

*Artigos de revisão (sistemática ou de escopo)*

# Envelhecimento bem-sucedido: Uma revisão de escopo sobre propósito de vida e atividade física

Gabriel de Aguiar Antunes<sup>1</sup> e Giovana Zarpellon Mazo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte,  
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Florianópolis, SC, Brasil.

**Data de submissão:** 15 out. 2024.

**Data de aceite:** 1º abr. 2025.

**Editor de seção:** Fernanda Maria Munhoz Salgado.

## Nota dos Autores

Gabriel de A. Antunes  <https://orcid.org/0000-0002-2148-8004>

Giovana Z. Mazo  <https://orcid.org/0000-0002-7813-5592>

Correspondências referentes a este artigo devem ser enviadas a Gabriel de Aguiar Antunes, Rua  
Prefeito Coronel Antenor Mesquita, nº 98, apto 301, Residencial Rodrik, Centro de Florianópolis,  
Florianópolis, SC, Brasil. CEP 88015-150. Email: gabrieledfisicaantunes@gmail.com

**Conflito de interesses:** Não há.

### Resumo

Esta revisão de escopo tem como objetivo compreender aspectos teóricos a partir de diferentes estudos acerca da teoria do envelhecimento bem-sucedido, propósito de vida e suas relações com atividade física e saúde na literatura. A pesquisa foi realizada no portal Capes, com os descritores “successful aging and life projects and physical activity,” e abrangeu publicações entre 2016 e 2023. Os critérios de seleção de estudo foram: estudos teóricos, empíricos e revisão, publicados em inglês, português ou espanhol, em periódicos, livros e documentos de políticas públicas. A triagem foi conduzida em três etapas: leitura dos títulos, análise de resumos e leitura integral dos estudos realizada independentemente por dois pesquisadores. Documentos de políticas públicas foram considerados, demais materiais da literatura cinzenta foram excluídos. A revisão conclui que o entendimento das interseções entre propósito de vida, atividade física e envelhecimento bem-sucedido podem contribuir para o desenvolvimento de novas pesquisas, saúde pública e qualidade de vida da população idosa.

**Palavras-chave:** idosos, atividade física, envelhecimento bem-sucedido, significado, saúde

### SUCCESSFUL AGING: A SCOPING REVIEW ON PURPOSE IN LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY

#### Abstract

This scoping review aims to understand theoretical aspects based on different studies in the literature on the theory of successful aging, life purpose, and their relationships with physical activity and health. The study was conducted on the Capes portal using the keywords “successful aging and life projects and physical activity,” covering publications from 2016 to 2023. The study selection criteria were: theoretical, empirical, and review studies published in English, Portuguese, or Spanish in journals, books, and public policy documents. The screening process was conducted in three steps: reading of titles, analysis of abstracts, and full-text reading of the studies. The process was carried out independently by two researchers. Public policy documents were considered, while other grey literature materials were excluded. The review concludes that understanding the intersections between life purpose, physical activity, and successful aging can contribute to the development of new research, public health, and the quality of life of the elderly population.

**Keywords:** Older People; Physical Activity; Successful Aging; Meaning; Health

### ENVEJECIMIENTO EXITOSO: UNA REVISIÓN DE ALCANCE SOBRE PROPÓSITO DE VIDA Y ACTIVIDAD FÍSICA

#### Resumen

Esta revisión de alcance tiene como objetivo comprender aspectos teóricos a partir de diferentes estudios sobre la teoría del envejecimiento exitoso, el propósito de vida y sus relaciones con la actividad física y la salud en la literatura. La investigación se realizó en el portal Capes, utilizando los descriptores “successful aging and life projects and physical activity,” abarcando publicaciones entre 2016 y 2023. Los criterios de selección de estudios fueron: estudios teóricos, empíricos y de revisión, publicados en inglés, portugués o español, en revistas, libros y documentos de políticas públicas. El proceso de selección se realizó en tres etapas: lectura de los títulos, análisis de resúmenes y lectura completa de los estudios. El proceso fue realizado de manera independiente por dos investigadores. Se consideraron documentos de políticas públicas, mientras que otros materiales de literatura gris fueron excluidos. La revisión concluye que el entendimiento de las intersecciones entre propósito de vida, actividad física y envejecimiento exitoso puede contribuir al desarrollo de nuevas investigaciones, salud pública y calidad de vida de la población adulta mayor.

**Palabras-clave:** Personas Mayores; Actividad Física; Envejecimiento Exitoso; Significado; Salud

A temática sobre propósito de vida e atividade física tem se expandido, especialmente no contexto de pesquisas que envolvem o envelhecimento humano, sendo considerada um fator importante para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido (Kang et al., 2019). O propósito de vida está diretamente associado a diversos comportamentos de saúde positivos, como a prática regular de atividades físicas, fundamental para a manutenção da saúde dos idosos (Ribeiro, Neri & Yassuda, 2018). A importância do propósito de vida no envelhecimento bem-sucedido está respaldada por uma compreensão multidimensional do envelhecimento, que envolve não apenas a saúde física, mas o bem-estar emocional, social e espiritual (Zanjari et al., 2017).

Historicamente, a teoria de envelhecimento bem-sucedido sofreu várias definições, e não existe um acordo sobre todas as suas dimensões. De acordo com Zanjari et al. (2017), abrange 5 domínios: bem-estar social e mental, saúde física, espiritualidade, transcendência, ambiente e segurança econômica. Uma compreensão ampla em torno dessa teoria se faz importante, diante de uma agenda de políticas públicas para um envelhecimento populacional bem-sucedido.

Considerada complexa e multifacetada, tal teoria não apresenta critérios padronizados para definir um conceito único de envelhecimento bem-sucedido (Lin et al., 2020). No entanto, é a mais descrita na literatura sobre envelhecimento humano (Menassa et al., 2023). Sua grande contribuição se dá em 1995, quando Paul Baltes apresenta uma teoria denominada *lifespan*. Baltes (1996) demonstrou um modelo teórico de gerenciamento psicológico do ciclo de vida (Neri, 2007) que traz a reflexão sobre sentimentos e atitudes em torno de desejos, sonhos, motivação, vontades, sentido, anseios, aspirações, organização de vida e metas em relação a algo que se quer estabelecer ou ter na vida. Denominado por Baltes como fator “propósito na vida”, caracteriza-se por um alto poder de envelhecimento bem-sucedido (Kim & Park, 2017).

A perspectiva *lifespan* transformou o paradigma para estudar psicologia do desenvolvimento e, como consequência, modificou a forma de estudar o envelhecimento. O desenvolvimento de tal teoria foi intitulada de teoria *lifespan*, mediante a definição de um modelo de três princípios: seleção, otimização e compensação. Paul e Margaret Baltes explicam, em síntese, que o envelhecimento depende do investimento seletivo em domínios nos quais o indivíduo resguarda o potencial de desenvolvimento e que esse investimento pode resultar em otimização da funcionalidade, compensação de perdas normativas e não normativas (Neri, 2007).

