



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE ENFERMAGEM**

**CAMILA RODRIGUES ARAUJO LIRA
JOICE PEREIRA DOS SANTOS**

**ESTILO DE VIDA E SAÚDE: CONDICIONANTES DE UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL – REVISÃO INTEGRATIVA**

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

**CAMILA RODRIGUES ARAUJO LIRA
JOICE PEREIRA DOS SANTOS**

**ESTILO DE VIDA E SAÚDE: CONDICIONANTES DE UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL – REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico submetido ao Curso de Enfermagem da FAPAC - Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof^a Grazielly Mendes de Sousa

**CAMILA RODRIGUES ARAUJO LIRA
JOICE PEREIRA DOS SANTOS**

**ESTILO DE VIDA E SAÚDE: CONDICIONANTES DE UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL – REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico apresentado e defendido em ____/____/____ e aprovado perante a banca examinadora constituída pelos professores:

Professora: Grazielly Mendes de Sousa
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor:
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor:
Instituto Presidente Antônio Carlos

**PORTO NACIONAL-TO
2020**



ESTILO DE VIDA E SAÚDE: CONDICIONANTES DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL – REVISÃO INTEGRATIVA

LIFESTYLE AND HEALTH: CONDITIONS FOR HEALTHY AGING - INTEGRATIVE REVIEW

Camila Rodrigues Araujo Lira¹

Joice Pereira dos Santos¹

Grazielly Mendes de Sousa²

¹ Acadêmicas do Curso de Enfermagem – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

² Professora, Mestranda, Enfermeira – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (Orientadora)

RESUMO: Introdução: Para se ter saúde as pessoas precisam possuir estilo de vida saudável, estar em bom estado físico-mental, e ter uma contribuição positiva no cuidado da própria saúde. Envelhecer é um processo natural que implica mudanças graduais e inevitáveis relacionadas à idade e sucede a despeito de o indivíduo gozar de boa saúde e ter um estilo de vida ativo e saudável. **Objetivo:** Realizar uma investigação referente aos condicionantes de um envelhecimento saudável associado ao estilo de vida. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa com abordagem quali-quantitativa quanto ao estilo de vida como um fator condicionante ao envelhecimento saudável no Brasil, através do portal de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e da base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), com a seleção de artigos obedecendo aos critérios de: estudos publicados entre 2014 e 2019; estudos que tratem do envelhecimento saudável através de uma relação com a qualidade de vida. **Resultados e discussões:** Foram selecionados um total de 14 artigos que abordam a temática, sendo de senso comum que o envelhecimento saudável está diretamente relacionando ao estilo de vida, uma vez que pessoas que possuem hábitos de vida considerados não saudáveis, como tabagismo, etilismo, ausência de atividade física, normalmente apresentam doenças crônicas. **Considerações finais:** A adoção de um estilo saudável é fundamental o envelhecimento saudável, além da necessidade de apoio, incentivo e educação da sociedade no geral. O envelhecimento não é uma escolha, porém envelhecer com saúde é, e depende das práticas de vida adotadas.

Palavras-chave: Estilo de vida. Qualidade de vida. Envelhecimento saudável. Senescência. Hábitos saudáveis.

ABSTRACT: Introduction: To be healthy, people need to have a healthy lifestyle, be in good physical and mental condition, and make a positive contribution to their own

health care. Aging is a natural process that implies gradual and inevitable changes related to age and happens despite the individual enjoying good health and having an active and healthy lifestyle. **Objective:** To carry out an investigation regarding the conditions of healthy aging associated with lifestyle. **Methodology:** This is an integrative review study with a qualitative and quantitative approach to lifestyle as a conditioning factor for healthy aging in Brazil, through the Virtual Health Library (VHL) data portal and the Scientific Electronic database Library Online (SciELO), with the selection of articles obeying the criteria of: studies published between 2014 and 2019; studies that deal with healthy aging through a relationship with quality of life. **Results and discussions:** A total of 14 articles addressing the theme were selected, and it is common sense that healthy aging is directly related to lifestyle, since people who have unhealthy lifestyle habits, such as smoking, drinking, absence of physical activity, they usually have chronic diseases. **Final considerations:** The adoption of a healthy style is fundamental to healthy aging, in addition to the need for support, encouragement and education of society in general. Aging is not a choice, but healthy aging is, and depends on the adopted life practices.

Keywords: Lifestyle. Quality of life. Healthy aging. Senescence. Healthy habits.

