



A IMPORTÂNCIA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA A O ENVELHECIMENTO ATIVO

Pamela Cristina Tullio¹
Juliana Viecheneski²

Resumo: Este trabalho tem como objetivo apresentar, através de revisão bibliográfica, considerações sobre o envelhecimento saudável, bem como a promoção de saúde ao idoso. A observação revelou que o cuidado dedicado à terceira idade, oferece melhoria significativa na qualidade de vida nessa fase. Enfatizando o papel fundamental que a educação, a atividade física e o cuidado individual multifatorial podem desempenhar na senescência. **Introdução:** De acordo com dados da OMS, o Brasil, até 2025, será o sexto país no mundo em número de idosos, isso quer dizer que, devido ao olhar mais atento para uma educação preventiva e promotora de saúde e bem-estar, a expectativa de vida vem aumentando significativamente. O envelhecimento natural é o somatório de alterações advindas de um desenvolvimento comum (MENDES, et al, 2014); sendo o envelhecimento uma causa biológica, relacionada às condições ambientais e sociais de cada indivíduo. Vale ressaltar ainda que, a maneira como as pessoas vivem diferem o processo de envelhecimento individual; optar por uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos, por exemplo, oferecem vantagens, há melhora na capacidade cognitiva, reduz o risco de doenças crônicas, aumenta a qualidade de vida e bem-estar, além de ser responsável pela inserção do idoso nos ambientes sociais (PRADO, et al, 2021). As medidas para “o bom envelhecimento” pautam-se na atuação do idoso no ambiente em que está inserido (PRADO, et al, 2021). Além de que, desenvolver atividades esclarecedoras a respeito desse processo, acabam por contribuir para melhores condições ambientais dessa classe (MENDES, et al, 2014). **Objetivos:** Apresentar, por meio de revisão bibliográfica, a importância de criar hábitos saudáveis no processo de envelhecimento, esclarecendo o quanto uma vida ativa facilita as transformações advindas dessa fase. E promover conhecimento sobre as condições de vida que esse momento requer. **Metodologia:** O trabalho constitui-se de revisão de literatura, realizada mediante pesquisa por artigos científicos selecionados no banco de dados do Scielo. A limitação temporal utilizada foi o período de 2014 a 2023. As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram: envelhecimento saudável, qualidade de vida e exercício físico, e, os critérios para a escolha dos artigos científicos foram: compatibilidade temática e o destaque para a importância de promover conhecimento a respeito de um envelhecimento saudável. **Resultados/Resultados parciais e discussão:** Foram selecionados dois artigos que melhor atenderam aos critérios

¹ Acadêmica do curso de psicologia, do IESSA, e-mail pam_18@live.com

² Professora, Psicóloga, Mestre em Psicologia, IESSA, e-mail: jviecheneski@gmail.com.

estabelecidos. Em um deles, MENDES (et al.,2014) salienta a construção de conhecimentos sobre a saúde das pessoas idosas, de forma geral e preventiva, possibilitando a reconstrução de hábitos saudáveis. E PRADO (et al., 2021) reitera que o exercício físico é uma ferramenta importante para um envelhecimento ativo. **Considerações finais:** Espera-se que o estudo traga reflexões sobre o envelhecimento saudável, a fim de promover ações benéficas ao processo de desenvolvimento humano em geral. Pois, o cuidado com a saúde, no decorrer da vida, pressupõe que as condições poderão também serem mais favoráveis na velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável. Exercício físico. Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

MENDES, E.C.N. ; PINTO, A.S.; MASSAIA, E.; SILVA, M.P.; Atenção interdisciplinar à saúde do idoso: construindo conhecimentos sobre envelhecimento saudável. **Revista conhecimento online** 6 (2014) 1-11.

ASSIS, W.C,; BRITO, F.R, BRITO, I.T; GUIMARÃES, F.O; PRADO, B.P, RABELO, L.N, REIS; Exercício Físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: uma reflexão teórica. **Revista Research, Society and development** 10 (2021) 1-6.