A relação de como os indivíduos podem lidar ou não com a natureza multifacetada do envelhecimento ‘bem-sucedido ou (in)sucedido’ se apresenta na relação de equilíbrio entre o direcionamento de ganhos e perdas durante a vida e a velhice. É o que poderá expandir o sucesso do envelhecimento bem-sucedido, como acerto de metas, minimização de perdas e maximização de ganhos, considerados os vários domínios do desenvolvimento humano (Baltes & Carstensen, 1996).

Loeb et al. (1966) trouxeram novas contribuições teóricas; tratava-se de um conjunto de definições sobre envelhecimento bem-sucedido segundo seis critérios de bem-estar: 1) autoaceitação; 2) relações positivas com os outros; 3) autonomia; 4) domínio do meio ambiente; 5) propósito na vida; e 6) crescimento pessoal, resultando como outros princípios da teoria do envelhecimento bem-sucedido.

O conceito de propósito de vida encontra-se ampliado e demarcado na obra de Viktor Frankl (2008), neurologista e psiquiatra que sobreviveu ao campo de concentração de Auschwitz durante o Holocausto. Ele escreveu o livro *Man's Search for Meaning* em forma de diário e anotações durante sua prisão. Frankl (2008) descreveu que uma vida significativa se origina do amor, da coragem diante de adversidades e de significado na vida, em outras palavras: propósito de vida. Segundo Anderson et al. (2022), a obra de Frankl discute a questão do sentido da vida relacionada à busca por um significado na vida. Esse significado de vida, por sua vez, pode ser explicado como uma perspectiva de vida, seja ela o que delimita, permeia e constrói o propósito de vida.

AshaRani et al. (2022) explicam que o propósito da vida é uma construção psicológica associada ao bem-estar positivo. Frankl (2008) desenvolveu o conceito de propósito com base em suas experiências e enfatizou a importância da busca pelo sentido da vida como elemento central na existência humana. Ele definiu o propósito da vida como um meio para alcançar o sentido da vida e destacou sua capacidade de proteção e de facilitador para enfrentamento dos desafios cotidianos. Além disso, explicou que, embora a percepção de propósito da vida possa mudar ao longo do ciclo vital, a necessidade de encontrar significado permanece constante, o que torna o propósito de vida um construto essencial na promoção da saúde.

O conceito de propósito de vida, de acordo com Waterman (1993), reflete um papel de eudaimonia sobre as questões do sentido e propósito da existência. As teorias contemporâneas frequentemente se apropriam dos significados clássicos oferecidos pela filosofia. Essa abordagem clássica reflete sobre a noção de autorrealização, que engloba as reivindicações individuais e a realização das potencialidades próprias de cada pessoa, representando a mais significativa realização da vida à qual cada ser humano é capaz de aspirar. Incluem tanto os atributos compartilhados por toda a humanidade, decorrentes de nossa natureza comum, quanto os traços únicos que distinguem cada indivíduo. O conceito de *daimon* é entendido como uma ideia de excelência, uma busca pela perfeição que pode conferir sentido e direção à vida de um indivíduo. Os esforços em direção à realização dessas potencialidades, em busca da autorrealização, resultam em um estado conhecido como eudaimonia (Waterman, 1993).

Vários fatores são considerados importantes e de êxito na obtenção de uma velhice bem-sucedida. Assim, o fator propósito de vida é considerado de grande impacto. É consenso na literatura que a falta desse fator está relacionada significativamente a um declínio funcional na realização de atividades básicas e instrumentais de vida diária e mortalidade por todas as causas em idosos (Tomioka et al., 2016).

O propósito de vida refere-se aos sentimentos e às atitudes que uma pessoa apresenta sobre a sua existência pessoal, como sentido e direção de atitudes, escolhas, além de metas e planos alcançáveis a curto, médio ou longo prazo (Duarte et al., 2020). Pode-se dizer que este já articulado em vários aspectos afetivos, cognitivos, corporais, sociais, políticos, econômicos, financeiros e relacionados à saúde, como a atividade física.

Em outras culturas e etnias, o propósito de vida tem um sentido relevante no estabelecimento de realizações. Os japoneses, por exemplo, o definem com o termo *ikigai*, que consiste

em uma avaliação pessoal do bem-estar, um conceito emocional em que uma pessoa pode olhar para trás e ver como viveu, com alegria, orgulho e autossatisfação proporcionadas durante a vida (Tomioka et al., 2016).

O propósito de vida tem sido tratado na literatura como um aspecto perceptivo inerente a valores, desejos e motivações diante de vários contextos de vida. Estudos indicam que ao perceberem seus propósitos de vida positivamente, as pessoas dão sentido à sua existência, direcionam suas ações de modo intencional, são mais felizes e se percebem independentes. Ao contrário disso, aglutinam sentimentos existenciais, tristeza, tédio e desesperança (Oliveira et al., 2019).

O estudo da relação entre atividade física e propósito de vida em idosos é relevante para a psicologia, gerontologia e saúde pública. O envelhecimento da população mundial, conforme apontado pelo IBGE (2022), tem gerado um aumento significativo na proporção de pessoas idosas, e a busca por estratégias para promover um envelhecimento saudável tem se intensificado. Nesse contexto, a literatura sobre envelhecimento bem-sucedido destaca que, além de fatores como saúde física e bem-estar social, o propósito de vida se configura como um dos principais determinantes para a qualidade de vida na velhice (Wilson-Harding et al., 2018).

As evidências da atividade física têm efeito positivo sobre 25 doenças, como demonstrou um estudo de revisão realizado por Dibben et al. (2024). Nesse sentido, a associação da atividade física com propósito de vida deve ser mais investigada na literatura. Um forte senso de propósito de vida está associado a menor risco de mortalidade por todas as causas (Kang et al., 2019), resiliência, integração social, qualidade relacional, regulação emocional, funcionamento cognitivo e bem-estar em idosos (Anderson et al., 2022), além de proteção contra perdas cognitivas (Cohen, Bavishi & Rozanski, 2016). Ademais, com base no maior estudo populacional realizado, a OMS afirmou que o mundo está fora do caminho de tornar as pessoas mais ativas fisicamente. No Brasil, a inatividade física atinge 40% da população (Strain et al., 2022).

Diante do exposto, este estudo de revisão tem como objetivo compreender aspectos teóricos, a partir de diferentes estudos, acerca da teoria do envelhecimento bem-sucedido, propósito de vida e suas relações com atividade física e saúde na literatura.