1 INTRODUÇÃO

A adoção de um estilo de vida ativo e saudável é permitida quando há conscientização de sua necessidade. Entende-se por estilo de vida o modo de viver que envolvem valores, escolhas, práticas cotidianas, formas de consumo, hábitos de lazer, trabalho, religião e convívio em sociedade. O estilo de vida tende a expressar as características de um indivíduo ou da coletividade e sobretudo sobre a saúde (VIANA, JUNIOR, 2017).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano, seja física ou mental, ou seja, é um completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções ou enfermidades (BRASIL, 2016).

Para se ter saúde as pessoas precisam possuir estilo de vida saudável, estar em um bom estado físico-mental e ter uma contribuição positiva no cuidado da própria saúde, fator esse crucial em todas as fases da vida. Portanto nunca é tarde demais para adotar bons hábitos, ter mais saúde e bem-estar. É sempre bom refletir que a criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã, sempre pensando em uma boa qualidade de vida (DINO, 2006).

Qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (CAMPOS; NETO 2014).

Também pode ser definida como o bem-estar pessoal, abrangendo questões como o estado de saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida (PUCCI et al., 2012).

É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente. Uma boa qualidade de vida determina um envelhecimento saudável (BRASIL, 2016).

Envelhecer é um processo natural que implica mudanças graduais e inevitáveis relacionadas à idade e sucede a despeito de o indivíduo gozar de boa saúde e ter um estilo de vida ativo e saudável. De um lado, o envelhecer como um processo progressivo de diminuição de reserva funcional – a senescência – e, do outro, o desenvolvimento de uma condição patológica por estresse emocional, acidente ou doenças – a senilidade (BRASIL, 2006).

Para se ter um envelhecimento saudável, um estilo de vida saudável é necessário rever os hábitos diários. Entre os hábitos saudáveis destaca-se a prática de algumas atividades físicas que podem viabilizar a força, flexibilidade e equilíbrio, que são aspectos importantes a serem preservados no envelhecimento, pois são condições que podem levar o idoso a quedas (VIANA, JUNIOR, 2017).

É sabido que muitas doenças apresentadas são motivadas pelos hábitos de vida, incluindo os alimentares, que correspondem a grande parcela das doenças existentes, agravadas pelo sedentarismo ou inatividade física, vida social irregular e marcada pelo aumento da ingestão de álcool e outras drogas. A alimentação pode e deve ajudar a melhorar a qualidade de vida tanto física quanto mental e social. É fator convergente para uma sociedade feliz e dinâmica que progride incessantemente (MARTINEZ, 2010).

Nesse sentido, buscou-se realizar uma investigação referente aos condicionantes de um envelhecimento saudável associado ao estilo de vida. A pesquisa justifica-se pela necessidade em apresentar dados que comprovem que o estilo de vida saudável está diretamente relacionado ao envelhecimento saudável.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa com abordagem quali-quantitativa. O estudo relata as descrições de características, relações existentes na comunidade, propriedades, grupo ou realidade pesquisada favorecendo as tarefas na formulação clara do problema e da hipótese como tentativa de solução (RAMPAZZO, 2013). Na abordagem quali-quantitativa as análises são mais profundas em relação ao fenômeno que está sendo estudado pois visa destacar características não observadas por meio de um quantitativo. Já a abordagem quantitativa é descrita com o emprego de instrumentos estatísticos para a coleta e tratamento dos dados (BEUREN et al., 2014).

Realizou-se uma revisão sistemática de literatura científica quanto ao estilo de vida como um fator condicionante ao envelhecimento saudável no Brasil.

Para a revisão sistemática de literatura seguiu-se os sete passos indicados pelo Centro Cochrane. Objetivando uma redução de vieses, os estudos foram buscados no portal de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando que a mesma engloba diversas bases de dados, como MEDLINE, LILACS. E para complementação, foram selecionados estudos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se os descritores: “estilo de vida”, “qualidade de vida”, e “envelhecimento saudável”. Além disso, utilizou-se os seguintes critérios de inclusão: estudos publicados entre 2014 e 2019; estudos que tratem do envelhecimento saudável através de uma relação com a qualidade de vida.

Ao fazer uma busca no SciELO, foram encontrados 10 artigos que contêm os descritores, no entanto houve duplicação e artigos que não condizem com a proposta desta pesquisa. A partir de uma leitura do resumo, 7 artigos foram selecionados, e posteriormente, a partir do resumo na íntegra, um artigo foi excluído, restando um total de 6 artigos selecionados.

