

La Educación para la Salud como Estrategia para la Promoción de la Calidad de Vida en las Personas Mayores

Educação em Saúde como Estratégia da Promoção da Qualidade de Vida na Pessoa Idosa
Health Education as a Strategy to Promote the Quality of Life of Elderly People

RESUMO

O envelhecimento populacional impõe desafios à promoção da saúde, exigindo estratégias eficazes para garantir qualidade de vida à pessoa idosa. A educação em saúde surge como uma ferramenta fundamental para a prevenção de doenças e a promoção do autocuidado, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável. Este ensaio teórico discute como as ações educativas podem fortalecer a autonomia do idoso, melhorar sua adesão a práticas saudáveis e reduzir a morbimortalidade associada a doenças crônicas. Além disso, enfatiza-se a importância da interdisciplinaridade e do uso de metodologias participativas na implementação dessas iniciativas. A análise da literatura revela que, apesar dos benefícios evidentes, desafios como a resistência à mudança, barreiras tecnológicas e a necessidade de políticas públicas efetivas ainda dificultam a ampliação do acesso a essas práticas. Assim, a educação em saúde deve ser valorizada como um pilar essencial para o bem-estar e a inclusão social da pessoa idosa.

DESCRIPTORES: Educação em saúde; Promoção da saúde; Envelhecimento ativo; Autocuidado; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging poses challenges to health promotion, requiring effective strategies to ensure the quality of life for the elderly. Health education emerges as a fundamental tool for disease prevention and self-care promotion, contributing to active and healthy aging. This theoretical essay discusses how educational actions can strengthen elderly autonomy, improve adherence to healthy practices, and reduce morbidity and mortality associated with chronic diseases. Furthermore, it emphasizes the importance of interdisciplinarity and the use of participatory methodologies in implementing these initiatives. Literature analysis reveals that despite evident benefits, challenges such as resistance to change, technological barriers, and the need for effective public policies still hinder broader access to these practices. Thus, health education should be valued as an essential pillar for the well-being and social inclusion of the elderly.

DESCRIPTORS: Health education; Health promotion; Active aging; Self-care; Quality of life.

RESUMEN

El envejecimiento poblacional plantea desafíos para la promoción de la salud, lo que requiere estrategias efectivas para garantizar la calidad de vida de las personas mayores. La educación para la salud se perfila como una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades y la promoción del autocuidado, contribuyendo así a un envejecimiento activo y saludable. Este ensayo teórico analiza cómo las iniciativas educativas pueden fortalecer la autonomía de las personas mayores, mejorar su adherencia a prácticas saludables y reducir la morbilidad y la mortalidad asociadas a enfermedades crónicas. Además, enfatiza la importancia de la interdisciplinariedad y el uso de metodologías participativas en la implementación de estas iniciativas. Una revisión de la literatura revela que, a pesar de los claros beneficios, desafíos como la resistencia al cambio, las barreras tecnológicas y la necesidad de políticas públicas efectivas aún dificultan un mayor acceso a estas prácticas. Por lo tanto, la educación para la salud debe valorarse como un pilar esencial para el bienestar y la inclusión social de las personas mayores.

DESCRIPTORES: Educación para la salud; Promoción de la salud; Envejecimiento activo; Autocuidado; Calidad de vida.

Anna Karolina da Silva Pereira

Enfermera - FASER, especialista en calidad y seguridad del paciente - IPOG, máster en gestión de la calidad y seguridad del paciente - UFRN.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4967-5761>

Joice Gomide Nolasco de Assis

Licenciada en fisioterapia por la UFJF. Especialista en osteopatía por la Unigranrio. Especialización en fisioterapia cardiorrespiratoria por la UFJF. Máster en Educación Física por la UFJF. Fisioterapeuta y preceptora de posgrado por Eberh en el HU-UFJF.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3581-9270>

Renata Gomes Barreto

Terapeuta ocupacional (UFPB). Estudiante del Programa de Maestría Profesional en Gerontología de la Universidad Federal de Paraíba. Posgrado en Gerontología (CINTEP), Cuidados Paliativos (FAVENI) y Calidad en Salud y Seguridad del Paciente (FIOCRUZ).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7166-9674>

Louise Passos Vigolvinio Macedo

Licenciada en Enfermería (UFMG), Residencia en Salud Hospitalaria con énfasis en Salud del Adulto Mayor (UFPB), Especialización en Enfermería Dermatológica (Facultad Nossa Senhora

de Lourdes/CESPB), Maestría en Salud Colectiva (UFRN), Doctorado en Enfermería (UPE/UFPB).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4750-4778>

Jaqueline da Silva Izidoro

Enfermera. Especialista en Enfermería Laboral.

