



INVESTIGANDO A LITERATURA SOBRE ENVELHECER ATIVAMENTE E COM QUALIDADE DE VIDA

ANA LUIZA CABRAL DA CUNHA DE ALMEIDA CHAGAS; ANDREZA DO NASCIMENTO ALVES

Introdução: a diminuição da fecundidade e da taxa de mortalidade somada ao aumento da expectativa de vida são fatores determinantes no que diz respeito ao aumento da população idosa. O envelhecimento por ser um processo natural e progressivo deve ser compreendido e apoiado por toda a população de forma que garanta a promoção de um envelhecer ativo para o indivíduo, tornando-o autônomo e participativo em todas as esferas da sociedade. Como também, devem ser ofertadas assistências de saúde que facilitem esse processo. **Objetivo:** identificar publicações científicas sobre qualidade de vida e envelhecimento ativo em idosos. **Metodologia:** foi realizada uma busca na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) através dos descritores e os operadores booleanos: Idoso AND “envelhecimento ativo” AND “qualidade de vida” obtendo como resultado inicial 186 artigos. Em seguida, após o uso dos filtros “texto completo”, “últimos cinco anos” e “português” foram selecionados 34 artigos para leitura de título e resumo, sendo excluídos 20 artigos por não se adequarem a proposta do resumo e 14 artigos selecionados para análise na íntegra. Por fim, seis artigos foram validados. **Resultado:** foi observado em quatro dos artigos selecionados que a realização de atividade física e da dança contribui positivamente para o envelhecimento ativo, uma vez que, a pessoa idosa adquire melhora da mobilidade e diminui risco de queda, além disso, essas atividades por serem realizadas em conjunto promovem a socialização, outros dois artigos relacionaram além dessas práticas o lazer, a ginástica orientada e o grupo de convivência como facilitadores do processo de autonomia e interação. **Conclusão:** ofertar atividades que tornem a pessoa idosa protagonista da ação contribui de forma enriquecedora para um envelhecimento saudável e ativo, tornando o indivíduo integrado com a sociedade e garantindo o envolvimento físico, psicológico e o desenvolvimento de novas relações sociais. Por isso, é de fundamental importância que sejam ofertados cuidados que fortaleçam todos os aspectos do indivíduo e também desenvolvidos mais estudos que contemplem essa temática garantindo um maior conhecimento desses cuidados na prática de saúde, e um maior preparo dos profissionais de saúde para que consiga adequar à atividade ofertada com a necessidade da pessoa idosa.

Palavras-chave: Idoso, Envelhecimento ativo, Qualidade de vida, Atividade física, Assistência à saúde.