A partir do portal de dados BVS, um total de 15 artigos foram encontrados. Alguns artigos, apesar de serem voltados a área da saúde, abordaram especificidades como a prática de atividade física para idosos com diabetes mellitus, além de haver outras temáticas de proposta distinta desse estudo. Assim, após a leitura do resumo, 10 deles foram selecionados. Não houve nenhum resultado de artigo duplicado no próprio portal BVS.

Além disso, correlacionando as duas bases de dados buscadas, também não houve artigos duplicados em ambas, totalizando, portanto, 16 artigos. No entanto, para uma seleção mais sintetizada e objetiva, os artigos foram lidos na íntegra. A partir

disso, houve um artigo desclassificado, em virtude de o mesmo não ter possibilidade de leitura na íntegra, não conseguindo visualizar os resultados completos, e outro artigo por abordar questões que não condizem corretamente às expectativas deste estudo.

Por fim, 14 estudos foram selecionados ao desenvolvimento da presente revisão integrativa. De um modo geral, seleção foi realizada por dois juízes: realizando o julgamento dos artigos e serem incluídos ou excluídos. Considerando a leitura do resumo e na seguida a leitura na íntegra do artigo.

Considerando que esta é uma revisão sistemática de literatura, realizada através de uma pesquisa profunda em todos os artigos publicados que tratam da mesma temática, entre os anos de 2014 a 2019, não houve, portanto, uma abordagem ou intervenção direta a seres humanos, dispensando a necessidade de submissão e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, conforme determina a Resolução nº 466 de 2012. Apesar disso, todos os aspectos éticos e de direitos autorais foram respeitados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da leitura na íntegra dos 14 artigos selecionados, foi possível realizar uma sintetização conforme apresentado no quadro 1:

Quadro 1 - Artigos selecionados para a pesquisa.

Título do Artigo	Base da Pesquisa	Ano	Objetivos	Resultados
A relação entre estilo de vida e custos relacionados ao uso de medicamentos em adultos	SciELO	2019	Examinar a inter-relação entre os custos do uso de medicamentos e comportamentos de estilo de vida.	Verificou-se que a qualidade de sono comprometida parece aumentar os custos relacionados ao uso de medicamentos em adultos. Variáveis como a obesidade e o envelhecimento possuem um papel relevante nesse fenômeno. Ainda, uma vida voltada ao consumo de álcool, possui um impacto na saúde e econômico. Desse modo, o estilo de vida contribui para uma longevidade.
O envelhecimento saudável na perspectiva do idoso: uma	SciELO	2017	Identificar a perspectiva dos idosos sobre o envelhecimento saudável descrita	A partir da revisão integrativa realizada através de onze artigos, foi verificado que o envelhecimento saudável está relacionado a diferentes dimensões da saúde: biológica (estilo de vida

revisão integrativa			pela literatura científica.	saudável, com hábitos mais saudáveis, além de comportamentos com autorresponsabilidade), psicológica (sentimentos de otimismo e felicidade), espiritual (fé e religiosidade) e social (reciprocidade nos fatores de suporte social e a capacidade de viver com autonomia e independência).
Envelhecimento humano saudável: fatores intrínsecos e ambientais	SciELO	2017	Identificar os fatores intrínsecos e ambientais relacionados ao envelhecimento humano saudável	1) O processo de envelhecimento não é geneticamente programado. Ele é resultado de um longo processo de acúmulo de danos celulares e macromoleculares, principalmente do DNA no interior das células; 2) Fatores externos podem fortalecer o dano celular para o envelhecimento, além de estresse e deficiências nutricionais poderem acelerar o processo. Fatores relacionados ao estilo de vida, como obesidade e tabagismo estão associados à redução do comprimento dos telômeros (fim de um DNA), um potencial marcador biológico do processo de envelhecimento; 3) Os nutrientes ou outros constituintes dos alimentos podem afetar os dados celular e moleculares responsáveis pelo processo de envelhecimento, porém há uma compreensão limitada.
Qualidade de vida e a associação com trabalho, Internet, participação em grupos e atividade física em idosos do Estudo EpiFloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.	SciELO	2016	Investigar a associação entre mudanças nas relações sociais e na atividade física sobre qualidade de vida entre idosos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.	Utilizou-se uma regressão linear múltipla para estimar a associação entre variáveis de mudança social e de estilo de vida sobre qualidade de vida, através do instrumento CASP-16 Brasil, com uma pontuação de 0 até 48, A média de qualidade de vida foi 37,6 (IC95%: 37,2; 38,1). As relações sociais estão diretamente associadas a qualidade de vida, havendo alta pontuação para o uso de internet, participação em grupos religiosos, se tornar fisicamente ativo. Algumas mudanças nas relações sociais produzem um efeito positivo sobre qualidade de vida. Há ainda quanto a importância da atividade física para o envelhecimento saudável.
Profile of lifestyle of older elderly persons	SciELO	2016	Analisar o perfil do estilo de vida em longevos e a relação entre estilo de vida e doenças	O perfil dos longevos está relacionado ao excelente estilo de vida com hábitos saudáveis, mesmo nos casos onde há alguma doença crônica.