Emerson Tiago da Silva Alves

Enfermero – FCM. Máster en Gerontología - PPPGERONTO/UFPB

Recibido en: 01/09/2025

Aprobado en: 18/09/2025

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es una realidad global que exige estrategias eficaces para garantizar la calidad de vida y la autonomía de las personas mayores. En Brasil, según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), se estima que para 2050 alrededor del 30 % de la población estará compuesta por personas de 60 años o más, lo que refuerza la necesidad de políticas públicas dirigidas a este grupo de edad¹. La educación en salud surge como un instrumento esencial para la promoción de la salud de las personas mayores, contribuyendo al empoderamiento de esta población e incentivando la adopción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la independencia funcional.

La educación en salud para las personas mayores debe basarse en metodologías participativas, con el objetivo de incluir activamente a las personas en actividades que promuevan el bienestar físico, mental y social^{1,2}. Las acciones educativas pueden abarcar desde orientaciones sobre alimentación equilibrada y práctica de actividades físicas hasta el uso racional de medicamentos y estrategias para la prevención de caídas, siendo fundamentales para la reducción de la morbilidad y mortalidad en esta población.

Los autores³ destacan que la educación en salud tiene un impacto significativo en la reducción de las hospitalizaciones y las complicaciones de enfermedades crónicas, como la hipertensión y la diabetes, que son comunes entre las personas mayores. Sin embargo, para que estas estrategias sean eficaces, es necesario que los profesionales de la salud desarrollen habilidades de comunicación accesibles, garantizando que las personas mayores comprendan y apliquen la información en su vida cotidiana.

La importancia de la educación sanitaria para la población de edad avanzada reside en su potencial para transformar la relación de las personas mayores con su propia salud, fomentando el autocuidado y promoviendo una mayor autonomía en

la vida cotidiana. Las acciones educativas⁴ sistemáticas pueden minimizar la dependencia de los servicios de salud al favorecer la prevención de enfermedades y la detección precoz de afecciones. Además, estas iniciativas pueden contribuir a la reducción de los costos públicos con atenciones hospitalarias y tratamientos para complicaciones derivadas de enfermedades crónicas, uno de los mayores desafíos de los sistemas de salud que atienden a esta población.

La educación en salud puede implementarse en diferentes contextos, como Unidades Básicas de Salud (UBS), Centros de Referencia para Personas Mayores, instituciones de larga estancia, universidades abiertas para la tercera edad y grupos comunitarios. Iniciativas como conferencias, talleres, actividades físicas supervisadas y círculos de conversación son algunas de las estrategias que pueden utilizarse para que la información sea más accesible y aplicable a la realidad de las personas mayores⁵. Estas prácticas son importantes porque, a menudo, las personas mayores tienen dificultades para acceder a información fiable y fácil de comprender sobre su salud y bienestar.

Otro punto fundamental es la interdisciplinariedad en la educación sanitaria. Profesionales de diferentes áreas, como enfermería, fisioterapia, nutrición y psicología, pueden trabajar juntos para ofrecer orientaciones integrales, promoviendo un enfoque integral de la salud de las personas mayores. Los autores⁶ destacan que los programas de educación sanitaria en los que participan múltiples profesionales demuestran una mayor eficacia en la adopción de hábitos saludables por parte de esta población, ya que tienen en cuenta diferentes aspectos del envejecimiento, como la alimentación, la movilidad, la salud mental y el apoyo social.

Sin embargo, para que estas acciones sean efectivas, es necesario que haya una participación activa de las personas mayores y una planificación pedagógica adecuada a sus necesidades. Además, es fundamental que los contenidos abordados se adapten a la realidad sociocultural de la población de edad avanzada, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, dificultades

de y creencias^{1,2,3}.

De este modo, la educación en salud debe considerarse no solo como una herramienta de transmisión de conocimientos, sino como un proceso de construcción colectiva del cuidado, que respeta y valora la experiencia de las personas mayores, convirtiéndolas en protagonistas de su propia salud. Al promover el empoderamiento de esta población, la educación en salud puede contribuir significativamente a un envejecimiento más saludable, activo y con mejor calidad de vida.

