

Introdução: O envelhecimento humano apresenta conceitos diferenciados perante a literatura científica, que considera para sua definição além das modificações biológicas, os aspectos sociais, psicológicos e culturais relacionados ao desenvolvimento humano e condutas individuais. De maneira geral, o envelhecimento é um fenômeno do processo natural da vida que apresenta mudanças biopsicossociais bem específicas e variam de acordo com as características individuais e os hábitos vivenciados na fase adulta. Adaptar-se as transformações decorrentes do processo de envelhecimento exige que o idoso modifique hábitos e estilos adotados durante toda a vida, dentre eles, aderir ao consumo de alimentos saudáveis e adequados às necessidades, praticar atividade física regularmente, conviver de maneira harmoniosa com a família e demais membros da sociedade e sentir-se útil diante das atividades cotidianas que normalmente executava. **Objetivo:** Este trabalho tem por objetivo revisar na literatura artigos sobre o envelhecimento e, com isso, enfatizar os fatores associados a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, considerando as condutas e ações que influenciam em um envelhecimento saudável, ativo e bem sucedido. **Metodologia:** Os dados foram obtidos através da base de dados PERIÓDICOS CAPES e Scientific Electronic Library Online - SCIELO, utilizando como termos de indexação idoso, idoso ativo e qualidade de vida da pessoa idosa. Foram selecionadas 14 publicações em idioma português e inglês, publicadas entre 2005 a 2013. **Resultados:** As modificações ocasionadas pelo processo de envelhecimento podem ser determinadas pela genética ou influenciadas pelo estilo de vida, ambiente social inserido e situação do estado nutricional. Estudos demonstram que a população idosa apresenta maior prevalência dos problemas de saúde e desequilíbrio nutricional, sendo que a ausência de cuidados ou acompanhamento nutricional durante a fase adulta, sedentarismo, baixa escolaridade, renda, descaso familiar e políticas públicas mal executadas são os fatores que mais contribuem para

os resultados negativos observados. As doenças crônicas não transmissíveis que mais acometem os idosos são as cardiovasculares, hipertensão, obesidade, diabetes e câncer. Idosos do sexo masculino tendem a se isolar mais da vida social. Mulheres idosas apresentam maior participação em eventos fora do domicílio, na comunidade, nos grupos de convivência e nos cuidados com o lar. Um envelhecimento ativo e bem-sucedido é acompanhado de um estilo de vida saudável e bem-estar físico e emocional, por isso, modificar o estilo de vida ainda na fase adulta pode auxiliar na manutenção do vigor, melhoria das funções orgânicas e aptidão física, estimulação do prazer e independência pessoal na fase idosa.

Conclusão: A melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento é, portanto, consequência da adesão aos hábitos e estilos de vida saudáveis. A oferta de orientações e cuidados da atenção básica de saúde por meio de políticas públicas eficazes também é importante, pois, estimula o entendimento sobre a saúde e as estratégias de prevenção das doenças. Alimentação equilibrada, atividade física e ambiente familiar harmonioso contribuem sobremaneira para o comportamento do idoso e auxiliam na busca pelo equilíbrio emocional e de saúde, favorecendo o aumento da expectativa de vida e estimulando o desenvolvimento das potencialidades individuais de cada idoso.