			crônicas não transmissíveis.	Além disso, hábitos como tabagismo aumentam os riscos para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis.
Nível de atividade física e ocorrência de doenças crônicas em pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde de Presidente Prudente - SP	SciELO	2016	Analisar a ocorrência de doenças crônicas em pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde, de acordo com o nível de atividade física.	O nível de atividade física está associado ao acometimento de doenças crônicas não transmissíveis em pacientes com idade acima de 50 anos atendidos pelo Sistema Único de Saúde de Presidente Prudente/SP. Desse modo, ter uma vida ativa com hábitos saudáveis contribui para um envelhecimento saudável.
Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência	BVS	2019	Descrever os determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos participantes do grupo de convivência de uma Universidade da Terceira Idade.	Analizou-se 183 participantes, dos quais 91% são do gênero feminino, 71% com idades entre 60 e 70 anos; 51% apresentaram escolaridade superior a 8 anos; 68% residiam com seus familiares e 55% eram ativos economicamente. Observou-se que 99% referiu mudança de vida após início da participação no grupo de convivência, 80% apresentou pelo menos uma comorbidade, 91% praticava atividades físicas e 73% usava racionalmente os medicamentos. O desenvolvimento com qualidade de vida está relacionado à vida ativa, à autonomia e controle dos aspectos significativos de sua própria vida.
Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento	BVS	2019	Analisar a efetividade de intervenções informativas, por meio de grupos de aconselhamento, nos aspectos comportamentais relacionados à atividade física, comportamento sedentário e lazer em idosos.	Os resultados encontrados destacam que intervenções físicas e informativas melhoram significativamente os dados do comportamento sedentário e há uma tendência de melhora para os níveis de atividade física e envolvimento em atividades de lazer Físico/Esportivas e Intelectuais. Intervenções informativas no estudo demonstraram uma melhoria no aspecto comportamental, onde os idosos podem realizar reflexões, apontamentos, anseios e sugestões. A realização de intervenções de baixo custo contribuem significativamente para uma melhoria da vida ativa do idoso e conseqüentemente para uma melhor qualidade de vida.

Mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada	BVS	2018	Comparar o medo de cair, mobilidade funcional, força de membros inferiores, estilo e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes caminhada.	A partir do estudo realizado, foi evidenciado que idosos ativos possuem uma melhor qualidade de vida. A prática de caminhada contribui para um melhor estilo de vida, com melhores resultados em relação à mobilidade funcional, habilidade de levantar e sentar, menos medo de cair, e alguns domínios da qualidade de vida.
Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer	BVS	2017	Analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI.	Realizou-se uma pesquisa qualitativa e descritiva com 30 idosos, onde estes apontaram a prevenção de doenças, o lazer e a reabilitação e manutenção da saúde como aspectos motivacionais para participar de programas de exercícios físicos, através da iniciação motivada pela família, iniciativa própria e indicação médica. A melhoria da saúde, a diminuição de dores, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amizades foram as principais repercussões dessa participação. Assim, a manutenção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento potencializa fatores psicossociais e melhora a qualidade da vida dos idosos.
Educação permanente e qualidade de vida: envelhecimento saudável de trabalhadores de uma escola pública	BVS	2017	Utilizar a educação permanente com os trabalhadores dessa escola estadual, de forma a contribuir para uma qualidade de vida nas etapas do envelhecimento saudável.	O processo de promoção da educação permanente no ambiente escolar evidenciou seu caráter inovador, através do tema "qualidade de vida, em todas as etapas do envelhecimento saudável". Desse modo, essa é uma proposta nova ao SUS, saindo do modelo biomédico onde há uma grande medicalização, também prevenindo doenças como hipertensão, diabetes e obesidades, e conseqüentemente ter mais saúde e qualidade de vida para um envelhecimento saudável. Vislumbra-se a possibilidade de transformar a realidade do senso comum em senso crítico, quando se fala de saúde física, mental e alimentar, com a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores envolvidos na pesquisa.

Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/ saúde	BVS	2016	Refletir acerca dos possíveis fatores que contribuem para o envelhecimento ativo, bem como sobre estratégias que podem ser utilizadas por enfermeiros e demais profissionais da saúde na promoção do envelhecimento ativo.	A prática de atividade física, o apoio familiar e comunitário ao incentivo do envelhecimento ativos aos idosos, a presença da família, o autoconhecimento, a participação na religião e a importância do trabalho são fatores que contribuem de maneira significativa ao envelhecimento saudável. Os enfermeiros e profissionais de saúde devem adotar estratégias voltadas ao apoio, educação, incentivo do idoso a uma prática de um estilo de vida saudável. Além disso, é necessário desenvolver estratégias de intervenção com objetivo de modificar a configuração atual que propicia ações curativistas e de reabilitação ao invés da promoção da saúde para o envelhecimento saudável.
Exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na atenção primária à saúde	BVS	2016	Avaliar os efeitos do exercício físico realizado em um grupo de idosos de uma Unidade Municipal de Saúde (UMS) enquanto recurso para prevenção de agravos à saúde (sintomas depressivos e risco de quedas) e promoção de saúde, com ênfase na qualidade de vida, bem como avaliar a percepção dos idosos sobre seus efeitos.	Os idosos participantes do grupo analisado percebem os benefícios da prática regular de exercício físico e apreciam a UMS pela iniciativa de oferecer o serviço, assim como acham importante que outras Unidades também o ofereçam, de modo a contribuir com a saúde de outros idosos. A prática de exercício físico realizada no ambiente da Atenção Primária à Saúde evidencia uma estratégia capaz de, não apenas estimular, mas criar a oportunidade para a população idosa adotar estilo de vida saudável que ocasiona a emancipação física e a manutenção da capacidade funcional, resultando em melhor qualidade de vida dessa população.
Atividade física, nutrição e estilo de vida no envelhecimento	BVS	2015	Estudar a influência da atividade física, da nutrição e do estilo de vida no processo de envelhecimento.	A prática de atividade física e uma alimentação saudável são extremamente importantes para uma boa qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável. Vêm-se acumulando evidências a favor de discriminar os objetivos de cada programa de atividade física, evitando-se recomendações evasivas. Os trabalhos científicos publicados sobre atividade física e envelhecimento têm

				mostrado a importância do exercício para a melhoria de algumas disfunções que ocorrem com o envelhecimento, e de como também melhoram em algumas sequelas de doenças comuns no idoso.
--	--	--	--	---

Fonte: Elaborado pelas autoras (2020).

Com base nas pesquisas realizadas na base de dados SciELO e BVS, identificou-se que é de senso comum de que o envelhecimento saudável está diretamente relacionando ao estilo de vida, uma vez que pessoas que possuem hábitos de vida considerados não saudáveis, como tabagismo, etilismo, ausência de atividade física, normalmente apresentam doenças crônicas como diabetes mellitus, hipertensão.

Fernandes et al. (2019), ao abordarem a relação entre estilo de vida e custos relacionados ao uso de medicamentos em adultos, demonstram que o estilo de vida possui uma relação direta ao uso de medicamentos e conseqüentemente ao aumento de gastos com os mesmos. Ao tratar quanto ao estilo de vida, é fundamental que este seja saudável para uma contribuição a um também envelhecimento saudável. Distúrbios de sono, muita gordura corporal, consumo de álcool, tabagismo, são fatores que afetam diretamente nos gastos com medicamentos, uma vez que provocam o aparecimento de doenças.

Tavares et al. (2017) realizaram uma revisão integrativa quanto ao envelhecimento saudável na perspectiva do idoso. Os achados da literatura por diversos países apontam que os idosos possuem uma consciência quanto aos hábitos que devem possuir para que tenham uma maior qualidade de vida, entre estes destacam-se: ser fisicamente ativo, ter uma alimentação adequada, ter autonomia, realizar atividades de lazer, abandonar hábitos de tabagismo e etilismo, desenvolver espiritualidade, interagir socialmente, ser positivo.