### **Método**

A metodologia envolveu uma extensa revisão da literatura, utilizando os termos de busca "*successful aging and life projects and physical activity*" no portal Capes. Os materiais foram triados em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e, finalmente, leitura integral dos estudos que atenderam aos critérios de inclusão.

Os critérios de inclusão foram: 1. Tipo de estudo: artigos de revisão (narrativa, sistemática ou de escopo), estudos de intervenção, estudos teóricos ou empíricos que abordassem "envelhecimento bem-sucedido," "propósito de vida," "atividade física" e suas relações com a saúde. 2. Ano de publicação: estudos publicados entre 2016 e 2023, considerando a relevância e a atualização do tema. 3. Idioma: estudos publicados em inglês, português ou espanhol. Fonte: publicações em revistas científicas eletrônicas revisadas por pares, livros acadêmicos e

documentos de políticas públicas nacionais e internacionais. 4. Relevância temática: estudos que abordassem diretamente as interseções entre envelhecimento bem-sucedido, propósito de vida, atividade física e saúde. 5. Acesso: estudos disponíveis integralmente para consulta, gratuitamente ou por meio de acesso institucional.

Os estudos selecionados foram analisados independentemente por dois pesquisadores, assegurando maior rigor na triagem e na avaliação. Em casos de divergência, as decisões foram tomadas por consenso após discussão entre os avaliadores.

A busca por materiais foi realizada de forma contínua ao longo de 2023, de março a novembro, com o objetivo de acompanhar as publicações mais recentes e relevantes relacionadas ao tema. Por essa razão, não foi registrado um número fixo de artigos encontrados inicialmente. O processo de seleção seguiu etapas rigorosas: triagem de títulos, análise de resumos e leitura integral dos estudos que atendiam aos critérios de inclusão. Estudos que não apresentavam relação direta com os objetivos da pesquisa ou que não atendiam aos critérios de inclusão foram descartados ao longo do processo. Essa abordagem dinâmica foi essencial para garantir que a fundamentação teórica da revisão incorporasse as evidências mais atualizadas disponíveis na literatura.

Embora não tenham sido utilizados materiais oriundos da literatura cinzenta, foram incluídos documentos de políticas públicas nacionais e internacionais. Esses documentos foram selecionados por sua relevância para a compreensão das diretrizes e estratégias aplicadas ao envelhecimento bem-sucedido, propósito de vida, atividade física e saúde. A inclusão desses materiais permitiu integrar perspectivas práticas e contextuais às evidências científicas revisadas.

Este estudo explora reflexões sobre a teoria do envelhecimento bem-sucedido em uma perspectiva biopsicossocial. Ao analisar teorias, modelos e conceitos, proporciona uma base teórica sólida, além de apresentar *insights* relevantes que podem orientar futuras pesquisas e estratégias de promoção do envelhecimento bem-sucedido, do propósito de vida e atividade física.

## Resultados e discussão

### Explorando a teoria do envelhecimento bem-sucedido

Um dos maiores desafios da ciência e de abordagens críticas em torno da teoria do envelhecimento bem-sucedido é delinear um conceito comum (AshaRani et al., 2022 & Menassa et al., 2023). O que ocorre muitas vezes é o que Katz e Calasanti (2015) descrevem: um dos maiores desafios enfrentados por aqueles que trabalham no âmbito do envelhecimento bem-sucedido é a inconsistência entre os estudos em termos de conceituação e medidas, tanto que o significado do envelhecimento bem-sucedido é muitas vezes mais implícito do que delineado.

Consequentemente, vem se formando num paradigma de recortes de conceitos teóricos uma verdadeira tensão de medidas de saúde, estilos de vida, agendas políticas e ideais antienvolvimento, historicamente denominada como “envelhecimento produtivo”, “envelhecimento positivo”, “envelhecimento ideal”, “envelhecimento eficaz”, “envelhecimento independente” e “envelhecimento saudável e envelhecimento ativo”, que juntas formam uma verdadeira indústria de produção científica (Katz & Calasanti, 2015).

Os estudos do envelhecimento no campo da psicologia são relativamente novos. Durante as primeiras seis décadas do século XX, a psicologia do envelhecimento considerou a perspectiva da velhice como um período de declínio. Entretanto, a concepção de desenvolvimento como um fenômeno ao longo da vida despertava a atenção de estudiosos desde os séculos XVIII e XIX (Neri, 2007). Sabe-se, porém, que o ambiente científico e cultural da época não possibilitava a condução de pensamentos diferenciados sobre maturidade e velhice.

De acordo com Menassa et al. (2023), a teoria de envelhecimento bem-sucedido descrevia-se como um processo de aceitação de uma pessoa no período da velhice a um desejo de desvinculação de uma vida ativa e mesmo de uma manutenção tanto quanto possível das atividades e atitudes da meia-idade. Tratava-se de uma teoria que orquestrava um modo de vida que fosse considerado pela sociedade apropriado para os idosos. Menassa et al. (2023) explicam que o campo de estudos sobre envelhecimento bem-sucedido começa a ampliar suas discussões a partir da década de 1990, com novos contornos sociais.

Menassa et al. (2023) apresentam a teoria de envelhecimento bem-sucedido a partir de uma adaptação diante de mudanças, recursos e restrições. Ou mesmo quando esse comportamento será (in)sucedido. Explica que o envelhecimento pode ser caracterizado como um equilíbrio variável entre ganhos e perdas (em recursos), em que as perdas serão cada vez mais superiores aos ganhos.

Muitas são as críticas dirigidas às teorias sobre envelhecimento bem-sucedido, sobretudo ao modelo apenas biológico, que define o envelhecimento como ausência de doenças crônicas e preservação das funções físicas e cognitivas (Lin et al., 2020 & Reich et al., 2020). A fim de ilustrar melhor os conceitos discutidos, apresenta-se a seguir um quadro, desenvolvido pelos autores, que sintetiza os principais aspectos do envelhecimento bem-sucedido.

