



**VI, v.1 2026 | submissão: 12/01/2026 | aceito: 14/01/2026 | publicação: 16/01/2026**

**Envelhecimento ativo: o futuro de uma sociedade que está aprendendo a envelhecer**

*Active aging: the future of a society that is learning to grow old*

**Ana Jéssica Assunção**

**Rosalinda Chedian Pimentel**

## **Resumo**

O envelhecimento populacional constitui um dos principais fenômenos demográficos do século XXI, impactando diretamente as estruturas sociais, econômicas e políticas. Nesse contexto, o conceito de envelhecimento ativo surge como uma estratégia fundamental para promover qualidade de vida, autonomia e participação social da população idosa. O presente artigo tem como objetivo analisar o envelhecimento ativo como um paradigma essencial para o futuro de uma sociedade que está aprendendo a envelhecer. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, baseado em revisão bibliográfica de produções científicas e documentos institucionais, com destaque para as diretrizes da Organização Mundial da Saúde. Os resultados evidenciam que o envelhecimento ativo vai além da ausência de doenças, abrangendo oportunidades contínuas de participação social, segurança e aprendizado ao longo da vida. Conclui-se que a adoção desse paradigma é indispensável para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e preparada para o envelhecimento populacional.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo. População idosa. Qualidade de vida. Sociedade.

## **Abstract**

Population aging is one of the main demographic phenomena of the 21st century, directly impacting social, economic, and political structures. In this context, the concept of active aging emerges as a fundamental strategy to promote quality of life, autonomy, and social participation among older adults. This article aims to analyze active aging as an essential paradigm for the future of a society that is learning to age. This is a qualitative study based on a literature review of scientific publications and institutional documents, especially guidelines from the World Health Organization. The results show that active aging goes beyond the absence of disease, encompassing continuous opportunities for social participation, security, and lifelong learning. It is concluded that adopting this paradigm is essential for building a more just, inclusive, and aging-prepared society.

**Keywords:** Active aging. Older adults. Quality of life. Society.

## **1. INTRODUÇÃO**

O aumento da expectativa de vida observado nas últimas décadas representa uma das maiores conquistas da humanidade, resultado dos avanços científicos, tecnológicos e das melhorias nas condições de vida. Entretanto, esse fenômeno também impõe desafios significativos, especialmente no que se refere ao envelhecimento populacional e à necessidade de reorganização das políticas sociais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento da população ocorre de forma acelerada, sobretudo em países em desenvolvimento, como o Brasil (OMS, 2005).

Tradicionalmente, a velhice esteve associada a estigmas negativos, como dependência, improdutividade e fragilidade. Contudo, essa visão vem sendo gradualmente substituída por uma perspectiva mais ampla, que reconhece o potencial de participação e contribuição social da pessoa idosa. Nesse cenário, o conceito de envelhecimento ativo surge como um novo paradigma, ao valorizar a autonomia, a participação social e a qualidade de vida ao longo do envelhecer.

Dessa forma, este artigo propõe uma reflexão sobre o envelhecimento ativo como o futuro



**VI, v.1 2026 | submissão: 12/01/2026 | aceito: 14/01/2026 | publicação: 16/01/2026**

de uma sociedade que está aprendendo a envelhecer, discutindo seus fundamentos teóricos, implicações sociais e desafios para sua efetivação.

## **2. MARCO TEÓRICO**

O envelhecimento é um processo complexo e multifacetado, que envolve dimensões biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Para Neri (2013), envelhecer não significa apenas o declínio das funções físicas, mas também um processo contínuo de adaptação às transformações que ocorrem ao longo da vida.

O conceito de envelhecimento ativo foi sistematizado pela Organização Mundial da Saúde, sendo definido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2005). Esse conceito fundamenta-se em três pilares centrais: saúde, participação e segurança.

Camarano (2014) destaca que o envelhecimento ativo representa uma mudança significativa na forma como a sociedade compreende a velhice, ao reconhecer o idoso como sujeito de direitos e agente ativo no contexto social. Além disso, Debert (2012) ressalta que essa abordagem contribui para a desconstrução de estereótipos negativos associados ao envelhecimento, promovendo uma visão mais positiva e inclusiva da velhice.