Apesar dos resultados de Tavares et al. (2017) apontarem que os idosos possuem uma perspectiva correta quanto os hábitos necessários a um envelhecimento saudável, a sociedade no geral deve contribuir para que o idosos realmente adote esses hábitos/estilo de vida, através de apoio, incentivo, e possibilidades de realmente adotarem tal.

Sgarbieri e Pacheco (2017) realizaram um estudo quanto aos fatores intrínsecos e ambientais voltados ao envelhecimento humano saudável, onde

apontam discussões comuns com impacto em fatores genéticos do envelhecimento. Apesar de ser de senso comum as discussões acerca de um estilo de vida saudável, os autores expuseram o impacto que isso possui geneticamente. No que se refere aos fatores intrínsecos, ou seja, relacionados às características pessoais dos indivíduos, os autores apontam que o envelhecimento ocorre de maneira diferente para cada pessoa, de acordo com sua genética, havendo danos celulares que provocam o envelhecimento, no entanto os fatores ambientais/extrínsecos, acabam contribuindo nesses intrínsecos. A alimentação saudável, a prática de atividades físicas e adoção de um estilo saudável contribuem para que o envelhecimento possa ser mais saudável também.

Marques, Schneides e d'Orsi (2016) trataram da qualidade de vida e a associação com trabalho, Internet, participação em grupos e atividade física em idosos do Estudo EpiFloripa de Florianópolis – SC. Apontam estatisticamente que as relações sociais são fatores de grande impacto na qualidade de vida dos idosos. Uma questão que merece ser discutida refere ao fato de que os autores apontam que os idosos que moram com a família possuem menores pontuações de qualidade de vida em comparação com aqueles que moram sozinhos, e isso pode ter uma relação direta ao fato de que os familiares muitas vezes não contribuem para que o idoso seja ativo e tenha autonomia.

Souza et al. (2016) realizaram um estudo sobre o perfil de estilo de vida dos idosos, onde apontam que idosos com maior longevidade possuem um estilo de vida com hábitos saudáveis, devendo voltar-se à vida ativa, com a prática de atividade física, além da adoção de hábitos como o não tabagismo. O aparecimento de doenças crônicas na terceira idade também está diretamente relacionada ao estilo de vida.

Muitos estudos apontam a atividade física como um fator fundamental ao envelhecimento saudável. Nesse sentido, semelhante ao já apontado por Souza et al. (2016), Trindade et al. (2016) investigaram o nível de atividade física e ocorrência de doenças crônicas em pacientes atendidos pelo SUS de Presidente Prudente – SP, e apontam que algumas doenças como obesidade, arritmia cardíaca, artrite/artrose, hérnia de disco, estão relacionadas ao baixo nível de atividade física realizado. Assim, é fundamental que uma vida ativa seja adotada para um envelhecimento saudável, livre do aparecimento dessas doenças.

Mira et al. (2019) buscaram investigar os determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo de idosos de um centro de

convivência, e ao analisar 183 idosos, apontam que a autonomia dos idosos, incluindo a financeira é um fator fundamental para uma melhor qualidade de vida. É comum observar que os idosos deixem de ter essa autonomia e passam a ser cuidados por familiares, no entanto cabe ressaltar que o idoso não é uma pessoa incapaz, exceto nos casos onde alguma condição o torna, portanto possui capacidade de ter autonomia não somente de sua vida financeira como também de suas relações sociais. Além disso, os autores apontam que centro de convivência para idosos é uma ferramenta muito útil na interação social dos mesmos, visto que muitos idosos possuem somente um convívio familiar, e esses centros permitem novas experiências.

Seguindo esse sentido de grupo de convivência, Brito et al. (2019) verificaram os fatores relacionados ao lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento, e observaram que as intervenções realizadas pelo Programa AFRID (Atividades Físicas e Recreativas para a Terceira Idade) são fundamentais para uma melhoria da vida do idoso, uma vez que o programa é voltado para informação, educação, apoio e incentivo para que o idoso realize atividade física e abandone o comportamento sedentário.

Assim, ainda tratando de atividades físicas, Silva, Oliveira e Alfieri (2018) buscaram verificar a mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada, e observaram que estes possuem melhores resultados desses fatores em relação aos idosos que não praticam, levando à concluir que a prática de atividade física é fundamental pra um envelhecimento saudável.