**Quadro 1**  
*Definições de envelhecimento bem-sucedido*

Autores	Conceito/Definição de envelhecimento bem-sucedido
Havighurst (1961)	O envelhecimento bem-sucedido caracteriza-se pela manutenção do nível de atividades de uma pessoa idosa, com os ajustes necessários às mudanças da idade. Esse conceito envolve a satisfação com aspectos importantes da vida, como finanças, família, amigos, trabalho, participação em clubes e atividades na igreja. Assim, o envelhecimento bem-sucedido é visto como a possibilidade de alcançar sucesso e satisfação tanto com a vida presente quanto com a vida passada.
Loeb, Pincus & Mueller (1966)	Reúne teorias sobre ciclo de vida, clínicas de crescimento pessoal e perspectivas de saúde mental. Seis critérios de bem-estar: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. Essas dimensões são definidas, e sua relevância para o estudo da vida adulta e do envelhecimento é discutida.
Ryff (1989)	Redimensiona a perspectiva de envelhecimento bem-sucedido. Surge uma direção relacionada a projetos de vida. Dá-se um marco teórico a respeito de um modelo de envelhecimento bem-sucedido que integra autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio do meio ambiente, crescimento pessoal e, sobretudo, o propósito de vida.
Friend (1991)	Explica o processo de envelhecimento saudável que resulta da transformação da homossexualidade em algo positivo, considerando os seguintes contextos: psicologia individual, aspectos sociais e interpessoais e a defesa em âmbitos legais e políticos. O modelo de formação de identidade sugere que indivíduos que ressignificam a homossexualidade de maneira positiva constroem recursos que favorecem o envelhecimento bem-sucedido.
Baltes & Carstensen (1996)	Os indivíduos podem lidar com a natureza dupla do envelhecimento humano e a onipresente mudança relacionada à idade em direção a um equilíbrio menos positivo de ganhos e perdas, o sucesso do envelhecimento bem-sucedido com acerto de metas e com a minimização de perdas e maximização de ganhos.
Chang & Dodder (1996)	Existe uma congruência entre o conjunto de referência de idade do indivíduo e seu nível de atividade, o que leva a uma existência altamente significativa e a um envelhecimento bem-sucedido. Ou seja, ser mais ativo em vários domínios pode predispor a um envelhecimento bem-sucedido.
Lang & Rupprecht (2019)	Baseada no estoicismo de Zenão de Cítio (332–262 a.C.), sugere que as virtudes da mente humana (por exemplo, sabedoria, coragem) prevalecem sobre todas as dificuldades externas ou restrições na vida, como as físicas. Desafios, necessidades, riscos ou tarefas no processo de envelhecimento podem, portanto, parecer administráveis ou pelo menos suportáveis, desde que haja sentido na vida e um sentimento de graça.
Lin et al. (2020)	Relaciona a atividade física, o exercício físico e a qualidade de vida a um contexto biopsicossocial. A atividade física e o exercício físico influenciam no envelhecimento bem-sucedido.
Menassa et al. (2023)	1. O envelhecimento é um processo progressivo, de adaptação simples a cada vez mais complexa. 2. O envelhecimento pode ser bem-sucedido ou malsucedido, dependendo do contexto em que a pessoa está inserida ao longo de uma adaptação: de simples a mais complexa e do uso mínimo a extensivo de processos de enfrentamento. 3. O envelhecimento bem-sucedido é influenciado pelas escolhas de vida. 4. O “eu não sou eterno”. As pessoas idosas passam por mudanças que caracterizam suas crenças e perspectivas de forma única e diferente de jovens adultos.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Depreende-se que, até meados da década de 1970, a perspectiva sobre o envelhecimento bem-sucedido ainda era muito limitada, principalmente por reduzir a velhice a níveis de atividade física e participação social que, supostamente, deveriam ser diminuídos devido à idade mais avançada. Essa visão distorcida de uma velhice sem propósito é construída pela sociedade há décadas. O idadismo existe, e a discriminação com base na idade e no sujeito frequentemente impede os



idosos de seguirem seus propósitos. Dessa forma, a situação dos idosos é marginalizada ou estigmatizada. A pesquisa de Podhorecka et al. (2022) aponta que, ao reconhecer os significados e os propósitos de vida dos idosos, é possível amenizar experiências negativas e promover um envelhecimento bem-sucedido. Isso implica uma mudança cultural, que exige contribuições para que a inserção dos idosos seja concebida de maneira adequada e eles sejam valorizados.

Contudo, algo que a literatura vem retratando é a relação entre envelhecimento bem-sucedido e seus desdobramentos e preconceitos sobre velhice e idade, que são uma barreira para uma velhice bem-sucedida. Para Podhorecka et al. (2022), o idadismo é um conceito que compreende preconceito contra a velhice e apresenta efeitos como um todo na sociedade, inclusive na restrição da inserção de pessoas idosas na comunidade e em seus diferentes espaços sociais. Pode ainda incluir atitudes estereotipadas e falta de alternativas para qualidade de vida. Os efeitos se dão também nas barreiras ao processo de envelhecimento ativo. A marginalização social dos idosos aumenta seus problemas de saúde, afetando negativamente os encargos sobre os sistemas de saúde e a ampliação de atitudes voltadas aos propósitos de vida (Podhorecka et al., 2022).

Yu (2022) descreve a relação existente entre as pessoas que buscam seus propósitos e que enfrentam situações frustradas de vida diária exibindo atitudes negativas de um modo momentâneo. Logo, não é o simples fato de se tornar ou se ter um sujeito acima de 60 anos cidadão, produtivo e inclinado aos meandros do mercado de consumo ou simplesmente ativo fisicamente. É importante considerar que os propósitos podem ser simplesmente alcançados com diferentes sentidos/significados. No entanto, isso irá depender das experiências e histórias de vida (Podhorecka et al., 2022). E, possivelmente, da influência da atividade física.

Segundo Zhang e Chen (2021), para idosos longevos o nível de intensidade da atividade física diminui com a idade. Isso também é observado nos propósitos de vida. Mas não há ausência deles. Nesse sentido, é preciso verificar se há alguma diferença entre modalidades de atividades físicas, aspectos socioculturais, demográficos e percepção de envelhecimento envolvidas nas questões sobre o idadismo e PV.

O modelo teórico de Baltes (1996) é considerado para a explicação do desenvolvimento bem-sucedido em termos de seleção de metas, otimização dos meios para atingir essas metas e busca de compensações quando os meios disponíveis para as atingir se tornam ausentes. É graças à ação de mecanismos de seleção, otimização e compensação no âmbito individual ou cultural que os sujeitos mais velhos não mostram necessariamente declínio no desempenho de certas tarefas normalmente desempenhadas pelos jovens. Não só isso é verdadeiro como também os idosos podem exibir níveis elevados de desempenho altamente especializado no âmbito profissional e na solução de problemas existenciais (Neri, 2007).

Percebe-se que o conceito de propósito de vida se desenvolveu juntamente com a teoria do envelhecimento bem-sucedido, sendo considerado um potencial comportamental que favorece a saúde e o bem-estar (VanderWeele et al., 2020). Na literatura, esse conceito é abordado como um fator que mantém a qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos. De forma

objetiva, essa variável está relacionada a características que favorecem atitudes e senso de propósito, como motivação, gerenciamento de metas e autocuidados, os quais estão diretamente ligados a comportamentos bem-sucedidos no desenvolvimento humano e na autorregulação (Vander Weele et al., 2020).

