

DETERMINANTES COMPORTAMENTAIS PARA UM ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE

BEHAVIORAL DETERMINANTS FOR AN AGING WITH QUALITY

Nathia Aparecida Monteiro Rodrigues¹
Larice Costa Lourenço²
Geruslânia da Silva Almeida³
Ocilma Barros de Quental⁴
Milena Nunes Alves de Sousa⁵
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa⁶

RESUMO: Introdução: o Brasil é um país que tem envelhecido muito rápido, com isso, as alterações da dinâmica populacional tornam-se bastante claras e observa-se a necessidade de adotar medidas para melhorar a qualidade de vida da população idosa. **Objetivo:** analisar os fatores que contribuem para o envelhecimento com qualidade de vida entre idosos. **Método:** trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. Participaram do estudo 85 idosos. **Resultados:** quanto à faixa etária dos idosos, o intervalo compreendido entre 60 e 70 anos apresenta maior frequência (67%); o sexo feminino constitui maioria (56%); 80% dos entrevistados são católicos; 39% são casados; 42% não fumam; 82% nunca consumiram bebida alcoólica; 62% não praticam nenhum tipo de atividade física; 47% usam prótese apenas em uma das arcadas dentárias; e 35% usam 2 tipos de medicamento. **Conclusão:** mostra-se necessário continuar explorando a velhice e seus fatores relacionados, pois o conhecimento desse processo possibilita que as pessoas envelheçam de forma mais saudável e com qualidade de vida. A pesquisa possibilitou a identificação dos fatores mais prevalentes para esses idosos garantirem uma longevidade com qualidade de vida, com ênfase para um estilo de vida saudável, com base em alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas. Constatou-se que, entre os fatores que dificultam o envelhecimento saudável dos idosos, foram citados o tabagismo, o elitismo e as doenças crônicas não transmissíveis características dessa faixa etária.

¹ Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria.

² Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria.

³ Enfermeira. Docente da Faculdade Santa Maria.

⁴ Enfermeira. Docente Faculdade Santa Maria. Mestranda em enfermagem.

⁵ ⁵Enfermeira. Docente da Faculdade Santa Maria. Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde. Doutoranda em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN).

⁶ Enfermeira. Docente da Faculdade Santa Maria. Mestre em enfermagem. Doutoranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC - FMABC.

Palavras-chave: Envelhecimento. Qualidade de vida. Idosos.

ABSTRACT: Introduction: Brazil is a country that has aged very fast, thus, changes in population dynamics become very clear and we notice the need for adopting measures to improve the quality of life of the elderly population. **Objective:** analyze the factors that contribute to age enjoying a good quality of life among elderly individuals. **Method:** this is a descriptive study with a quantitative approach. The study had 85 elderly participants. **Results:** as for the age group of the elderly individuals, the interval between 60 and 70 years has a higher frequency (67%); women constitute the majority (56%); 80% of respondents are Catholic; 39% are married; 42% do not smoke; 82% had never drunk alcoholic beverages; 62% do not practice any kind of physical activity; 47% use prosthesis in only one of the dental arches; and 35% use 2 kinds of medicine. **Conclusion:** there is a need to keep investigating old age and its related factors, because knowing this process allows people to age more healthily and enjoying a good quality of life. The survey enabled the identification of the most prevalent factors to guarantee longevity with quality of life for these elderly individuals, emphasizing a healthy way of life, based on balanced diet and regular physical activity. It was found out that, among the factors hindering the healthy aging of elderly individuals, smoking, drinking, and non-communicable chronic diseases characteristic of this age group were cited.

Keywords: Aging. Quality of life. Elderly.