Nessa mesma linha, Costa et al. (2017) buscaram verificar as motivações e contribuições dos exercícios físicos para a saúde e o lazer dos idosos. Apontam que os idosos são motivados a praticar exercícios físicos por diversos fatores, como a necessidade de saúde/médica, o incentivo de familiares, e a visão própria para a prevenção de doenças e até mesmo a reabilitação e manutenção da saúde. Assim como outros autores já mencionados, Costa et al. (2017) abordam que o estilo de vida ativo e a prática de atividades físicas contribui para uma melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Saindo dessa abordagem somente de idosos, porém ainda tratando do estilo de vida como fator determinante de um envelhecimento saudável, Fernandes (2017) buscou investigar a educação permanente e a qualidade de vida como fatores relacionados ao envelhecimento saudável de trabalhadores de uma escola pública. Aponta para a necessidade de abordagem da educação permanente em saúde no

âmbito escolar e até mesmo para todos os trabalhadores, considerando sua importância para que haja uma educação voltada à conscientização das pessoas para uma adoção de estilo de vida busca a saúde e o envelhecimento saudável. A autora ainda argumenta para a necessidade de mudança de paradigmas através do desenvolvimento de métodos criativos, visto que seu estudo evidenciou que muitos participantes necessitam de uma política de educação que favoreça hábitos saudáveis com o objetivo de alcançar um novo estilo de vida.

Voltando-se para a enfermagem, Ilha et al. (2016) realizaram um estudo tratando do envelhecimento ativo, através da reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde, e apontam para a necessidade desses profissionais desenvolverem estratégias que não sejam voltadas somente às ações curativistas e de reabilitação, mas também para a promoção de saúde através de práticas saudáveis que visam um envelhecimento saudável. Esses profissionais podem e devem adotar estratégias de educação em saúde, incentivo e apoio para que um estilo de vida saudável seja adotado.

Ainda tratando da área da saúde, Teixeira (2016) buscou analisar quanto ao exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na Atenção Primária à saúde, e verificou que a atenção primária, por se tratar de um programa com um conjunto de iniciativas para o cuidado da população no ambiente em que vive, possui uma atenção significativa na educação em saúde e orientação aos idosos para que adotem a prática de atividade física em seu cotidiano, além disso a atenção primária pode e deve oferecer essas práticas de exercícios físicos como meio de estímulo e criação de oportunidade para que a população idosa adote um estilo de vida saudável, considerando a importância deste para uma melhor qualidade de vida.

Seguindo a mesma temática, Jobim e Jobim (2015) realizaram um estudo bibliográfico sobre atividade física, nutrição e estilo de vida no envelhecimento, e evidenciou que a prática de atividade física e adoção de uma alimentação saudável contribuem de maneira significativa para uma melhoria de algumas disfunções que podem ocorrer a partir do envelhecimento, e melhoria de sequelas de doenças.

De um modo geral, verifica-se que todos os autores abordam para o senso comum, onde a prática de atividades físicas, a autonomia, a vida ativa, as relações sociais, a alimentação saudável, são fatores determinantes de um envelhecimento saudável.

Apesar de muitos artigos abordarem essas temáticas somente em idosos, essas são práticas que devem ser adotadas em toda a vida, considerando que o envelhecimento ocorre progressivamente e possui influência dos hábitos pessoais de toda a vida da pessoa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da pesquisa realizada, é possível evidenciar que o envelhecimento saudável é uma temática bastante abordada, em diversas esferas, considerando a necessidade disso, principalmente pelo fato de que a população está envelhecendo, diante do aumento da expectativa de vida.

A medicina tem evoluído, no entanto não cabe somente ter uma maior expectativa de vida, ou seja, viver por mais tempo, também é necessário que se viva com qualidade. Assim, torna-se necessário a adoção de um estilo de vida desde a juventude, com hábitos saudáveis, para que o envelhecimento também seja saudável.

O estilo de vida é um fator determinante da qualidade de vida. Se o indivíduo adotar um estilo menos saudável, através do consumo de alimentos não saudáveis, uma vida sedentária, conseqüentemente será um idoso com menor qualidade de vida. Assim como se for adotado um estilo de vida saudável, através da prática de atividade física, boa alimentação, ter relações sociais, ser ativo, o envelhecimento será saudável.

Baseando-se nos artigos selecionados pelas bases de dados SciELO e BVS, fica evidente que é de senso comum que o estilo de vida saudável possui um impacto direto no envelhecimento saudável. Muitos artigos abordam para a necessidade da prática de atividade física, no entanto só esse fator não irá produzir tantos efeitos positivos, é necessário combinar com outras práticas, como redução do consumo de álcool, não tabagismo, melhor alimentação, ser socialmente ativo, para que realmente se tenha uma qualidade de vida.

