedida em 5 dez 2019]. Disponível em: https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf.
2. Instituto Nacional de Estatística. Tábuas de Mortalidade para Portugal 2016-2018. Destaque [internet]. 2019 [acedida em 5 dez 2019]. Disponível em: https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=376171550&att_display=n&att_download=y.
3. Cannon ML. Impacts of organizational ties for senior centers: Findings from a collective case study in Portland, Oregon. Journal of Aging Studies [internet]. 2017 [citada em 5 dez 2019] 42(1):9-14. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-S0890406517300786/first-page-pdf>.
4. Direção-Geral da Saúde. Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025; Direção-Geral da Saúde [internet]. 2017 [citada em 10 dez 2019]. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>.
5. Carmo RM, Sebastião J, Azevedo J, Costa C, Firmino A. Desigualdades Sociais. Portugal e a Europa. 1. ed. Lisboa: Editora Mundos Sociais; 2018.
6. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde. Promoção da Saúde: Da Investigação à Prática. 1. ed. Lisboa: SPPS, Editora, LDA; 2015.
7. Ordem dos Enfermeiros. Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro. 2011.
8. Grupo Ânima Educação. Manual revisão bibliográfica, sistemática e integrativa: a pesquisa baseada em evidência. Lisboa: Belo Horizonte; 2014.
9. Sousa L, Marques-Vieira C, Severino S, Antunes A. A Metodologia de Revisão Integrativa da Literatura em Enfermagem. Revista Investigação em Enfermagem. 2017;21(2):17-26.
10. Sousa L, Marques J, Firmino C, Frade F, Valentim O, Antunes A. Modelos de formulação da questão de investigação na prática baseada na evidência. Revista Investigação em Enfermagem. 2018. p. 31-39.
11. Fortin MF. Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação. Lisboa: Lusodidata; 2009.

12. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, Group TP. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement.; 2008 [acedida em 21 nov 2019]. Disponível em: www.prisma-statement.org.
13. The Joanna Briggs Institute. Critical Appraisal Tools. The University Adelaide; 2017 [acedida em 3 dez 2019]. Disponível em: <https://joannabriggs.org/research/critical-appraisal-tools.html>.
14. The Joanna Briggs Institute. Levels of Evidence. The University Adelaide. 2014.
15. Varwijk A, Madjdian D, Vet E, Mensen M, Visscher T, Ranchor A, et al. Experiences and views of older people on their participation in a nurse-led health promotion intervention: "Community Health Consultation Offices for Seniors". PLOS ONE [Internet]. 2019 [acedida em 4 nov 2019]. p. 1-17. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/333079788_Experiences_and_views_of_older_people_on_their_participation_in_a_nurse-led_health_promotion_intervention_Community_Health_Consultation_Offices_for_Seniors.
16. Musetta CF, Belza B, Nguyenc H, Logsdond R, Demoreste S. Impact of group-singing on older adult health in senior living communities: A pilot study. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2018;(76):138-146.
17. Judges RA, Laanemets C, Stern A, Baecker RM. "InTouch" with seniors: Exploring adoption of a simplified interface for social communication and related socioemotional outcomes. Computers in Human Behavior. 2017;(75):912-921.
18. Fu MC, Lin S, Belza B, Unite M. Insights of Senior Living Residents and Staff on Group-Singing. Activities, Adaptation & Aging. 2015;29(3):243-261.
19. Aday RH, Wallace B, Krabill JJ. Linkages Between the Senior Center as a Public Place and Successful Aging. Activities, Adaptation & Aging. 2018;43(3):211-231.
20. Jo HE, Jo JS, K. K, Veblen KK, Potter PJ. Enoch Senior's College for Korean Immigrant Seniors: Quality of Life Effects. Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement. 2018;37(3):345-359.
21. Laforest S, Lorthios-Guilledroit A, Nour K, Manon Parisien M, Michel Fournier M, Ellemberg D, et al. Attitudes and lifestyle changes following Jog your Mind: results from a multi-factorial community-based program promoting cognitive vitality among seniors. Health Education Research. 2017 [acedida em 4 nov 2019] 32(2):184-196. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5914362/pdf/cyx031.pdf>.