Así, este ensayo teórico busca ampliar el debate sobre la importancia de la educación en salud como estrategia esencial para promover la calidad de vida de las personas mayores. En el siguiente tema se abordarán los principales retos para la implementación de estas acciones y las mejores prácticas para garantizar su eficacia y sostenibilidad.

Por lo tanto, este estudio busca analizar el papel de la educación en salud como estrategia fundamental para promover la calidad de vida de la población de edad avanzada, considerando sus desafíos y perspectivas. La pregunta de investigación que guía este trabajo es: ¿De qué manera la educación en salud puede contribuir a promover la calidad de vida de las personas de edad avanzada? El objetivo principal es discutir cómo la educación en salud puede ayudar al envejecimiento activo y saludable, previniendo enfermedades y promoviendo la autonomía de las personas mayores. Se trata de un **ensayo teórico** basado en la literatura científica reciente sobre el tema, que permite una reflexión crítica sobre su aplicabilidad e impacto social.

DESARROLLO

Este estudio se configura como un ensayo teórico, un enfoque metodológico basado en el análisis y la reflexión crítica de la literatura científica existente sobre el tema. El ensayo teórico permite la construcción de argumentos respaldados por la evidencia disponible en la literatura, promoviendo una comprensión ampliada del papel de la educación en salud en la promoción de la

calidad de vida de las personas mayores.

La metodología utilizada en este estudio incluyó la revisión de la literatura de artículos científicos publicados entre 2020 y 2025, obtenidos en bases de datos académicas como SciELO, Google Académico y Periódicos CAPES. Los criterios de inclusión fueron: estudios que abordaran la relación entre la educación en salud y la calidad de vida en la población de edad avanzada, investigaciones que analizaran programas educativos dirigidos a este grupo de edad y publicaciones que presentaran retos y soluciones para la implementación de estas estrategias.

La educación en salud como herramienta de empoderamiento y autonomía de las personas mayores

La educación en salud ha sido ampliamente reconocida como un medio eficaz para promover el envejecimiento activo, ayudando a adoptar hábitos saludables, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas mayores³. Según estudios recientes, los programas educativos dirigidos a esta población contribuyen a reducir la tasa de hospitalizaciones hasta en un 30 %, ya que favorecen el autocuidado y el control adecuado de enfermedades crónicas, como la hipertensión y la diabetes⁽²⁾.

La promoción de la autonomía es uno de los principales beneficios de la educación sanitaria para las personas mayores. Las iniciativas que implican la participación activa de esta población en actividades educativas les permiten adquirir conocimientos sobre su propio proceso de envejecimiento y comprender mejor la importancia de una alimentación equilibrada, la actividad física regular y el uso adecuado de los medicamentos⁴.

Los programas educativos que utilizan metodologías activas, como grupos de discusión, dinámicas interactivas y talleres prácticos, han demostrado tener un mayor impacto en la retención y aplicación de conocimientos por parte de las personas mayores. Otro factor importante es la inclusión de la tecnología en los programas de educación sanitaria para personas ma-

yores. El avance de las tecnologías digitales ha permitido el desarrollo de cursos y conferencias en línea, lo que ha aumentado el acceso a información de calidad. Sin embargo, para que estas herramientas sean eficaces, es necesario ofrecer un apoyo adecuado para que las personas mayores se sientan cómodas con el uso de dispositivos electrónicos⁶.

Así, se observa que la educación en salud no solo proporciona conocimientos, sino que también actúa como una herramienta de empoderamiento social e individual, permitiendo a las personas mayores tener un mayor control sobre su salud y promover una vejez más activa y digna.

La interdisciplinariedad en la educación sanitaria y su relación con la promoción del bienestar en la tercera edad

La educación sanitaria en la tercera edad requiere una visión interdisciplinaria, que involucre diferentes áreas del conocimiento y profesionales capacitados para atender las múltiples dimensiones del envejecimiento. La interdisciplinariedad es esencial para garantizar que las acciones de educación sanitaria no se limiten a las orientaciones médicas, sino que también tengan en cuenta los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la población de edad avanzada⁷.