Além disso, é fundamental que a sociedade volte-se ao apoio, incentivo e educação não somente dos idosos, como também dos jovens, para que os hábitos saudáveis prevaleçam, em busca de uma promoção de saúde. Assim como os profissionais de saúde devem buscar a educação em saúde das pessoas, para que a prioridade não seja a reabilitação da saúde, e sim a promoção através das práticas saudáveis de vida.

O envelhecimento não é uma escolha, é algo natural do ser humano. Porém o envelhecimento pode ser modificado, envelhecer com saúde é uma escolha, e depende do estilo de vida adotado ao longo da juventude e velhice.

REFERÊNCIAS

BEUREN, I. M; et al. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade.** Teoria e prática. 3.ed. – 9. Reimpr. – São Paulo: Atlas, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília; 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

BRASIL. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população.** Brasília, 2016.

BRITO, Bruna T. Gomes de; et al. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. **Rev. bras. ciênc. mov** ; 27(2): 97-109, abr.-jun.2019.

CAMPOS, M.O.; NETO, J.F.R. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v.32, n.2, p.232-240 maio/ago. 2014.

COSTA, Fábio Soares da; et al. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer. **Licere (Online)**; 20(4): 212-237, dez.2017.

DINO, P.J. Envelhecimento saudável: uma revisão das pesquisas em Língua Inglesa. **Movimento** 2006; V.12, N.2, p:69-92.

FERNANDES, Adriana Cortez Marcellos. **Educação permanente e qualidade de vida:** envelhecimento saudável de trabalhadores de uma escola pública. 2017. 135 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino na Saúde) - Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Niterói, 2017.

FERNANDES, Romulo Araújo; et al. A relação entre estilo de vida e custos relacionados ao uso de medicamentos em adultos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, vol. 112, n. 6, São Paulo, 2019.

ILHA, Silomar; et al. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. **Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**; 8(2): 4231-4242, abr.-jul.2016.

JOBIM, Fátima Angelina Rondiz da Cruz; JOBIM, Eduardo Furtado da Cruz. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **UNOPAR Cient., Ciênc. biol. saude**; 17(4)out. 2015.

MARQUES, Larissa Pruner; SCHNEIDER, Ione Jayce Ceola; D'ORSI, Eleonora. Qualidade de vida e a associação com trabalho, internet, participação em grupos e

atividade física em idosos do Estudo EpiFloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, vol. 32, n. 12, Rio de Janeiro, 2016.

MARTÍNEZ G. Identificación y caracterización del adulto mayor saludable. **Rev Med Chile**. 2010; v.138,p.:1077-83.

MIRA, Bruna Corrêa; et al. Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência. **Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**; 11(5): 1122-1128, out.-dez. 2019.

PUCCI, G. C. M. F.; et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Rev. Saúde Pública, São Paulo**, v. 46, n. 1, p. 166-79, fev. 2012.

RAMPAZZO, Lino. **Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação**. 7. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2013.

SGARBIERI, Valdemiro Carlos; PACHECO, Maria Teresa Bertoldo. Envelhecimento humano saudável: fatores intrínsecos e ambientais. **Brazilian Journal of Food Technonology**, vol. 20, Campinas, 2017.

SILVA, Clévia da; OLIVEIRA, Natália Cristina de; ALFIERI, Fábio Marcon. Mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada. **Acta fisiátrica**; 25(1): 22-26, mar. 2018.

SOUZA, Marilza Amaral Henrique de; et al. Profile of lifestyle of older elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 19, n. 5, 2016.

TAVARES, Renata Evangelista; et al. O envelhecimento saudável na perspectiva do idoso: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 20, n. 6, Rio de Janeiro, 2017.

TEIXEIRA, Jéssica de Nazaré Barbosa. **Exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na Atenção Primária à Saúde**. 2016. 90 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Família), Universidade do Estado do Pará, Belém – PA, 2016.

TRINDADE, Ana Carolina Alves da Costa; et al. Nível de atividade física e ocorrência de doenças crônicas em pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde de Presidente Prudente – SP. **Journal of Physical Education**, vol. 27, Maringá, 2016.

VIANA, Agenísia Maria; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicol. Saúde Debate**, São Paulo, 3(1), 87-98, jul. 2017.