

## O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL EM SUA PERSPECTIVA ATIVA

Rangel Jesus Carrijo<sup>1</sup>

Ana Carolina da Rosa Patrício<sup>2</sup>

Bárbara Carvalho Chitolina<sup>3</sup>

Isabella Ferreira Moreira Pinto<sup>4</sup>

Armante Campos Guimarães Neto<sup>5</sup>

O envelhecimento é um processo fisiológico e progressivo caracterizado pela diminuição das funções do organismo, ocasionando alterações na capacidade física, saúde mental, cognição e humor do indivíduo. A promoção em saúde associada ao envelhecimento tem crescido como enfoque devido ao aumento da longevidade da população mundial e uma maior busca por um envelhecimento ativo e distante de um processo senil. Estima-se que até o ano de 2025, o Brasil será o quinto país em número de pessoas idosas, sendo este processo um desafio para a área da saúde. Assim, desde 2005 a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS, destaca enquanto política de saúde o envelhecimento ativo, que pode ser compreendido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, objetivando qualidade de vida conforme as pessoas ficam mais velhas. Nesse sentido, atividades físicas podem contribuir para a diminuição do impacto causado por eventos do envelhecimento, como o aparecimento de doenças, dependência e mal-estar, fatores importantes na vida dos idosos, com forte associação a qualidade de vida dessa população. Logo, a qualidade de vida adquirida por um envelhecimento ativo cresce cada dia mais como um grande objetivo da atenção à saúde da população idosa. O presente estudo teve por objetivo averiguar o impacto do envelhecimento ativo na qualidade de vida dos idosos, ressaltando a importância da promoção da saúde nesse grupo. Trata-se de um estudo de revisão narrativa, em que estudos elegíveis foram selecionados em bases de dados da SciELO e Google Acadêmico, com a temática do envelhecimento ativo. Os descritores utilizados foram “envelhecer saudável” e “envelhecimento ativo”. Foram incluídos estudos referentes à temática, publicados nos últimos cinco anos. Como critérios de exclusão, não foram considerados estudos pagos e

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Medicina da UNIFIMES. Email: rangel.carrijojc@icloud.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Medicina da UNIFIMES.

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Medicina da UNIFIMES.

<sup>4</sup> Acadêmico do Curso de Medicina da UNIFIMES.

<sup>5</sup> Docente do Curso de Medicina da UNIFIMES.

relatos de casos. De acordo com os critérios de elegibilidade do estudo foram encontrados vinte artigos, porém somente cinco artigos foram selecionados, pois atendiam a expectativa do presente estudo. Foi possível verificar que o envelhecimento ativo determina longevidade e bem-estar biopsicossocial, visto que o indivíduo que realiza diversas atividades, com o intuito de realçar a qualidade de vida, preserva não somente a saúde, mas também sua autonomia. Essa autonomia é garantida graças à capacidade do idoso em participar de maneira ativa na sua própria vida social, econômica, cultural, espiritual e em assuntos cívicos. Dessa forma, os indivíduos devem ser encorajados a manter suas rotinas diárias de vida durante o período de envelhecimento, mantendo o cuidado com a saúde física, mental e social, com uma boa alimentação, atividades físicas, manutenção de relações de convívio com a família e amigos e, consequentemente, se inserir de maneira ativa na sociedade. Diante dessa revisão, é possível evidenciar a importância da prática de exercícios físicos durante o processo de envelhecimento, proporcionando uma melhor qualidade de vida em âmbitos sociais, psicológicos e físicos e maior autonomia da população idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo. Saúde. Qualidade de vida. Autocuidado. Longevidade.