## **3. MATERIAL E MÉTODO**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica. Foram analisadas obras clássicas e artigos científicos publicados em livros, revistas acadêmicas e documentos institucionais, com ênfase nas produções da Organização Mundial da Saúde e de autores brasileiros que abordam o envelhecimento populacional e o envelhecimento ativo.

A seleção do material baseou-se na relevância temática, na atualidade das publicações e na contribuição teórica para a compreensão do envelhecimento ativo enquanto estratégia de promoção da qualidade de vida da população idosa. A análise dos dados ocorreu de forma interpretativa, buscando estabelecer relações entre os diferentes autores e perspectivas teóricas.

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise do material bibliográfico permitiu identificar que o envelhecimento ativo constitui um dos principais eixos para a promoção da qualidade de vida da população idosa em contextos de envelhecimento populacional acelerado. Os estudos analisados convergem ao apontar que a adoção de práticas e políticas voltadas ao envelhecimento ativo está diretamente associada à manutenção da autonomia funcional, à melhoria da saúde física e mental e ao fortalecimento dos vínculos sociais dos

Os resultados evidenciam que a participação social desempenha papel central no envelhecimento ativo. A inserção dos idosos em atividades comunitárias, culturais, educativas e de lazer contribui significativamente para a redução do isolamento social, fenômeno frequentemente associado ao avanço da idade. De acordo com Lima e Silva (2018), a participação social favorece o sentimento de pertencimento e utilidade social, além de impactar positivamente a autoestima e o bem-estar subjetivo. Esses achados reforçam a compreensão de que o envelhecimento ativo deve ser promovido por meio de espaços que estimulem a convivência social e o protagonismo da pessoa idosa.

Outro aspecto relevante identificado nos estudos refere-se à prática regular de atividades físicas como elemento fundamental para o envelhecimento ativo. Evidências apontam que a atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, para a manutenção da capacidade funcional e para a redução de sintomas depressivos e ansiosos. Nesse sentido, a literatura destaca que programas de atividade física adaptados às condições da população idosa são estratégias eficazes para promover saúde e independência, reduzindo a sobrecarga sobre os serviços de saúde (NERI, 2013).

No que diz respeito às políticas públicas, os resultados demonstram que a efetivação do envelhecimento ativo depende de ações intersetoriais e integradas. O Estatuto da Pessoa Idosa representa um avanço significativo ao assegurar direitos relacionados à saúde, ao transporte, ao lazer e à proteção social (BRASIL, 2003). No entanto, Camarano e Kanso (2017) ressaltam que a existência de dispositivos legais não garante, por si só, a concretização do envelhecimento ativo, uma vez que persistem desigualdades regionais, limitações de acesso aos serviços públicos e insuficiência de programas específicos voltados à promoção da participação social dos idosos.

A discussão também evidencia que fatores socioeconômicos exercem influência direta sobre as possibilidades de envelhecimento ativo. Idosos com menor renda e menor escolaridade tendem a enfrentar maiores dificuldades para acessar serviços de saúde, atividades culturais e espaços de participação social. Dessa forma, o envelhecimento ativo não pode ser analisado de maneira homogênea, sendo imprescindível considerar as desigualdades sociais que marcam as trajetórias de vida dos indivíduos. Conforme destaca Camarano (2014), o envelhecimento populacional no Brasil ocorre de forma heterogênea, refletindo as desigualdades históricas do país.

Além disso, a literatura analisada aponta o idadismo como um obstáculo significativo para a consolidação do envelhecimento ativo. O preconceito relacionado à idade reforça estereótipos negativos sobre a velhice, associando-a à incapacidade, à dependência e à improdutividade. Debert (2012) argumenta que tais representações sociais limitam as oportunidades de participação dos idosos e comprometem sua visibilidade social. Assim, o enfrentamento do idadismo emerge como uma

**VI, v.1 2026 | submissão: 12/01/2026 | aceito: 14/01/2026 | publicação: 16/01/2026**

condição essencial para a promoção do envelhecimento ativo e para a construção de uma sociedade mais inclusiva.

Outro resultado relevante refere-se à importância do aprendizado ao longo da vida como componente do envelhecimento ativo. A participação dos idosos em atividades educativas contribui para a estimulação cognitiva, para a ampliação das redes sociais e para o fortalecimento da autonomia. Essa perspectiva reforça a ideia de que o envelhecimento ativo deve ser compreendido como um processo contínuo, que se inicia antes da velhice e se estende ao longo de todo o curso da vida, conforme proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005).