22. Walters C, Jordan MT. An Investigation of the Effectiveness of a Matter of Balance/Volunteer Lay Leader Model (AMOB/VLL): Findings from a Community Senior Center. *Activities, Adaptation & Aging*. 2018;42(1):69-80.
23. Shea J. Senior Volunteering in Service to Community Elders in Shanghai: Bringing Together Agendas for Productive Aging and Community-Based Social Support for the Aged in China. *Ageing International*. 2016;42(2):205-235.
24. Yoo SH. Predictors of Senior Center Attendance in Korea: Findings from a National Analysis. 2015;41(4):530-544.
25. Coulton S, Clift S, Skingley A, Rodriguez J. Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*. 2015 [acedida em 4 nov 2019] 207: 250-255. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/516558F0DDD7D4DD0197FDDEAD30ED85/S0007125000239159a.pdf/effectiveness_and_costeffectiveness_of_community_singing_on_mental_healthrelated_quality_of_life_of_older_people_randomised_controlled_trial.pdf.
26. Nunes L. Considerações éticas a atender nos trabalhos de investigação académica de enfermagem. Setúbal; 2013 [acedida em 10 nov 2019]. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/4547/1/consid%20eticas%20na%20investig%20academica%20em%20enfermagem.pdf>.
27. Ribeiro G, Santos F, Francalino T, Mendes I. Utilização de tecnologias de promoção da saúde pelos enfermeiros na atenção primária. *EEDIC*. 2018;5(1).

