REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



PROGRAMA DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PARA HOMENS: PERSPECTIVAS E DESAFIOS

Álvaro Lobo Borges [1], Isis Ramos Rocha Rodrigues [1], Nayara Hévilyn Silva de Deus [1], Valdir Andrade Ferreira Júnior [1], Tiago Oliveira Ribeiro [2].

[1] Discente da Faculdade de Medicina Atenas Valença-BA
[2] Docente da Faculdade de Medicina Atenas Valença-BA

RESUMO

Objetivo: Discutir os desafios relacionados ao envelhecimento saudável dos homens. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa e quantitativa realizada através da coleta de dados por meio da aplicação de um questionário elaborado no Google Forms com o total de 23 respostas alcançadas. **Resultados:** A partir da análise dos dados, à luz de duas evidências científicas, destaca-se a menor procura dos homens por serviços de saúde e ações de prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), os principias empecilhos no processo de envelhecimento saudável e configuração da qualidade de vida. **Conclusão:** Infere-se que o envelhecimento masculino deve ser considerado a partir dos aspectos biológicos, sociais e psicológicos. Logo, torna-se essencial a abordagem multifatorial a partir do maior acesso à Atenção Primária à Saúde e ampliação da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH).

Palavras-chave: Envelhecimento; Homem; Doenças Crônicas Não Transmissíveis; Atenção Primária à Saúde.

ABSTRACT

Objective: To discuss the challenges related to healthy aging among men. **Methods**: This is a descriptive study with a qualitative and quantitative approach, conducted through data collection using a questionnaire developed in Google Forms, obtaining a total of 23 responses. **Results**: Based on the analysis of the data, supported by two scientific studies, a lower utilization of health services and preventive actions for Chronic Non-Communicable Diseases (CNCDs) among men was identified as one of the main barriers to healthy aging and quality of life. **Conclusion**: It is inferred that male aging should be considered from biological, social, and psychological perspectives. Therefore, a multifactorial approach is essential, including

greater access to Primary Health Care and the expansion of the National Policy for Comprehensive Men's Health Care (PNAISH).

Keywords: Aging; Men; Chronic Non-Communicable Diseases; Primary Health Care.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui um dos principais fenômenos demográficos observados nas últimas décadas e representa um importante desafio para os sistemas de saúde. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), o número de pessoas com 65 anos ou mais no Brasil alcançou 22,1 milhões (censo realizado em 2022), correspondendo a 10,9% da população nacional, o que representa um crescimento de 57,4% em comparação ao Censo de 2010. Além disso, a população com 60 anos ou mais atingiu 32,1 milhões de indivíduos, evidenciando a necessidade de políticas e estratégias voltadas à promoção do envelhecimento saudável.

Embora o aumento da expectativa de vida seja observado em ambos os sexos, o envelhecimento masculino apresenta particularidades que merecem atenção. Segundo o IBGE (2023), a proporção de homens em relação às mulheres tem diminuído progressivamente ao longo dos anos. Em 1980, havia 98,7 homens para cada 100 mulheres; em 2010, esse número caiu para 96,0 e, em 2022, para 94,2 homens a cada 100 mulheres. Esse cenário está relacionado à maior mortalidade masculina observada em praticamente todas as faixas etárias.

Entre os fatores associados à elevada mortalidade masculina destacam-se as causas externas, como acidentes de trânsito, homicídios, acidentes de trabalho e suicídios. Dados do Ministério da Saúde (2017) demonstram que os homens representam 76% das internações por lesões, envenenamentos e outras consequências decorrentes de causas externas. Além disso, 68% dos óbitos registrados entre indivíduos de 20 e 59 anos ocorrem no sexo masculino, evidenciando a vulnerabilidade desse grupo populacional.