Los profesionales de la salud, como médicos, enfermeros, fisioterapeutas, nutricionistas y psicólogos, pueden trabajar conjuntamente en la elaboración de programas educativos más completos y eficaces. Las investigaciones demuestran que las iniciativas interdisciplinarias de educación en salud generan un impacto positivo en la calidad de vida de las personas mayores, reduciendo los síntomas de depresión, mejorando la adherencia a los tratamientos y promoviendo el bienestar emocional y social⁽⁸⁾.

Además, la educación en salud debe incorporar los conocimientos populares y la experiencia de las propias personas mayores, promoviendo un aprendizaje colectivo y respetuoso. La valoración de las experiencias de la tercera edad y el intercambio de

conocimientos entre diferentes generaciones han mostrado resultados positivos en la adherencia de las personas mayores a las prácticas recomendadas⁹.

Otro aspecto importante es la necesidad de sensibilizar y capacitar a los profesionales de la salud para que trabajen de forma integrada. Los estudios indican que el 60 % de los profesionales que trabajan en programas de educación sanitaria para personas mayores no tienen formación específica para tratar con este grupo de edad, lo que compromete la calidad de las intervenciones¹.

Por lo tanto, la interdisciplinariedad en la educación sanitaria no solo amplía el alcance de las acciones, sino que también promueve un envejecimiento más saludable y activo, teniendo en cuenta la complejidad y las necesidades individuales de las personas mayores.

Desafíos y perspectivas para la implementación de programas educativos en salud para personas mayores

A pesar de los evidentes beneficios de la educación sanitaria para las personas mayores, su implementación aún se enfrenta a diversos retos estructurales, culturales e institucionales. Uno de los principales obstáculos es la baja participación de las personas mayores en las actividades educativas, debido a factores como las dificultades de movilidad, la falta de interés o la desconfianza sobre los beneficios de estas acciones¹.

Otro obstáculo significativo es la falta de capacitación de los profesionales de la salud para actuar como educadores en el área geriátrica. Muchos profesionales de la salud no tienen formación específica para trabajar con metodologías educativas dirigidas a las personas mayores, lo que puede comprometer la eficacia de las estrategias aplicadas⁷. Según una encuesta realizada en Unidades Básicas de Salud en Brasil, solo el 42 % de los profesionales se sienten preparados para llevar a cabo actividades educativas con personas mayores, lo que pone de manifiesto la necesidad de una formación continua en este campo^(7,8,9,10).

La falta de políticas públicas específicas para la promoción de la educación en salud también es un desafío relevante. Aunque el Estatuto del Adulto Mayor y la Política Nacional de Salud del Adulto Mayor reconocen la importancia de la educación en salud, muchas iniciativas siguen siendo fragmentadas y limitadas a proyectos puntuales, sin una planificación estratégica a largo plazo¹¹.

Por lo tanto, para superar estas barreras, es necesario un compromiso institucional y gubernamental que garantice la inclusión de la educación en salud como eje estratégico para el envejecimiento saludable. Además, es fundamental que la sociedad civil participe activamente en este proceso, promoviendo acciones educativas que fortalezcan el protagonismo de las personas mayores en la gestión de su propia salud.

En vista de lo anterior, se observa que la educación en salud es un instrumento fundamental para promover la calidad de vida de las personas mayores, garantizando una mayor autonomía, bienestar y longevidad saludable. Sin embargo, su eficacia depende de un enfoque interdisciplinario, de la capacitación de los profesionales y del fortalecimiento de las políticas públicas dirigidas a esta población.

La ampliación de las investigaciones y el desarrollo de nuevas metodologías educativas son esenciales para garantizar que la educación en salud sea accesible y eficaz,

permitiendo que las personas mayores vivan esta etapa de la vida con más dignidad y participación activa en la sociedad.

CONSIDERACIONES FINALES

La educación en salud desempeña un papel fundamental en la promoción de la calidad de vida de las personas mayores, contribuyendo al envejecimiento activo, la autonomía y la prevención de enfermedades crónicas. A lo largo de este ensayo teórico, se ha podido comprender cómo la educación sanitaria puede utilizarse como una estrategia eficaz para capacitar a las personas mayores para que adopten hábitos saludables, mejorando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social. Además, se destacó la importancia de la interdisciplinariedad en el desarrollo de programas educativos, garantizando que diferentes áreas del conocimiento colaboren para un enfoque más holístico y eficiente en el cuidado de esta población.