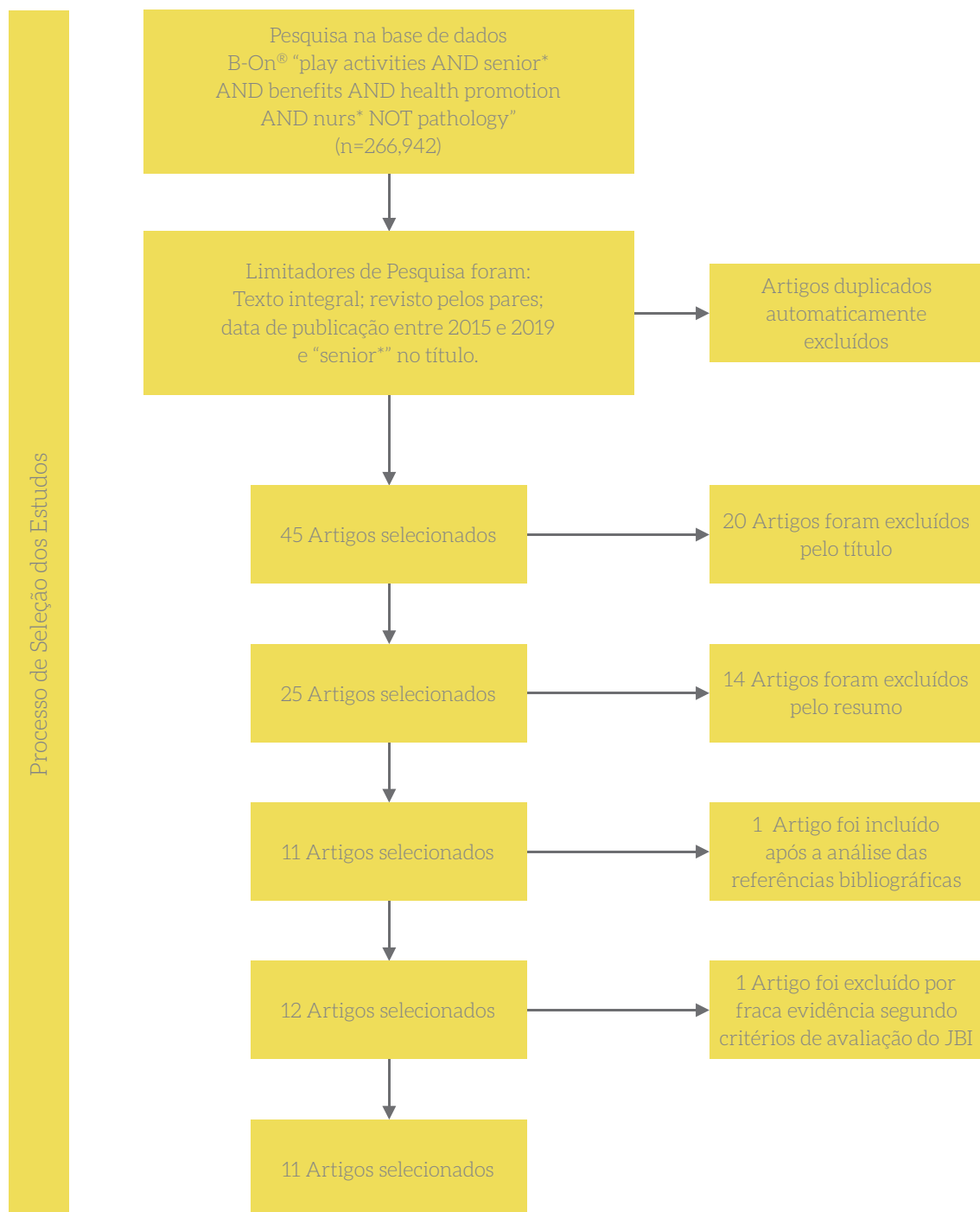


Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos (Elaboração própria).⁸

Quadro 1 – Nível de Evidência e Grau de Recomendação.^κ

Artigo	Tipo de Estudo	Nível de Evidência	Grau de Recomendação
A ⁽¹⁵⁾	Estudo qualitativo exploratório e descritivo.	4.b	A
B ⁽¹⁶⁾	Estudo quase-experimental com pré e pós teste.	2.d	A
C ⁽¹⁷⁾	Estudo quase-experimental com pré e pós teste.	2.d	A
D ⁽¹⁸⁾	Estudo qualitativo exploratório e descritivo	4.b	A
E ⁽¹⁹⁾	Estudo misto e descritivo.	4.a	A
F ⁽²⁰⁾	Estudo misto com pré-teste e pós- teste.	2.d	A
G ⁽²¹⁾	Estudo quase experimental com grupo controle e pré-teste e pós-teste.	2.c	A
H ⁽²²⁾	Estudo descritivo quantitativo com pré-teste e pós-teste.	4.b	A
I ⁽²³⁾	Estudo qualitativo transversal.	4.b	A
J ⁽²⁴⁾	Estudo qualitativo observacional descritivo.	4.b	A
L ⁽²⁵⁾	Ensaio clínico randomizado controlado.	1.c	A

Elaboração própria.

Quadro 2 – Identificação dos artigos científicos em análise.^κ

Id	Autores	Ano
A ⁽¹⁵⁾	Varwijk, A.; Madjdian, D.; Vet, E.; Mensen, M.; Visscher, T.; Ranchor, A.; Slaets, J. & Smits, C.	2019
B ⁽¹⁶⁾	Musetta, C. F.; Belza, B.; Nguyenc, H.; Logsdond, R. & Demoreste, S.	2018
C ⁽¹⁷⁾	Judges, R. A.; Laanemets, C.; Stern, A. & Baecker, R. M.	2017
D ⁽¹⁸⁾	Fu, M. C.; Lin, S.; Belza, B. & Unite, M.	2015
E ⁽¹⁹⁾	Aday, R. H.; Wallace, B. & Krabill, J. J.	2018
F ⁽²⁰⁾	Jo, H. E.; Jo, J. S.; Kari K.; Veblen, K. K. & Potter, P. J.	2017
G ⁽²¹⁾	Laforest, S.; Lorthios-Guilledroit, A.; Nour, K.; Manon Parisien, M.; Michel Fournier, M.; Ellemberg, D.; Danielle Guay, D.; Desgagnés-Cyr, C. & Bier, N.	2017
H ⁽²²⁾	Walters, C. & Jordan, M. T.	2018
I ⁽²³⁾	Shea, J.	2016
J ⁽²⁴⁾	Yoo, S. H.	2017
L ⁽²⁵⁾	Coulton, S.; Clift, S.; Skingley, A. & Rodriguez, J.	2015

Elaboração própria.