Reich e seus colaboradores (2020) realizaram uma revisão etnográfica sobre o conceito de envelhecimento bem-sucedido entre 2010 e 2020 em diversos países. Através de entrevistas abertas com idosos, perguntando o que o envelhecimento bem-sucedido significava para eles, os pesquisadores não identificaram nenhum estudo relevante que abordasse o tema em regiões como África, América do Sul, Europa Oriental, Norte da Ásia ou Ilhas do Pacífico. As respostas variaram, mas geralmente se concentraram em temas como engajamento social, atitude positiva, independência e saúde física.

A visão estoica sobre a longevidade se baseia no princípio de otimizar o processo de envelhecimento por meio da busca constante por um propósito. Em vez de focar apenas na prolongação da vida, os estoicos priorizam a dignidade e o significado dessa jornada. Isso significa expandir o sentido da vida de forma que ele vá além do individual, atingindo um propósito mais amplo e profundo (Lang & Rupprecht, 2019). Esse enfoque pode gerar resistência ou aversão à ideia de simplesmente prolongar a existência, colocando o significado e a busca por sentido como elementos centrais.

A preservação da dignidade e do significado intrínseco a uma existência prolongada assume um papel primordial dentro do contexto de uma mentalidade estoica. Conforme destacado por Lang e Rupprecht (2019), tal enfoque pode sobrepujar a mera ausência de afecções crônicas em fases avançadas da vida. No tocante à extensão desejada da vida, a adoção de uma mentalidade estoica pode implicar a capacidade dos indivíduos de manifestar uma avaliação profunda não apenas da vida em si, mas também da própria trajetória tal como se desvela.

Esse processo pode igualmente engendrar uma relutância ou aversão a contemplar exclusivamente a prolongação da existência, priorizando, em vez disso, a dignidade e o significado subjacente à motivação estoica. Nesse contexto, a perspectiva estoica em relação à longevidade enraíza-se em um princípio de otimização do processo de envelhecimento mediante a busca incessante por sentido. Isso equivale, em outras palavras, a expandir o âmbito desse sentido para englobar propósitos que transcendam muitas questões (Lang & Rupprecht, 2019).

Cohen, Bavishi e Rozanski (2016), em sua meta-análise realizada em bancos de dados como PubMed, Embase e PsycInfo até junho de 2015, investigaram a relação entre o propósito de vida e a mortalidade por doenças cardiovasculares. Os autores concluíram que um alto senso de propósito está associado a um risco reduzido para mortalidade por todas as causas, além de eventos cardiovasculares. Esse achado evidencia a importância do propósito de vida como fator de proteção à saúde, especialmente no contexto da velhice.

Diversos fatores, como o sucesso na obtenção de uma velhice bem-sucedida, são considerados cruciais, e o propósito de vida destaca-se como um dos mais impactantes. A literatura científica corrobora que a falta de propósito de vida está significativamente associada ao declínio

funcional nas atividades diárias e à maior mortalidade em idosos (Tomioka et al., 2016). Dessa forma, promover o propósito de vida pode ser essencial para melhorar a qualidade de vida e reduzir riscos para a saúde dos idosos.

### **Aspectos acerca da atividade física e do propósito de vida**

A literatura em torno da perspectiva de propósito de vida explica que é mais oneroso a quem mais precisa de atividade física ou do seu aumento ter propósitos de vida que repercutem mudanças de comportamento saudáveis, como as pessoas que têm riscos associados a doenças crônicas. Por isso, o manejo em intervenções com estratégias de mudança de comportamento que motivem as pessoas a terem novas crenças e atitudes em relação à saúde podem ser consideradas importantes (Kang et al., 2019).

Yu (2022) examina a relação entre a busca pelo propósito de vida e as reações momentaneamente negativas de indivíduos ao enfrentarem frustrações cotidianas. O estudo ressalta que o propósito de vida não é definido exclusivamente pela condição de ser ou tornar-se uma pessoa ativa acima de 60 anos, e envolve aspectos mais amplos e subjetivos. É fundamental compreender que os propósitos de vida podem ser alcançados de diferentes maneiras, contextos e ambiente. Vai depender das experiências e histórias de vida de cada indivíduo (Podhorecka et al., 2022).

Estudos como o de Silva et al. (2022) indicam que idosos com um forte propósito de vida, possivelmente influenciados pela prática de atividades físicas, tendem a alcançar metas pessoais, como realizar viagens ou outros objetivos, e demonstram maior funcionalidade no dia a dia, além de maior bem-estar. O estudo também ressalta a importância de um estilo de vida ativo e equilibrado, incluindo o controle do consumo de substâncias como álcool e cigarro, para a concretização desses propósitos.

Segundo Piggin (2019), o conceito de atividade física (AF) vai além do exercício e gasto energético, abrangendo dimensões políticas, sociais e culturais. A visão tradicional de atividade física como solução universal para problemas de saúde pública destaca sua relação com desigualdades sociais e barreiras estruturais enfrentadas por populações vulneráveis, como falta de acesso a espaços adequados e tempo limitado devido a condições de trabalho. As diretrizes brasileiras de atividade física do Ministério da Saúde (2021) recomendam entre 150 e 300 minutos de atividades físicas moderadas semanalmente para ganhos adicionais na saúde. Piggin (2019) sugere que as políticas, embora importantes, devem ser complementadas por ações que garantam equidade no acesso à atividade física, promovendo ambientes adequados e flexíveis para todos os grupos sociais.

Diversos fatores discutidos nesta revisão estão relacionados ao propósito de vida, como idade, sexo, nível educacional, renda, etnia e prática de atividade física (AF). O *Guia Brasileiro de Atividade Física para a População Idosa* descreve que um dos benefícios da prática de atividade física durante o envelhecimento é o estímulo ao desenvolvimento humano e ao bem-estar, contribuindo para uma vida plena e de melhor qualidade (Ministério da Saúde, 2021). Por sua vez, o

estudo de revisão destacou que a AF é um fator importante no propósito de vida de idosos (AshaRani et al., 2022). Justamente está diretamente associada ao envelhecimento bem-sucedido, resiliência e adaptação às mudanças da idade (Carriedo et al., 2020; Choi et al., 2017 & Schuch et al., 2018).

O estudo de Costa et al. (2020) explica que a baixa adesão à atividade física regular entre os idosos e sua percepção moderada sobre a qualidade de vida apontam para a necessidade de estratégias mais eficazes para integrar a atividade física na rotina, visando a benefícios duradouros. A autoeficácia, ou seja, a crença na própria capacidade de realizar atividades físicas tem um papel fundamental nesse processo. Ghayour, Arabshahi e Saatchian (2023) reforçam que intervenções que melhorem a autoeficácia têm um impacto positivo na motivação para a prática de exercícios, o que é essencial para a promoção de uma velhice saudável.