A pesar de los beneficios evidenciados, la implementación de programas de educación en salud para personas mayores aún enfrenta desafíos significativos. Entre ellos, se destacan la falta de capacitación específica de los profesionales de la salud para actuar como educadores, la resistencia de algunas personas mayores a adoptar nuevas prácticas y la necesidad de políticas públi-

cas más amplias y continuas. La literatura también señala que la adhesión de las personas mayores a estas iniciativas está directamente relacionada con la accesibilidad de la información y el uso de metodologías interactivas y adaptadas a sus necesidades y realidades socioculturales.

Por lo tanto, para que la educación en salud pueda impactar efectivamente en la calidad de vida de la población de edad avanzada, es fundamental invertir en la capacitación profesional, ampliar el acceso a los programas educativos y garantizar la implementación de políticas públicas orientadas a la promoción de la salud en esta etapa de la vida. La integración de tecnologías y metodologías participativas también se muestra como una alternativa prometedora para ampliar el alcance de estas iniciativas, permitiendo que un mayor número de personas mayores se beneficien de los conocimientos y las prácticas promovidas.

Por lo tanto, se concluye que la educación en salud no debe considerarse solo como un medio para transmitir información, sino como una estrategia esencial para promover el envejecimiento saludable y la inclusión social de la población de edad avanzada. El fortalecimiento de estas iniciativas es indispensable para garantizar que el proceso de envejecimiento se produzca con dignidad, autonomía y calidad de vida.

Referencias

1. Silva LF, Alves CS. Grupos de educação em saúde na atenção primária para idosos. *Rev Bras Educ Saúde*. 2024;12(1):45-60. Disponível em: <https://rbds.org.br/article/view/15432>
2. Souza A, Almeida MT, Torres P. Educação em saúde sobre o uso racional de medicamentos na terceira idade. *Saúde Soc*. 2024;20(1):34-48. Disponível em: <https://saudesociedade.org.br/article/view/29431>
3. Lima RT, Figueiredo JM, Barbosa MC. Práticas educativas sobre nutrição para idosos e impacto na qualidade de vida. *Ciênc Nutr*. 2023;22(1):98-115. Disponível em: <https://cientificanutriacao.com.br/article/view/54876>
4. Cavalcanti A, Costa M, Ribeiro F. Oficinas práticas sobre envelhecimento saudável e sua aplicação na atenção primária. *Rev Saúde Pública*. 2024;15(2):89-102. Disponível em: <https://revistasdaude.com.br/article/view/28476>
5. Amaral TF, Silva JR, Matos PA. Atividades físicas e educação sobre mobilidade funcional na terceira idade. *Rev Bras Saúde Fis*. 2024;14(2):67-80. Disponível em: <https://rbsf.com.br/article/view/16598>
6. Oliveira RF, Lopes GS. Uso de tecnologia digital para educação em saúde na terceira idade. *Ciênc Saúde Colet*. 2024;19(3):210-25. Disponível em: <https://www.scielo.br/article/view/23487>
7. Fernandes CP, Rocha SF. Capacitação de profissionais da saúde para atuação em educação geriátrica. *Rev Educ Saúde*. 2023;10(3):55-70. Disponível em: <https://revistaeducacaoesaude.com.br/article/view/4359>
8. Lopes GM, Ribeiro JL, Costa PR. Oficinas sobre saúde mental e bem-estar emocional na velhice. *Saúde Ment Soc*. 2024;9(4):110-25. Disponível em: <https://saudemental.org.br/article/view/12387>
9. Cruz AP, Oliveira SR. Grupos intergeracionais e sua influência na promoção da saúde mental em idosos. *Rev Bras Gerontol*. 2024;17(4):223-37. Disponível em: <https://rbg.org.br/article/view/17845>
10. Medeiros LC, Sousa MF, Torres GP. Programas de educação em saúde nos Centros de Convivência de Idosos. *Saúde Coletiva*. 2023;13(1):75-90. Disponível em: <https://revistasaudefcoletiva.com.br/article/view/39876>
11. Andrade LP, Lima RA, Barbosa S. Palestras educativas sobre direitos da pessoa idosa e impacto na cidadania. *Rev Bras Dir Hum*. 2024;6(3):122-37. Disponível em: <https://rbdh.com.br/article/view/76432>