Outro aspecto relevante refere-se à menor procura dos homens pelos serviços de saúde. De acordo com o Ministério da Saúde (2022), aproximadamente 34% dos homens brasileiros entre 20 e 59 anos não estão cadastrados nos serviços de Atenção Primária à Saúde (APS), o que reduz sua participação em ações preventivas e de promoção da saúde. Além disso, levantamento realizado pelo Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo apontou que cerca de 70% dos homens procuram atendimento médico por influência de familiares,

frequentemente quando a doença já se encontra em estágio avançado (Ministério da Saúde, 2022).

Os hábitos de vida também exercem influência significativa sobre a saúde masculina. O consumo abusivo de álcool, o tabagismo, a alimentação inadequada e o sedentarismo estão diretamente relacionados ao desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), incluindo doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, doenças respiratórias crônicas e neoplasias (Ministério da Saúde, 2022). Segundo dados do Ministério da Saúde (2022), esses agravos foram responsáveis por mais da metade dos óbitos registrados no país, sendo observado maior risco de morte entre homens em comparação às mulheres, especialmente por doenças cardiovasculares e respiratórias.

Entre as neoplasias que acometem a população masculina, o câncer de próstata destaca-se pela elevada incidência e relevância epidemiológica. Conforme o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2026), a doença apresenta maior frequência em homens idosos e sua elevada mortalidade está frequentemente associada ao diagnóstico tardio e à baixa adesão aos exames preventivos. Dessa forma, a ampliação das ações educativas e do acompanhamento periódico torna-se essencial para a detecção precoce e melhora do prognóstico.

Diante desse cenário, este trabalho justifica-se pela relevância de discutir os desafios relacionados ao envelhecimento saudável dos homens, contribuindo para a conscientização sobre a prevenção de doenças, o autocuidado e a promoção da qualidade de vida dessa população.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva mista, de abordagem qualitativa e quantitativa, desenvolvida com o objetivo de analisar o processo de envelhecimento da a população masculina. A pesquisa descritiva busca observar, registrar e interpretar os fenômenos sem a interferência direta do pesquisador, permitindo compreender percepções, comportamentos e experiências relacionadas ao envelhecimento saudável.

2.2 População e amostra

A população do estudo foi composta por indivíduos com faixa etária entre 30 e 70 anos ou mais, de ambos os sexos. A amostra foi constituída por 23 participantes, selecionados por conveniência, que responderam voluntariamente ao instrumento de coleta de dados disponibilizado virtualmente.

Foram incluídos participantes que aceitaram responder integralmente ao questionário e que se encontravam dentro da faixa etária estabelecida pela pesquisa. Não houve restrição quanto à ocupação, escolaridade ou condição de saúde.

2.3 Instrumento de coleta de dados

Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado elaborado na plataforma Google Forms. O instrumento continha perguntas objetivas e subjetivas relacionadas às perspectivas do envelhecimento saudável, contemplando aspectos sociodemográficos, condições de saúde, prática de atividade física, participação social, saúde mental, frequência de procura por assistência médica e principais preocupações relacionadas ao envelhecimento.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



O formulário foi disponibilizado de maneira online, permitindo fácil acesso e preenchimento pelos participantes, garantindo maior praticidade e alcance da pesquisa.

2.4 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados ocorreu por meio do compartilhamento eletrônico do link do formulário, encaminhado aos participantes por meios digitais. As respostas foram registradas automaticamente na plataforma Google Forms, assegurando maior organização e confiabilidade das informações coletadas. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante concordância dos participantes ao responderem o questionário, sendo garantidos o anonimato e a confidencialidade das informações fornecidas.

2.5 Análise dos dados

Os dados obtidos foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin, conforme descrito por Sousa e Santos (2020), a qual possibilita a interpretação sistemática das informações coletadas. O processo analítico foi realizado em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados com interpretação dos dados.

Inicialmente, realizou-se a leitura flutuante das respostas, seguida da organização e categorização das informações conforme os temas recorrentes relacionados ao envelhecimento masculino e feminino. Posteriormente, os dados foram interpretados e confrontados com as evidências científicas disponíveis na literatura, utilizando como referencial teórico os artigos “Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa” e “Política Nacional de Atenção Integral à Saúde Do Homem: 15 anos de importantes avanços e persistentes desafios” , que subsidiaram a compreensão das percepções e fatores associados ao envelhecimento saudável identificados entre os participantes.