Dessa forma, os resultados e a discussão apresentados evidenciam que o envelhecimento ativo não é responsabilidade exclusiva do indivíduo, mas resultado de uma construção coletiva que envolve o Estado, a sociedade e as famílias. Promover o envelhecimento ativo implica investir em políticas públicas eficazes, combater desigualdades sociais e transformar representações sociais sobre a velhice, reconhecendo o idoso como sujeito de direitos e participante ativo da vida social.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O acelerado processo de envelhecimento populacional observado nas últimas décadas impõe à sociedade contemporânea a necessidade de repensar paradigmas, práticas sociais e políticas públicas voltadas à população idosa. Nesse contexto, o envelhecimento ativo consolida-se como uma abordagem fundamental para compreender o envelhecer não como sinônimo de incapacidade ou dependência, mas como uma etapa da vida marcada por possibilidades, participação social e exercício da cidadania. Ao longo deste estudo, foi possível evidenciar que o envelhecimento ativo constitui uma estratégia essencial para a promoção da qualidade de vida, da autonomia e da dignidade da pessoa idosa.

A análise da literatura demonstrou que o envelhecimento ativo ultrapassa a perspectiva biomédica tradicional, ao incorporar dimensões sociais, culturais, psicológicas e econômicas do envelhecer. Dessa forma, envelhecer ativamente não se limita à manutenção da saúde física, mas envolve o acesso a oportunidades de participação social, educação ao longo da vida, segurança econômica e ambientes favoráveis. Essa abordagem amplia a compreensão do envelhecimento como um processo heterogêneo, influenciado pelas trajetórias de vida, pelas desigualdades sociais e pelo contexto histórico no qual os indivíduos estão inseridos.

Além disso, o estudo evidenciou que a efetivação do envelhecimento ativo depende diretamente da formulação e implementação de políticas públicas intersetoriais, capazes de articular ações nas áreas da saúde, assistência social, educação, trabalho, cultura e lazer. Embora o Brasil possua importantes marcos legais, como o Estatuto da Pessoa Idosa, ainda persistem desafios relacionados à desigualdade social, ao acesso limitado aos serviços públicos e à insuficiência de

**VI, v.1 2026 | submissão: 12/01/2026 | aceito: 14/01/2026 | publicação: 16/01/2026**

programas voltados à inclusão e valorização da população idosa. Tais desafios reforçam a necessidade de investimentos contínuos e de um compromisso coletivo para garantir o cumprimento dos direitos assegurados por lei.

Outro aspecto relevante diz respeito à necessidade de enfrentamento do idadismo, que se manifesta por meio de estigmas, preconceitos e discriminações associados à velhice. Essas representações negativas comprometem a participação social dos idosos e dificultam a construção de uma sociedade verdadeiramente inclusiva. Assim, promover o envelhecimento ativo também implica fomentar uma mudança cultural, baseada no respeito, na valorização da experiência e no fortalecimento das relações intergeracionais.

Por fim, conclui-se que aprender a envelhecer é um desafio que transcende o indivíduo e se configura como uma responsabilidade social compartilhada. O envelhecimento ativo deve ser compreendido como um investimento no presente e no futuro, uma vez que beneficia não apenas a população idosa, mas toda a sociedade. Ao reconhecer o idoso como protagonista de sua própria história e agente ativo no desenvolvimento social, torna-se possível construir uma sociedade mais justa, solidária e preparada para o envelhecimento populacional, assegurando não apenas longevidade, mas uma vida com qualidade, sentido e dignidade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. *Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União, Brasília, 2003.

CAMARANO, ANA AMÉLIA. *Novo regime demográfico: uma nova relação entre população e desenvolvimento?* Rio de Janeiro: IPEA, 2014.

CAMARANO, ANA AMÉLIA; KANSO, SOLANGE. *Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica*. Revista Brasileira de Estudos de População, v. 34, n. 2, 2017.

DEBERT, GUITA GRIN. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp, 2012.

LIMA, MARIA DA CONSOLAÇÃO; SILVA, ROSANE APARECIDA. *Envelhecimento ativo e qualidade de vida*. Revista Kairós, São Paulo, v. 21, n. 1, 2018.

NERI, ANITA LIBERALESSO. *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas: Alínea, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: OMS, 2005.