

RESUMO

O envelhecimento populacional é um grande desafio do mundo atual, abrangendo os países ricos e pobres, embora de forma diferenciada. no envelhecimento normal, as alterações típicas e inevitáveis destacam-se pela ausência de patologias biológicas ou psicológicas. Ser idoso é uma condição geral dos indivíduos que tem o privilégio de experimentar esta fase da vida, na qual se observa a sequência das histórias de vida, e que corresponde a padrões diferentes de comportamentos e contextos. Contudo, esta pesquisa evidencia que o envelhecimento não saudável apresentam deficiências preocupantes, como relação a uma má nutrição, não pratica da atividade física, uma prevalência de hábitos alimentares inadequados, assim como, uma frequência insuficiente da prática de atividades físicas pode comprometer significativamente a saúde destes indivíduos quando estiverem na terceira idade. Esta pesquisa teve como objetivos: Caracterizar os fatores comportamentais dos idosos que contribuíram para um envelhecimento não saudável. Seguidos dos Objetivos Específicos: identificar perfil socioeconômico dos idosos; descrever os hábitos e o estilo de vida dos idosos na idade adulta; associar as doenças apresentadas pelos idosos atualmente com seus hábitos e estilo de vida na idade adulta. Trata-se de uma pesquisa descritiva e bibliográfica que através de vários artigos científicos identifica como tem se processado o envelhecimento não saudável. A análise dos achados para melhor entendimento distribuiu-se em categorias de análise. Conclui-se que resultado encontrado mostra os benefícios de uma vida ativa e com qualidade, como também os problemas que acarretam ao envelhecimento não saudável.

Palavras Chaves: Envelhecimento; Estilo de Vida; Não Saudável.

ABSTRACT

Population aging is a major challenge in today's world, covering rich and poor countries, although in different ways. in normal aging, typical and inevitable changes highlighted by the absence of biological or psychological pathologies. Being old is a general condition of the individuals who have the privilege of experiencing this phase of life, which shows the sequence of life histories, and corresponding to different patterns of behaviors and contexts. However, this research shows that healthy aging does not have deficiencies of concern, as compared to poor nutrition, physical activity does not practice, a prevalence of eating habits, as well as an insufficient frequency of practice of physical activity can cause significant health these individuals when they are in old age. This study aimed to characterize the behavioral factors of the elderly who have contributed to an unhealthy aging. Followed by the Specific Objectives: To identify socioeconomic profile of the elderly, to describe the habits and lifestyles of older adulthood, associated diseases presented by the elderly currently with their habits and lifestyle in adulthood. This is a descriptive and bibliographical that through numerous scientific papers has been identified as processed unhealthy aging. The analysis of the findings for better understanding distributed into categories of analysis. It shows results found that the benefits of an active lifestyle and quality, as well as the problems that lead to unhealthy aging.

Keywords: Aging, Lifestyle, Not Healthy.