A utilização desse referencial permitiu relacionar os achados da pesquisa com aspectos físicos, psicológicos, sociais e comportamentais descritos na literatura, contribuindo para uma análise mais aprofundada acerca do processo de envelhecimento masculino.

2.6 Aspectos éticos

Foram respeitados os princípios éticos relacionados à pesquisa com seres humanos, assegurando-se a participação voluntária, o anonimato e a confidencialidade das respostas. Os dados coletados foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário aplicado obteve 16 respostas de pessoas do sexo masculino e 7 respostas de pessoas do sexo feminino (Tabela 1). Quanto a faixa etária, houve predominância de pessoas dos 40 aos 49 anos, o que corresponde a 10 respostas (Tabela 2). Já em relação à atividade no mercado de trabalho, 20 participantes estão ativos e apenas 3 estão aposentados (Tabela 3). Os resultados, à luz da análise de Tavares et al. (2017), foram organizados em 3 eixos temáticos: biológico, psicológico e social. A discussão do estudo visa proporcionar uma abordagem mais ampla e aprofundada acerca do envelhecimento saudável masculino diante das respostas alcançadas através do questionário.

Tabela 1. Gênero dos participantes.

Feminino	7
Masculino	16

Tabela 2. Idade dos participantes.

30 aos 39 anos	2
40 aos 49 anos	10
50 aos 59 anos	6
60 aos 69 anos	4
Acima de 70 anos	1

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Tabela 3. Situação ocupacional.

Ativo	20
Aposentado	3

O eixo biológico, segundo Tavares et al. (2017), refere-se aos hábitos e às condições de saúde que impactam diretamente o processo de envelhecimento saudável, essenciais para a prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, como a HAS, DM e doenças cardiovasculares. No questionário, foi possível identificar que apenas metade dos homens praticavam algum tipo de atividade física ou esporte, enquanto 11 participantes do sexo masculino apresentaram alguma DCNT, entre elas, Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus e Dislipidemia. Esse resultado evidencia um cenário marcado pela baixa adesão à prática de atividades físicas, o que favorece o desenvolvimento de fatores de risco quando associado à presença de doenças crônicas, além de contribuir para o aumento da morbimortalidade, redução da capacidade funcional e comprometimento da qualidade de vida durante o envelhecimento. Ademais, ao traçar um paralelo entre o perfil dos praticantes de atividade física e a presença de doenças crônicas, foi possível identificar que apenas 3 deles relataram apresentar alguma dessas condições, o que sugere uma relação positiva entre a prática regular de exercícios físicos e a menor incidência de DCNTs, o que reforça seu papel como fator de proteção à saúde e promotor de um envelhecimento saudável.

Tabela 4. Prática de atividade física regular no gênero masculino.

Sim	8
Não	8

Tabela 5. Incidência de DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) no gênero masculino.

Hipertensão Arterial Sistêmica	5
Diabetes Mellitus	1
Dislipidemia	2
Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica	1
Diabetes Mellitus e Dislipidemia	1

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Doença de Crohn	1
Nenhuma	5

Quanto ao eixo psicológico, Tavares et al. (2017) afirmam que, durante o envelhecimento, manter uma visão positiva da vida e preservar o convívio social contribui para reduzir sentimentos de incapacidade, isolamento e desesperança. No formulário aplicado, a grande maioria dos homens apresentou resposta positiva quanto ao humor nas últimas semanas. Entretanto, houveram divergências nas respostas associadas à frequência em atividades de lazer, em que apenas 7 homens participam de forma regular de atividades sociais, hobbies ou grupos de interesse fora do trabalho, representando uma minoria das respostas, enquanto outros 5 participantes afirmaram que frequentam "as vezes", 3 relataram nunca se envolverem em tais ações e 1 afirmou que raramente participa. Logo, a baixa participação em atividades de lazer fora do ambiente de trabalho contribui para uma maior vulnerabilidade de saúde mental e menor qualidade de vida no processo de envelhecer, principalmente quando associados às perdas familiares e limitações funcionais que acometem o homem no envelhecimento.