A literatura também confirma que o apoio social desempenha um papel importante no engajamento com a atividade física, especialmente na velhice. Paiva, Gaspar e Matos (2016) destacam a integração do apoio social e autoeficácia ao propósito de vida, criando um círculo positivo para a manutenção da saúde e bem-estar dos idosos. Além disso, estudos como o de Wickramarachchi, Torabi e Perera (2023) apontam que a atividade física tem um impacto positivo na força, no equilíbrio e na funcionalidade dos idosos, sugerindo que programas focados no fortalecimento muscular são essenciais para melhorar o desempenho funcional.

É difícil também as pessoas com condições de saúde fragilizadas terem, por exemplo, autoestima para praticar atividade física, o que vai necessitar também de reforços para um comportamento mais ativo. O propósito de vida é uma função de metas associadas a valores essenciais, que não podem faltar na vida. Assim, as pessoas com um maior senso de propósito conseguem manter boas mudanças no estilo de vida, principalmente a longo prazo (Kang et al., 2019).

A busca pela longevidade vem acompanhada de se viver bem, e não apenas de viver mais. O propósito de vida tem sido tratado na literatura como um aspecto perceptivo inerente a valores, desejos e motivações diante de vários contextos de vida. Estudos indicam que idosos que os percebem positivamente dão sentido a sua existência, direcionam suas ações de modo intencional, são mais felizes e se percebem independentes (Oliveira et al., 2019).

O senso de propósito é uma percepção da vida do indivíduo sobre evolução pessoal, realizações, felicidades, satisfações, amor-próprio, autoconfiança, motivação para viver e realizar suas atividades de vida. Trata-se de uma dimensão da saúde em que tange um senso de que a vida tem sentido, direção e que as projeções estão e/ou podem ser alcançadas (Ribeiro et al., 2018).

Desse modo, pode-se dizer que pessoas, principalmente adultos e idosos, que mantêm um bom propósito para viver diante dos vários contextos de vida têm elementos essenciais à manutenção da saúde, principalmente em situações de fragilidades (Ribeiro et al., 2018). Assim, o senso de propósito atua como um recurso de resiliência diante de várias barreiras nos contextos de vida diária, principalmente as relacionadas à atividade física e saúde.

Considerado um recurso psicológico, o propósito de vida pode auxiliar na defesa e no enfrentamento de determinadas ações e implicações pessoais e ambientais. Por serem subjetivos

e individuais, são importantes na adaptação da incapacidade para enfrentamento de diversas situações, atenuam adversidades e situações estressantes que podem auxiliar no manejo do ambiente real e potencial. Tais recursos também podem ser indicadores de como a vida estendida será vivida, eficazmente ou com debilidade, dor e dependência (Bandura, 2006), principalmente em diferentes etapas da vida.

O domínio dos propósitos de vida dirige-se ao conjunto de ações comportamentais que dão sentido à vida e apresentam sentimentos de realização existencial e percepção de vida, por exemplo: vale a pena viver tendo ideais claros e positivos para atingir? Quando as questões existenciais do sentido da vida não são satisfeitas, o indivíduo apresenta um vazio existencial caracterizado por sentimentos de desesperança, tédio, agressividade e depressão, que pode evoluir para o desespero existencial, no qual não há mais motivos para viver (Rigoni, 2014).

Estar menos consciente de um propósito relacionado a algo pode explicar parcialmente o porquê de alguns indivíduos não se envolverem regularmente em comportamentos saudáveis, incluindo a atividade física. Ter uma vida regrada com anseios, motivações, expectativas de resultados e metas é sinônimo de estratégias autorreguladoras que ao longo dos anos podem trazer muitos benefícios relacionados à saúde (Hooker & Masters, 2016).

A literatura evidencia que a satisfação com acontecimentos passados e as memórias recorrentes influenciam diretamente a forma como idosos avaliam sua qualidade de vida, estando também associadas à felicidade no presente (Bishop et al., 2010). A promoção de pensamentos e sentimentos positivos, correspondentes ao domínio psicológico da qualidade de vida, é diretamente influenciada pela resiliência (Chaves & Gil, 2015). Esse conceito refere-se às atitudes e aos sentimentos dos indivíduos sobre si mesmos e sua existência. A resiliência, por sua vez, impacta não apenas a qualidade de vida, mas também o sentido, a direção das atitudes, as crenças e as escolhas relacionadas ao propósito de vida (Duarte et al., 2020; Ribeiro et al., 2018).

A resiliência tem sido apresentada como uma característica dos idosos que superam os 100 anos (Yemiscigil & Vlaev, 2021). Idosos resilientes são mais propensos a ter uma boa percepção de qualidade de vida. Essa percepção vem alicerçada em crenças e atitudes positivas em relação à saúde e à velhice, mesmo em casos como os de idosos centenários, com baixo desempenho funcional e até mesmo limitação na realização de atividades básicas e instrumentais de vida diária, com comorbidades e doenças crônicas-degenerativas, atividades intelectuais e sociabilidade reduzidas (Yemiscigil & Vlaev, 2021).

Estudo prospectivo de corte realizado na cidade de Nara, no Japão, com 1.853 participantes de ambos os sexos, sendo 43,3% mulheres, verificou que idosos sem projetos de vida eram propensos a ter percepções de serem mais velhos, sofrer de depressão, ter baixa renda, índice de massa corporal (IMC) anormal, tendência ao uso de bebidas alcoólicas e problemas cognitivos. Nesse mesmo estudo, foi identificado que idosos com renda financeira menor foram os que demonstram melhor senso de propósito (Tomioka et al., 2016).

Segundo Windsor et al. (2022), pessoas que avaliam a sua percepção de envelhecimento de modo positivo adaptam-se às mudanças de vida de um modo mais positivo, e aquelas com

percepções mais negativas acabam se esquivando de propósitos. Windsor et al. (2022) explicam que indivíduos com maior potencial de conscientização sobre o seu processo de envelhecimento tendem a observarem-se com potenciais de engajamento e sentido a uma vida ativa.

Um olhar acerca das questões abordadas neste estudo transcende a dimensão biológica e centra-se em aspectos mais comportamentais. Segundo Oliveira et al. (2019), a reflexão sobre a saúde recai num todo, e não apenas articulada a uma visão saúde-doença. Sabe-se que fatores afetivos, sociais e comportamentais são proteção para o surgimento de várias doenças associadas ao processo de envelhecimento.

Países com baixos índices de desenvolvimento, como o Brasil, principalmente na promoção da saúde, são sobrecarregados no atendimento básico e digno à saúde da população, principalmente de idosos. Esses são considerados um público-alvo para estudos relacionados a mudanças de comportamento, tal como intervenções que estudem as relações entre propósitos de vida e comportamentos ativos, visto que o fato de um sujeito projetar-se com efetividade ao longo da vida e na velhice em relação a atitudes positivas relaciona-se como um fator de proteção à saúde (Ribeiro et al., 2020).

