

**QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO:
REVISÃO DE LITERATURA SOBRE OS HÁBITOS DE VIDA**

EMILIAVACA, A.L.^[1]; BAGNARA, I. C.^[2]

A alimentação da população brasileira passou por diversas transformações, tendo como principais fatores, o aumento no consumo de proteínas de origem animal e lipídeos de origem animal e vegetal, e ao oposto disto, a redução no consumo de cereais, leguminosas, raízes e tubérculos, que acompanhados a fatores hereditários, obesidade e inatividade física resultam na elevação da prevalência de hipertensão e diabetes. A realização de exercícios físicos de intensidade regular ou moderada é benéfica para a saúde. O envelhecimento torna-se um episódio intrincado, desenrolando-se coletivamente e individualmente. O objetivo deste trabalho foi discutir sobre a importância de estratégias na área da nutrição e da realização periódica de atividades físicas na prevenção destas doenças e agravos no envelhecimento humano. Quanto à abordagem metodológica, trata-se de uma pesquisa de revisão da literatura, de análise descritiva e abordagem qualitativa, partindo da análise de estudos realizados e apresentados na literatura científica, apontando teoricamente as diversas peculiaridades que levam ao estudo do Envelhecimento Humano e qualidade de vida, abordando a nutrição e a prática regular de atividade física, identificando considerações que ressaltam a relação de atividades físicas, para melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento humano. A busca de dados ocorreu de forma online por três bancos de dados: Periódicos do portal da Capes, google acadêmico e PubMed/Medline. Os dados adquiridos foram confrontados, apresentando-se uma leitura crítica. Com o desenvolvimento desta revisão bibliográfica, constatou-se que a prática de exercícios físicos para idosos com sarcopenia tem mostrado grande significância para a melhoria da saúde geral deles, além do avanço positivo nos aspectos fisiológicos e hormonais. Diante do que foi evidenciado, cabe ressaltar que o envelhecimento humano é um processo que afeta diversificados sistemas do ser humano, aparecendo implicações na área da saúde e da vida social. A realização de exercícios físicos desempenha um papel fundamental para contribuir com a aceleração e aumento dos aspectos negativos que aparecem com o tempo. Sabe-se ainda que outros recursos terapêuticos/farmacológicos são importantes e necessários para avivar os cuidados com a sarcopenia, e, o exercício físico é uma terapia auxiliar valorosa tornando-se muitas vezes a escolha principal no tratamento, não apresentando efeitos colaterais, e possui incontáveis vantagens para a qualidade de vida. A realização de exercícios físicos ou atividades físicas rotineiras, colabora para reduzir as decadências do envelhecimento. O sedentarismo e seus efeitos negativos têm aumentado muito, afetando a qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento Humano, Qualidade de Vida, Alimentação, Atividade

Física.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Origem: Pesquisa

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Próprio.

Aspectos Éticos:

[1] Alex Luís Emiliavaca. Mestrado Profissional em Educação. UFFS.
alex.emiliavaca@estudante.uffs.edu.br.

[2] Ivan Carlos Bagnara. Mestrado Profissional em Educação. UFFS.
ivan.bagnara@erechim.ifrs.edu.br.