Tabela 6. Avaliação do humor dos participantes homens.

Estável	9
Bem	6
Desanimado	1

Tabela 7. Frequência de participação de homens em atividades de lazer.

Sempre	7
As Vezes	5
Nunca	3
Raramente	1

Em relação ao eixo social, ressalta-se o convívio social e a valorização da autonomia e independência na terceira idade como pilares fundamentais de um envelhecimento próspero. No questionário aplicado, foi possível identificar as principais preocupações dos homens ao pensar no processo de envelhecer, como manter-se ativo, saúde mental, saúde física e

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

independência financeira. Ao analisar as respostas, é possível perceber que o manter-se ativo é a principal preocupação, com 9 respostas masculinas, enquanto a saúde física e a saúde mental foram apontadas por 3 homens cada como seu maior foco na velhice. Por fim, apenas 1 participante apontou a independência financeira como preocupação. Nessa perspectiva, de acordo com o estudo de Tavares et al. (2017), cabe identificar a velhice como a etapa da vida em que os homens enfrentam mudanças significativas, como o processo de aposentadoria e mudanças no convívio social, o que gera impactos na sua autonomia e senso de pertencimento. Dessa forma, as respostas representam o reconhecimento masculino de que manter a capacidade funcional, relações sociais e autonomia são fatores essenciais para manter uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Tabela 8. Principais preocupações dos homens relacionadas ao envelhecimento.

Manter-se Ativo	9
Saúde Física	3
Saúde Mental	3
Independência Financeira	1

Em relação à Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, Brandão et al. (2025) aponta a dificuldade em alcançar a população masculina de forma integral no que tange ao acesso e busca aos cuidados em saúde. Nessa abordagem, o estereótipo de masculinidade construído ao longo dos anos provoca uma resistência na busca por cuidados do público masculino, uma vez que promove um ideal de invulnerabilidade e autossuficiência. No questionário realizado, foi investigado acerca do que impede as pessoas de procurarem o atendimento médico para suporte de saúde física ou mental. Nas respostas, 4 homens afirmaram não achar necessário e 1 afirmou que normalmente o homem busca auxílio médico apenas em últimos casos. Como consequência, é possível apontar que tais comportamentos intensificam os casos de diagnóstico tardio, resistência ou abandono do tratamento e poucos cuidados voltados à prevenção de acometimentos em saúde.

A desigualdade social é apontada como fator determinante na menor busca por serviços de saúde, uma vez que normalmente os atendimentos médicos ocorrem em horário comercial, coincidindo com a jornada de trabalho da população economicamente ativa, o que afeta principalmente trabalhadores com vínculos de empregos precários e com menor flexibilidade de horários. Nesse aspecto voltado à procura de serviços de saúde, 7 homens apontaram a falta

de tempo como fator determinante, enquanto 1 participante apontou o misto de todas as opções (falta de tempo, custo e não ver necessidade). Esse resultado permite analisar a desigualdade no acesso à saúde, já que, embora o SUS promova a gratuidade nos cuidados de saúde, ainda existem obstáculos que impossibilitam o acesso efetivo aos serviços básicos. Logo, esses apontamentos corroboram para as dificuldades enfrentadas no processo de envelhecimento saudável do público masculino. (Brasil, 2009)

Tabela 9. Fatores que limitam a busca por assistência profissional em saúde por homens.