Há um aspecto que requer maior investigação no contexto do propósito de vida, especialmente em idosos. Duarte, Lopes e Campos (2020) observaram que idosos amazonenses da comunidade, mesmo enfrentando adversidades como morbidades, baixa renda e escolaridade, apresentaram uma percepção positiva de propósito. Essa percepção estava associada a bem-estar psicológico, autoestima, sentido e direção na vida, estabelecimento de metas, crescimento pessoal, motivação, visão positiva e percepção de felicidade e saúde. Além disso, os baixos níveis de renda e escolaridade não reduziram os resultados positivos. Assim, surge a questão de como condições socioeconômicas, acesso à educação e renda podem, ou não, influenciar uma percepção positiva de propósito de vida (Duarte et al., 2020). Ou seja, ainda há algo na literatura que precisa ser mais investigado e discutido: a questão da renda financeira, que pode influenciar positiva ou negativamente os propósitos de vida.

Por fim, uma limitação deste estudo reside no fato de não ter sido realizada uma revisão sistemática ou meta-análise, o que permitiria uma análise mais profunda e quantitativa das evidências sobre o tema. Apesar disso, esta pesquisa utilizou termos como “successful aging”, “life projects” e “physical activity” no portal Capes, abrangendo artigos de revisão e intervenção publicados entre 2016 e 2023, além de livros, artigos científicos e documentos de políticas públicas com critérios de inclusão e análise de leitura significativos. No entanto, a ausência de uma análise sistemática pode restringir a generalização dos resultados e a identificação de possíveis lacunas na literatura com maior rigor. Contudo, o estudo aponta caminhos para várias pesquisas, transversais ou experimentais.

### **Considerações finais**

O envelhecimento bem-sucedido é um conceito que transcende a passagem do tempo e representa uma abordagem holística. Essa perspectiva registra que o envelhecimento não deve

ser definido pela presença ou ausência de doenças, mas pela qualidade de vida dos indivíduos à medida que envelhecem. Em sua essência, o envelhecimento bem-sucedido envolve fatores como atividade física, saúde mental, engajamento social, finanças, político e emocional que passam uma direção de desenvolvimento unilateral.

As críticas à teoria do envelhecimento bem-sucedido frequentemente apontam para uma suposta exclusão de pessoas que não se encaixam em determinadas atitudes ou comportamentos esperados, levando à ideia de que seriam exemplos de envelhecimento “malsucedido”. No entanto, essa interpretação não reflete a essência da teoria, que não classifica a velhice como “bem-sucedida” ou “malsucedida”. Em vez disso, a teoria discute os contextos, estilos de vida e comportamentos que podem estar associados a um envelhecimento positivo, considerando a diversidade de experiências. Embora algumas abordagens possam negligenciar as circunstâncias sociais, culturais e políticas essenciais para entender o processo de envelhecimento, o objetivo central da teoria é oferecer subsídios que considerem tais circunstâncias para promover intervenções que respeitem e atendam às diferentes necessidades e realidades da população idosa, evitando julgamentos ou classificações simplistas.

“Propósitos de vida”, sobretudo, refere-se à ideia de que as pessoas têm metas, perspectivas, aspirações, desejos, razões e planos que guiam suas ações e decisões ao longo de suas vidas. Esses propósitos podem abranger diversas áreas, como carreira, educação, família, relacionamentos, saúde, espiritualidade e outras dimensões da vida pessoal. Assim, ações e decisões nesse entorno não são espécies de entidades estáveis. Ao contrário, podem estar submetidas a atitudes, conhecimentos e/ou práticas adquiridas durante um processo, o mesmo envelhecimento, que ora abre, ora fecha intencionalidades tão ricas ou não, conforme as viabilidades do sujeito diante de si e do ambiente que o constitui.

## Referências

- Anderson, K. A., Fields, N. L., Cassidy, J., & Peters-Beumer, L. (2022). Purpose in life: A reconceptualization for very late life. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2337–2348. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00512-7>
- AshaRani, P., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- Baghbani, S. M. G., Arabshahi, M., & Saatchian, V. (2023). The impact of exercise interventions on perceived self-efficacy and other psychological outcomes in adults: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Integrative Medicine*, 62, 102281. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2023.102281>
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16(4), 397–422. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00003603>
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Bishop, A. J., Martin, P., MacDonald, M., & Poon, L. (2010). Predicting happiness among centenarians. *Gerontology*, 56(1), 88–92. <https://doi.org/10.1159/000272017>
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain. *The American journal of geriatric psychiatry*, 28(11), 1146–1155. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.007>
- Chang, R. H., & Dodder, R. A. (1996). Conceptualization of aging in a cross-national context. *Mankind Quarterly*, 36(3), 285. <https://doi.org/10.46469/mq.1996.36.3.5>
- Chaves, L. J., & Gil, C. A. (2015). Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(12), 3641–3652. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.19062014>
- 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. <https://doi.org/10.1111/inr.12397>
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic medicine*, 78(2), 122–133. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000274>
- Costa, C., Mendes, C., Santos, J., Braz, N., & Pereira, E. (2020). Atividade física, dieta mediterrânea e percepção da qualidade de vida em idosos com diabetes mellitus. *Envelhecimento Ativo e Educação (II)*, 2, 105–114.
- Dibben, G. O., Gardiner, L., Young, H. M., Wells, V., Evans, R. A., Ahmed, Z., & Elder, D. G. (2024). Evidence for exercise-based interventions across 45 different long-term conditions: an overview of systematic reviews. *EClinicalMedicine* 72(2), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2024.102599>
- Duarte, T. C. F., Lopes, H. da S., & Campos, H. L. M. (2020). Physical activity, life purpose of community active elderly people: A cross-section study. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 10(4), 591–598. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3052>
- Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração* (35a ed.). Vozes.
- Friend, R. A. (1991). Older lesbian and gay people. *Journal of Homosexuality*, 20(3–4), 99–118. [https://doi.org/10.1300/J082v20n03\\_07](https://doi.org/10.1300/J082v20n03_07)
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hooker, S. A., & Masters, K. S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 962–971. <https://doi.org/10.1177/1359105314542822>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2018, 29 de novembro). Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. *Agência IBGE Notícias*. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>



