



A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO ASSOCIADO A MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA

LARA VENTO MOREIRA LIMA; EMANUELY REGINA RIBEIRO LIMA; LETICYA ALVES GUIMARÃES; SARAH SILVESTRE BORGES; LORENE VENTO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, como o Brasil. Entretanto, viver mais não está necessariamente atrelado a uma boa qualidade de vida. Nesse cenário, a Organização Mundial da Saúde (OMS) cunhou o termo envelhecimento ativo, caracterizando-o como uma forma de melhorar as oportunidades de saúde, participação social e segurança desses idosos, objetivando uma melhora na qualidade de vida. O envelhecimento ativo, portanto, se baseia em três pilares principais, saúde, participação e segurança, associado a políticas públicas e educação em saúde voltadas para essa parcela populacional. **OBJETIVOS:** Haja visto o exposto esse resumo tem como objetivo evidenciar a importância do envelhecimento ativo para uma melhor qualidade de vida da população idosa. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão bibliográfica por meio da análise de publicações com intervalo temporal de 2021 a 2022, utilizando bases de dados PubMed e Scielo e descritores como “Envelhecimento ativo” e “Envelhecimento e qualidade de vida”. **RESULTADOS:** Segundo a OMS, envelhecer é um processo inerente a todo ser humano, irreversível, progressivo e contínuo, que traz alterações fisiológicas e psicológicas, associadas a fatores genéticos, ambientais e culturais. Logo, envelhecer não ocorre da mesma forma para todos, mas envelhecer de forma ativa possibilita uma melhor qualidade de vida. Envelhecer de forma ativa não se refere apenas a capacidade física do indivíduo, mas também a participação desses idosos na sociedade em geral, dentro da família e grupos sociais específicos. Portanto, o envelhecimento ativo atrela-se a melhora do desempenho físico, da cognição e da inclusão social, fatores que aumentam a qualidade de vida e promovem um envelhecimento com mais saúde e com menos propensão a agravos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a população mundial vem aumentando a cada dia sua expectativa de vida, mas não a qualidade. Assim, promover um envelhecimento ativo, através de atividades físicas e sociais, tem como consequência um envelhecimento com uma maior qualidade de vida e melhor preservação da saúde física e mental dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Envelhecimento populacional, Dinâmica populacional, Saúde do idoso, Transição demográfica.