Quadro 3 – Resumo dos dados extraídos.↗

ID	Objetivos	Desenho	Participantes	Intervenções	Resultados	Conclusões
A ⁽¹⁵⁾	Investigar opiniões e experiências numa intervenção de promoção da saúde liderada por enfermeiros na Holanda.	Estudo qualitativo exploratório e descritivo.	19 idosos holandeses (62-92 anos) que vivem na comunidade.	Consulta de enfermagem para promoção da saúde. Realização de 19 entrevistas semiestruturadas (jan-mar 2014). Análise dos dados orientada por QUA-GOL e software WEB-QDA.	Participantes manifestaram consciência do envelhecimento, salientaram estilo de vida saudável, referindo que é necessário lidar com oportunidades e aceitar as restrições. Na interação com a enfermeira, consideraram-na profissional e de confiança. Receberam conselhos e sentiram-se motivados para mudar comportamentos e tomar decisões. A consulta foi percebida como um <i>check-up</i> físico e/ou momento de apoio emocional.	Importa que as intervenções de enfermagem de promoção da saúde incluam visões pessoais dos idosos sobre a vida saudável e opiniões sobre as intervenções. O estudo demonstra grande variedade de expectativas, pontos de vista e experiências. As intervenções de enfermagem na promoção da saúde são benéficas, mas devem ser individualizadas.
B ⁽¹⁶⁾	Avaliar viabilidade, aceitabilidade e impacto de um programa de canto (12 semanas em grupo) sobre função cognitiva, saúde pulmonar e qualidade de vida.	Estudo quase-experimental com pré e pós teste.	49 participantes (média de idade 83,6 anos) de três comunidades dos EUA.	No pré-teste avaliou-se a função cognitiva, a função respiratória e a qualidade de vida. Em cada sessão de canto avaliou-se a saturação periférica de oxigénio. A intervenção (semanal) incluiu: alongamentos musculares, respiração profunda, exercícios vocais, canto e socialização. No pós-teste repetiu-se a avaliação do pré-teste.	Participantes altamente satisfeitos com a intervenção, confirmando a sua viabilidade e aceitabilidade. Melhoria significativa nos domínios cognitivos selecionados e na força muscular respiratória, mas que não se traduziu em melhor qualidade de vida.	Esta intervenção pode promover a memória, o processamento de informação, melhorar a linguagem, a função executiva e a força muscular respiratória, em idosos.

Elaboração própria.

Quadro 3 – Resumo dos dados extraídos.↔

ID	Objetivos	Desenho	Participantes	Intervenções	Resultados	Conclusões
C ⁽¹⁷⁾	Explorar padrões de uso do InTouch por idosos ao longo de 3 meses. Explorar as relações entre demografia, saúde e perfil social de idosos e a adoção do <i>InTouch</i> e o efeito deste no bem-estar socio-emocional do idoso.	Estudo quase-experimental com pré e pós teste.	10 idosos (68-92 anos) e 10 voluntários (26-80 anos).	Na fase de pré-implementação, houve emparelhamento de um idoso e um voluntário para uma sessão treino de grupo (de 2 h liderada pela equipa de pesquisa), sendo realizadas entrevistas individuais semiestruturadas.	Mensagens de áudio para a família e amigos, foi o mais comum. Idosos mais motivados para comunicar, sem limitações de saúde e que recebiam mais mensagens, adotaram mais facilmente o <i>InTouch</i> . Mais de metade referiu sentir mudança positiva na comunicação com familiares e amigos (aumento da frequência) e maior facilidade no uso do <i>InTouch</i> do que noutros meios de comunicação. Melhoraram a relação com familiares e amigos, sentindo-se mais próximos dos familiares mais jovens. A maioria relatou sentimentos positivos com o uso do <i>InTouch</i> .	Tecnologias de Informação e Comunicação trazem vários benefícios para idosos. Aprender a utilizar um dispositivo tecnológico traz benefícios para o bem-estar emocional, como prazer e aumento da autoeficácia.

Elaboração própria.

Quadro 3 – Resumo dos dados extraídos.↔

ID	Objetivos	Desenho	Participantes	Intervenções	Resultados	Conclusões
D ⁽¹⁸⁾	Identificar informações para construção de programa de canto em grupo para idosos através da exploração de perspectivas pessoais sobre música e canto.	Estudo qualitativo exploratório e descritivo.	28 idosos (média de idade 88 anos) e 6 trabalhadores de um centro sénior (média de idade 42 anos).	4 <i>focus groups</i> (cada grupo com 5 a 12 participantes) realizados com guias de entrevista.	Idosos referiram que a finalidade do grupo de canto deve ser clara, em formato de lazer, em local próximo da sua morada, com duração entre 30 e 60 minutos, à tarde e uma vez por semana. Músicas conhecidas e fáceis de aprender. O grupo deve ter líder que saiba cantar bem e com conhecimentos sobre canto. Instrumentos musicais melódicos para acompanhar ao vivo. Deve haver motivação pessoal como o prazer pessoal de cantar e socializar. Um ambiente confortável e folhas de música podem facilitar experiências positivas.	Participar num grupo de canto poderá trazer inúmeros benefícios para a saúde dos idosos, como a promoção da cognição, ajudar a trazer boas lembranças, promoção da saúde psicossocial e da saúde respiratória.
E ⁽¹⁹⁾	Documentar a eficácia do centro sénior como um local de encontro comunitário, onde se estabelecem fortes relações sociais e se desenvolvem atividades promotoras de envelhecimento saudável e há acesso a outros serviços.	Estudo misto e descritivo.	385 participantes (média de idade 72,7 anos) de 2 centros seniores na comunidade.	Aplicação de um Questionário.	Os centros seniores têm um papel preponderante na melhoria da saúde física e mental dos mais velhos, com benefícios na promoção da saúde e bem-estar. São valorizadas as relações de amizade criadas.	Os centros Sêniores são muito importantes na vida social dos idosos, são uma base de apoio emocional, facilitam o acesso dos idosos a serviços fora do centro sénior, estando interligado ao envelhecimento bem-sucedido a longo prazo.