- Kang, Y., Strecher, V. J., Kim, E., & Falk, E. B. (2019). Purpose in life and conflict-related neural responses during health decision-making. *Health Psychology*, 38(6), 545-552. <https://doi.org/10.1037/hea0000729>
- Katz, S., & Calasanti, T. (2015). Critical perspectives on successful aging: Does it “appeal more than it illuminates”? *The Gerontologist*, 55(1), 26-33. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu027>
- Kim, S.-H., & Park, S. (2017). A meta-analysis of the correlates of successful aging in older adults. *Research on Aging*, 39(5), 657-677. <https://doi.org/10.1177/0164027516656040>
- Lang, F. R., & Rupprecht, F. S. (2019). Motivation for longevity across the life span: An emerging issue. *Innovation in Aging*, 3(2). <https://doi.org/10.1093/geroni/igz014>
- Lin, Y.-H., Chen, Y.-C., Tseng, Y.-C., Tsai, S., & Tseng, Y.-H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704-7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>
- Loeb, M. B., Pincus, A., & Mueller, B. J. (1966). A framework for viewing adjustment in aging. *The Gerontologist*, 6(4), 185-187. <https://doi.org/10.1093/geront/6.4.185>
- Matias, T. S., & Piggin, J. (2022). The unifying theory of physical activity. *Quest*, 74(2), 180-204. <https://doi.org/10.1080/00336297.2021.2024442>
- Menassa, M., Stronks, K., Khatami, F., Roa Díaz, Z. M., Espinola, O. P., Gamba, M., Itodo, O. A., Buttia, C., Wehrli, F., Minder, B., Velarde, M. R., & Franco, O. H. (2023). Concepts and definitions of healthy ageing: A systematic review and synthesis of theoretical models. *EClinicalMedicine*, 56, 101821. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101821>
- Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. (2021). *Guia de atividade física para a população brasileira* [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude>
- Neri, A. L. (2007). El legado de Paul B. Baltes a la psicología: El paradigma life span aplicado al desarrollo y al envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 413+. <https://link.gale.com/apps/doc/A169677730/IFME?u=anon~d873cag9&sid=googleScholar&xid=a3e25a06>
- Oliveira, D. V. de, Ribeiro, C. C., Pico, R. E. R., Murari, M. O., Freire, G. L. M., Contreira, A. R., & Nascimento Júnior, J. R. A. do. (2019). Is life satisfaction associated with the purpose in life of elderly hydrogymnastics practitioners? *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(3). <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900030009>
- Paiva, T., Gaspar, T., & Matos, M. G. (2016). Psychological well-being and social support among older adults: A cross-sectional study in Portugal. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 66, 97-102. <https://doi.org/10.15309/23psd240306>
- Podhorecka, M., Husejko, J., Pyszora, A., Woźniewicz, A., & Kędziora-Kornatowska, K. (2022). Attitudes towards the elderly in Polish society: Is knowledge about old age and personal experiences a predictor of ageism? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 95-102. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S342800>
- Reich, A. J., Claunch, K. D., Verdeja, M. A., Dungan, M. T., Anderson, S., Clayton, C. K., Goates, M. C., & Thacker, E. L. (2020b). What does “successful aging” mean to you? – Systematic review and cross-cultural comparison of lay perspectives of older adults in 13 countries, 2010-2020. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 35(4), 455-478. <https://doi.org/10.1007/s10823-020-09416-6>
- Ribeiro, C. C., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2018). Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for Brazilian older adults. *Dementia & Neuropsychologia*, 12(3), 244-249. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030004>
- Ribeiro, C. C., Yassuda, M. S., & Neri, A. L. (2020). Propósito de vida em adultos e idosos: Revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(6), 2127-2142. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>
- Rigoni, P. A. G. (2014). *A contribuição da experiência esportiva positiva, mediada pela motivação, no propósito de vida de jovens atletas brasileiros*. Universidade Estadual de Maringá. <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/2131>

- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Silva, J. K. M., de Souza Fengler, A., de Oliveira, D. V., & Ribeiro, C. C. (2022). Hábitos de vida, propósito de vida e funcionalidade de idosos de um centro de convivência. *Saúde e Pesquisa*, 15(4), 1–12. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n4.e11312>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2016). Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. *Journal of epidemiology*, 26(7), 361–370. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150153>
- VanderWeele, T. J., Chen, Y., Long, K., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., & Kubzansky, L. D. (2020). Positive epidemiology? *Epidemiology*, 31(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000001147>
- Waterman, A. S. (1993). Duas concepções de felicidade: contrastes de expressividade pessoal (eu-daimonia) e prazer hedônico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wickramarachchi, B., Torabi, M. R., & Perera, B. (2023). Effects of physical activity on physical fitness and functional ability in older adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/23337214231158476>
- Wilson, R. S.; Capuano, A. W.; James, B. D.; Amofa, P.; Arvanitakis, Z.; SHah, R.; Bennett, D. A.; & Boyle, P. A. (2018). Propósito de vida e hospitalização para condições sensíveis a cuidados ambulatoriais na velhice. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26 (3), 364–374. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2017.06.022>
- Zanjari, N., Sani, M. S., Chavoshi, M. H., Rafiey, H., & Shahboulaghi, F. M. (2017). Successful aging as a multidimensional concept: An integrative review. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 31, 100. <https://doi.org/10.14196/mjiri.31.100>

### Contribuição de cada autor na elaboração do trabalho:

**Gabriel de Aguiar Antunes:** Metodologia, investigação e escrita; esboço original/ revisão e edição.

**Giovana Zarpellon Mazo:** Supervisão, coordenação e escrita; revisão e edição.

## **EQUIPE EDITORIAL**

### **Editor-chefe**

Alexandre Luiz de Oliveira Serpa

### **Editores Associados**

Alessandra Gotuzo Seabra  
Ana Alexandra Caldas Osório  
Cristiane Silvestre de Paula  
Luiz Renato Rodrigues Carreiro  
Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira

### **Editores de Seção**

#### **"Avaliação Psicológica"**

André Luiz de Carvalho Braule Pinto  
Juliana Burges Sbícigo  
Natália Becker  
Lisandra Borges Vieira Lima  
Luiz Renato Rodrigues Carreiro

#### **"Psicologia e Educação"**

Alessandra Gotuzo Seabra  
Carlo Schmidt  
Regina Basso Zanon

### **"Psicologia Social e Saúde das Populações"**

Fernanda Maria Munhoz Salgado  
João Gabriel Maracci Cardoso  
Marina Xavier Carpena

### **"Psicologia Clínica"**

Cândida Helena Lopes Alves  
Carolina Andrea Ziebold Jorquera  
Julia García Durand  
Vinicius Pereira de Sousa

### **"Desenvolvimento Humano"**

Ana Alexandra Caldas Osório  
Cristiane Silvestre de Paula  
João Rodrigo Maciel Portes

### **Artigos de Revisão**

Jessica Mayumi Maruyama

### **Suporte Técnico**

Maria Gabriela Maglío  
Davi Mendes

## **PRODUÇÃO EDITORIAL**

### **Coordenação editorial**

Surane Chiliani Vellenich

### **Estagiária Editorial**

Isabelle Callegari Lopes

### **Revisão**

Vera Ayres

### **Diagramação**

Acqua Estúdio Gráfico