

Resumo

Introdução: Apesar da dimensão física estar bem consolidada na literatura como associada ao envelhecimento bem-sucedido, o processo do envelhecimento é um evento multifacetado e sofre influência de diversos fatores ainda pouco compreendidos. Objetiva-se avaliar quais os principais fatores (físicos, psicológicos, sociais e espirituais) que estão associados ao envelhecimento bem-sucedido em idosos da comunidade.

Métodos: Estudo transversal representativo de idosos cadastrados e atendidos por equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) da cidade de São João Del-Rei, Brasil. Foi avaliado o envelhecimento bem-sucedido (Successful Aging Scale) e seus fatores associados (dados sociodemográficos, resiliência, religiosidade, espiritualidade, significado de vida, qualidade de vida, suporte social, doenças autorreferidas, saúde mental, número de medicamentos utilizados, entre outros). A análise foi feita mediante modelos de regressão linear.

Resultados: Foram avaliados 534 idosos, sendo 59,0% do sexo feminino e com média de idade de 69 anos. No modelo de regressão linear, maior escore de envelhecimento bem sucedido mostrou-se associado a maior resiliência (Beta = 0,371, $p < 0,001$), maior significado de vida (Beta = 0,174, $p < 0,001$), maior qualidade de vida física (Beta = 0,203, $p < 0,001$), menor número de doenças (Beta = 0,128, $p < 0,001$), maior sentido de vida (Beta = 0,116, $p = 0,001$), menor solidão (Beta = -0,133, $p = 0,001$), menor número de cigarros (Beta = -0,080, $p = 0,013$), maior qualidade de vida ambiental (Beta = -0,092, $p = 0,013$) e maior frequência religiosa (Beta = 0,068, $p = 0,035$).

Conclusão: Nossos achados revelam que os fatores físicos, apesar de importantes, parecem não ser os principais fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido. Esses achados podem auxiliar geriatras e gerontólogos a valorizar outras dimensões como a social, ambiental,

comportamental, psicológica e espiritual para um atendimento mais integral do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento bem-sucedido – espiritualidade – envelhecimento ativo – saúde física – fatores psicológicos – fatores sociais.

Abstract

Introduction: Despite the fact that the association between the physical dimension and successful aging is well consolidated in the scientific literature, the aging process is multidimensional and suffers the influence of several factors still little understood. This study aims to assess the most common factors (physical, psychological, social and spiritual) that are associated with successful aging in community-dwelling older adults.

Methods: A cross-sectional study representative of older adults included in the public family medicine program at the city of São João Del-Rei, Brazil was carried out. A questionnaire including successful aging (Successful Aging Scale) and its associated factors (sociodemographics, resilience, religiosity, spirituality, the meaning of life, quality of life, social support, referred diseases, mental health, number of medications, among others) was used. The analysis was conducted through linear regression models

Results: A total of 534 older adults were evaluated, being 59% females with a mean age of 69 years. In the linear regression models, higher successful aging scores were associated with higher levels of resilience (Beta=0.371, $p<0.001$), greater meaning of life (Beta=0.174, $p<0.001$), higher quality of life (Beta=0.203, $p<0.001$), fewer diseases (Beta=0.128, $p<0.001$), greater sense of life (Beta=0.116, $p=0.001$), lower loneliness (Beta=-0.133, $p=0.001$), fewer cigarette consumption (Beta=-0.080, $p=0.013$), higher environmental quality of life (Beta=0.092, $p=0.013$) and greater religious attendance (Beta=0.068, $p=0.035$).

Conclusion: Our findings show that the physical factors, although important, do not seem to be the main factors associated with successful aging in older adults. These findings can help geriatricians and gerontologists to value other dimensions such as social, environmental, behavioral, psychological and spiritual in order to achieve a more comprehensive care in this age group.

Keywords: *successful aging – spirituality – active aging – physical health – psychological factors – social factors.*