Elaboração própria.

Quadro 3 – Resumo dos dados extraídos.↔

ID	Objetivos	Desenho	Participantes	Intervenções	Resultados	Conclusões
F ⁽²⁰⁾	Avaliar o impacto de um programa comunitário para idosos (Faculdade sénior) na qualidade de vida dos imigrantes coreanos no Canadá.	Estudo misto com pré-teste e pós-teste (entre abril e outubro de 2014).	79 idosos (média de idade 74,1 anos) que viviam na comunidade.	Foi aplicado um questionário sobre a qualidade de vida e o bem-estar antes da implementação do programa comunitário e o mesmo questionário após o programa. Foram realizadas 11 entrevistas semi-estruturadas, após a realização do programa comunitário.	O estudo exploratório quantitativo indicou efeitos positivos do programa comunitário para a saúde dos participantes (redução da percepção da dor corporal e melhoria no estado emocional) e na qualidade de vida. Com benefícios na promoção da saúde e vitalidade, na redução do isolamento e exclusão social, promove uma perspectiva renovada sobre o envelhecimento e sobre si próprio. Oferece apoio social e sentimento de pertença.	Atividades como canto, palestras breves, celebrações de aniversário, dança, tocar instrumentos musicais, escrever e utilização de tecnologias podem ser inseridas num programa comunitário para idosos. Este tipo de atividades tem benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos.
G ⁽²¹⁾	Verificar os efeitos do <i>Jog your Mind</i> (programa comunitário multifatorial promotor da vitalidade cognitiva em idosos sem comprometimento cognitivo) nas atitudes e comportamentos associados ao estilo de vida relacionados com a vitalidade cognitiva.	Estudo quase experimental com grupo controle e aplicação de pré-teste e pós-teste (entre 2009 e 2013).	294 idosos (média de idades 71 anos) que viviam na comunidade.	23 organizações comunitárias foram atribuídas ao grupo experimental (oferecendo o programa) ou ao grupo controle (criando uma lista de espera). Participantes avaliados em várias áreas da sua saúde antes e depois de serem expostos ou não ao programa <i>Jog your Mind</i> .	Revelou que este tipo de programa pode melhorar significativamente atitudes e comportamentos relacionados à vitalidade cognitiva, no entanto não revelou impacto significativo na cognição dos participantes a curto prazo. O grupo experimental referiu sentir mais controlo sobre as habilidades cognitivas e melhoria no uso de estratégias de memória. Houve melhoria na prática de atividade física e atividades estimulantes dos participantes.	Realizar jogos que promovem a vitalidade cognitiva em idosos tem benefícios para a saúde física e mental. Os jogos que estimulam a mente promovem não só a saúde cognitiva, mas também o envelhecimento ativo e saudável e o bem-estar em geral.

Elaboração própria.

