

## PLANETA GRISALHO: LONGEVIDADE

MATEUS, Camila Ribeiro (1); CORCELI, Adda Gracy (1); RIBEIRO, Mariana Maia (1); SILVA, Marina Soares (1); CRUZ, Fabiana (2).

1-Alunas de graduação do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas-UNIPAM. camilamateus8@hotmail.com

2-Docente do Curso Fisioterapia do UNIPAM. fabianacruz@unipam.edu.br

**Introdução e objetivo:** A palavra longevidade, que quer dizer vida longa ganhou maior difusão nos últimos anos por causa de uma série de avanços que permitiu a prevenção e a cura de doenças. Em função da melhora da expectativa de vida, o número de idosos no planeta deve triplicar em até 2050, chegando a 2 bilhões. O envelhecimento veio acompanhado de outra mudança social, a queda das taxas de natalidade. O presente trabalho tem a finalidade de esclarecer os motivos que vem ocasionando o aumento da população idosa.

**Materiais e métodos:** O trabalho foi realizado através de revisão bibliográfica em artigos e revistas científicas relacionados a longevidade, no período de 2005 a 2009. Cujo método foi associado aos fatores que mais evidenciam o aumento da população idoso nos últimos anos.

**Resultados e discussão:** A longevidade tem sido alcançada principalmente pela mudança na qualidade de vida da população. Conhecer o funcionamento do organismo é o primeiro passo para a longevidade saudável e feliz, e nunca é tarde para começar a se cuidar. Ter uma vida sexual ativa, segura e prazerosa aumenta 8 anos a expectativa de vida. Não fumar, 5 anos a mais de vida. Dormir bem, resulta em 3 anos acrescentados na expectativa de vida. Manter o bom humor e conservar as emoções positivas, 1,5 ano a mais de vida. Fazer exercícios físicos e regulares, somam 3 anos a mais na vida das pessoas. Manter-se intelectualmente ativo, 1,4 ano a mais de vida. Alimentar-se de forma regrada e com prazer 3 anos somados ao longo da vida. São simples fatores que podem beneficiar completamente a vida das pessoas. O Brasil tem hoje 10% da população ativa com mais de 60 anos e chegará a 30% em 2050. Essa questão envolve grandes desafios, como o de planejar o futuro diante dessa nova realidade.

**Conclusão:** O ciclo da longevidade no mundo tem aumentado consideravelmente, devido a maior preocupação das pessoas em viver melhor.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; qualidade de vida; saúde.