



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ALIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

HEALTHY AGING ALLIED TO THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES AND HEALTHY HABITS: A LITERATURE REVIEW

Natani Pereira de Alencar¹; Raony Manguieira Lima Lopes²

Resumo: O processo de envelhecimento é um fator biológico no qual o indivíduo transitará por modificações fisiológicas. Atualmente vemos o aumento de debates sobre determinado assunto, tendo em vista o grande número da população idosa que desempenha um papel fundamental na sociedade. Esse desenvolvimento da faixa etária idosa se obteve através da melhoria da qualidade de vida, levando a população a longevidade, onde pressupõe que existirão mais de dois bilhões de idosos em 2050. Um dos fatores da qualidade de vida é o envelhecimento ativo que é resultante da prática de atividades físicas, trazendo melhores condições de vida aos idosos. A metodologia utilizada para a pesquisa se ocorreu através da revisão de literatura, no qual foram feitas buscas e seleções de estudos que abordassem a temática envelhecimento ativo que por sua vez, se pode observar a pouca existência da temática trabalhada. Os resultados e discussão trazem a importância da Política Nacional da Promoção de Saúde, sendo fator primordial dentro da assistência que devem ser prestadas pelos profissionais. Com isso, as orientações dadas a população farão adquiram hábitos saudáveis e tornando-se adeptos às práticas de exercícios físicos, de forma que o profissional conduza o usuário a realização correta do mesmo.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, atividade física, educação em saúde, orientações.

Abstract: The aging process is a biological factor in which the individual will go through physiological changes. We are currently seeing increasing debate on a given subject, given the large number of the elderly population that plays a key role in society. This development of the older age group was achieved by improving the quality of life, leading the population to longevity, where it assumes that there will be more than two billion elderly people in 2050. One of the factors of quality of life is the active aging that results from practice of physical activities, bringing better living conditions to the elderly. The methodology used for the research occurred through a literature review, in which searches and study selections were made that addressed the active aging theme, which in turn can observe the little existence of the worked theme. The results and discussion bring the importance of the National Health Promotion Policy, being a prime factor within the care that should be provided by professionals. With this, the guidelines given to the population will make them acquire healthy habits and becoming adept at

¹Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCG-Cajazeiras-PB;

²Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba-UFPB, Especialista em Educação Física Escolar pelo Instituto Superior de Educação de Cajazeiras (ISEC/FASP). Docente da Universidade Federal de Campina Grande lotado na Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras do Centro de Formação de Professores (Campus Cajazeiras) (ETSC/CFP/UFCG).

**GVAAG**
GRUPO VERDE DE
AGROECOLOGIA
E ABELHAS**EDITORA VERDE**

physical exercise practices, so that the professional leads the user to the correct accomplishment of the same.

Keywords: Healthy aging, physical activity, health education, guidelines.

¹Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCA-Cajazeiras-PB;

²Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba-UFPB, Especialista em Educação Física Escolar pelo Instituto Superior de Educação de Cajazeiras (ISEC/FASP). Docente da Universidade Federal de Campina Grande lotado na Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras do Centro de Formação de Professores (Campus Cajazeiras) (ETSC/CFP/UFCA).