Quadro 3 – Resumo dos dados extraídos.↔

ID	Objetivos	Desenho	Participantes	Intervenções	Resultados	Conclusões
H ⁽²²⁾	Verificar a eficácia da utilização do <i>Matter of Balance/Volunteer Lay Leader Model</i> (AMOB/VLL), na redução do medo de cair e aumento do envolvimento dos idosos na atividade física.	Estudo descritivo quantitativo com aplicação de pré-teste e pós-teste.	171 idosos (média de idade 75,79 anos).	20 sessões do AMOB/VLL entre 2012 e 2014. Foi realizado um pré-teste (questionário), antes da intervenção. No final da 8.ª sessão, foi aplicado o questionário pós-teste (incluindo as mesmas perguntas do pré-teste).	O programa mostrou eficácia. Houve aumento na atividade social e prontidão para incluir o exercício físico na rotina diária. Verificaram-se mudanças significativas na autoeficácia de prevenção de quedas. Os participantes deram <i>feedback</i> positivo sobre o uso do AMOB/VLL.	As quedas são uma ocorrência muito dispendiosa e debilitante que pode levar à perda de independência. Utilizar um programa promotor do movimento, reduz a rigidez e diminui o risco quedas, traduzindo-se num benefício para a saúde.
I ⁽²³⁾	Investigar as necessidades e preferências dos idosos relativamente aos parques. Verificar se as preferências se alteram tendo em conta a etnia do idoso e quais os motivos para estes frequentem pouco os parques já existentes.	Estudo qualitativo transversal.	39 idosos (62-91 anos) que vivem na comunidade.	Revisão da literatura sobre o estado da arte sobre a temática. Realização de <i>focus group</i> com base numa entrevista estruturada.	Participantes referem 6 características desejáveis nos parques: segurança contra ameaças humanas e riscos ambientais, boa acessibilidade, presença de elementos naturais como vegetação, programação de atividades lúdicas, oportunidades para caminhadas, atividade física e programas que incentivam a interação social. Não se comprovou que as preferências se alteram em função da etnia do idoso. Participantes referem evitar os parques já existentes por não se sentirem seguros mostrando preocupação com as atividades aí realizadas pelos jovens.	Frequentar parques provê importantes benefícios fisiológicos e psicológicos para idosos, melhorando sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Os idosos procuram realizar atividades ao ar livre que lhes permitam interagir com outras pessoas em eventos como bailes, noites de cinema no parque, celebrações culturais, mercados de agricultores e afins.

Elaboração própria.

Quadro 3 – Resumo dos dados extraídos.^{←↵}

ID	Objetivos	Desenho	Participantes	Intervenções	Resultados	Conclusões
J ⁽²⁴⁾	Analisar como os voluntários seniores veem a sua experiência de trabalho voluntário para outros idosos. Avaliar os significados do trabalho voluntário para estes seniores. Relacionar o trabalho voluntário com o envelhecimento ativo e com redes de apoio para idosos.	Estudo qualitativo observacional descritivo.	24 voluntários seniores (50-70 anos).	Pesquisa realizada ao longo de três verões consecutivos (2012 a 2014), através de entrevistas formais, <i>focus group</i> e observações de campo.	Os voluntários viram a sua experiência como um equilíbrio entre a promoção do seu próprio envelhecimento ativo e o apoio social para outros idosos. Sentiram que ajudar idosos resultou em benefícios pessoais, tornando-os mais úteis e reconhecidos. Manifestaram sentimentos de verdadeiro cuidado e respeito e de desejo verdadeiro de ajudar outro. Houve aumento da maturidade na interação social, melhorando as suas habilidades sociais.	O serviço de voluntariado por idosos para idosos traz inúmeros benefícios para a saúde. Ajudar os outros promove o envelhecimento produtivo e aumenta a rede de apoio dos idosos mais necessitados, em contexto comunitário. Os benefícios superam as desvantagens.
L ⁽²⁵⁾	Avaliar a eficácia da participação ativa num grupo de canto comunitário na melhoria da qualidade de vida, depressão e ansiedade relacionadas à saúde mental e física nos idosos e avaliar o custo-eficácia do envolvimento ativo no grupo de canto comunitário para as pessoas mais velhas.	Ensaio Clínico Randomizado Controlado.	258 participantes (média de idade 69 anos). 127 participantes no grupo controle e 131 participantes no grupo de intervenção.	O grupo de intervenção participou em sessões de canto em grupo (duração de 90 minutos durante 14 semanas). O grupo de controle continuou com atividades normais e foi informado que se poderiam juntar a um grupo de canto no final do estudo.	O interesse demonstrado pelos grupos e a disposição dos participantes de se envolverem em grupos de canto é um indicador da viabilidade e aceitabilidade deste tipo de intervenção. Os níveis de ansiedade e depressão foram significativamente menores no grupo alvo da intervenção.	Participar num grupo de canto comunitário traz benefícios potenciais para a qualidade de vida relacionada com a saúde mental das pessoas mais velhas. Os grupos de canto comunitários devem ser considerados como um elemento importante em qualquer estratégia pública de promoção de saúde mental na população idosa.

Elaboração própria.