Falta de tempo	7
Busco ajuda sempre que necessário	1
Nada impede	1
Não acho necessário	4
Misto dos anteriores	1
Homens buscam auxílio médico apenas em último caso	1
Nenhuma alternativa	1

4. CONCLUSÃO:

O presente estudo abordou os principais desafios e fatores relacionados ao envelhecimento saudável masculino, contribuindo para a compreensão do cenário atual da saúde do homem e dos aspectos que ainda demandam medidas efetivas. Nessa perspectiva, destacaram-se características que impactam significativamente no processo de envelhecimento, principalmente relacionadas às dimensões biológica, psicológica e social. Os resultados apresentados permitiram identificar que o envelhecimento saudável para homens é um fenômeno multifatorial, associado à presença de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), à redução da qualidade de vida e às maiores taxas de mortalidade em comparação ao sexo feminino.

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Nesse contexto, entre os principais obstáculos identificados, destaca-se a menor procura dos homens pelos serviços de saúde, fator associado tanto aos padrões socioculturais que reforçam uma imagem invulnerável masculina quanto às desigualdades sociais que dificultam o acesso aos cuidados em saúde. Além disso, observou-se a importância dos hábitos de vida, como a prática de atividades físicas, a alimentação saudável, a manutenção de relações sociais e a valorização da autonomia, como elementos fundamentais para a promoção de um envelhecimento saudável. Porém, conforme evidenciados pelos resultados obtidos, esses hábitos nem sempre estão presentes na rotina da população masculina.

Infere-se, portanto, que o envelhecimento masculino deve ser analisado de forma integral, considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, visto que influenciam diretamente a saúde e qualidade de vida. Sob esse viés, torna-se imprescindível ampliar o acesso aos serviços de Atenção Primária à Saúde, bem como desenvolver estratégias e programas mais eficazes, voltados à prevenção e manejo de doenças, ao fortalecimento do autocuidado e à promoção da qualidade de vida desse grupo.

Ademais, para a melhor compreensão do quadro, é vital o desenvolvimento de novas pesquisas com análises aprofundadas, a fim de direcionar ações produtivas que sanem as principais óbices descritas. Enfim, para promover um envelhecimento saudável para homens é indispensável reconhecer as múltiplas particularidades que permeiam esse processo e que impactam não apenas a mortalidade masculina, mas também na autonomia, bem-estar e saúde mental e física de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dados de morbimortalidade masculina no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/dados_morbimortalidade_masculina_brasil.pdf. Acesso em: 31 maio 2026.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do homem: cuidado e prevenção devem ser feitos em todas as fases da vida**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/novembro/saude-do-homem-cuidado-e-prevencao-devem-ser-feitos-em-todas-as-fases-da-vida. Acesso em: 31 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dados apontam maior risco de mortalidade por doenças crônicas na população masculina**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/julho/dados-apontam-maior-risco-de-mortalidade-por-doencas-cronicas-na-populacao-masculina. Acesso em: 31 maio 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos. Acesso em: 31 maio 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Quantidade de homens e mulheres**. Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html. Acesso em: 31 maio 2026.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Estatísticas de câncer**. Rio de Janeiro: INCA, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros. Acesso em: 31 maio 2026.

TAVARES, Renata Evangelista; JESUS, Maria Cristina Pinto de; MACHADO, Daniel Rodrigues; BRAGA, Vanessa Augusta Souza; TOCANTINS, Florence Romijn; MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa. Envelhecimento saudável na perspectiva dos idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia,** [S.L.], v. 20, n. 6, p. 878-889, dez. 2017. FapUNIFESP (SciELO).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Acesso em: 25 maio 2026.



SCHRAIBER, Lilia Blima; FIGUEIREDO, Wagner dos Santos. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: 15 anos de importantes avanços e persistentes desafios**. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 27, e230273, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/trYn639t47vPgF9nKXpSCQw/?lang=pt. Acesso em: 25 maio 2026.

SOUSA, José Raul de; SANTOS, Simone Cabral Marinho dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, Juiz de Fora: UFJF, v. 10, n. 2, p. 1396 – 1416, jul. – dez. 2020. ISSN 2237-9444. DOI: https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559.