



Comportamientos de salud de los ancianos que pueden favorecer una vida saludable

Elderly Health Behaviors That Can Promote a Healthy Life
Comportamentos de Saúde dos Idosos que Podem Promover uma Vida Saudável

Anderson do Amaral¹

<https://orcid.org/0009-0003-8581-1506>

¹Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, Brasil.

Correo electrónico: andersonamaral@edu.unirio.br

ISSN: 2954-4459

Introducción

Brasil vive hoy un período de transformaciones demográficas profundas, que tendrán un impacto directo en la economía y en la organización social en las próximas décadas. Después de muchos años de crecimiento poblacional continuo, el país pasó a registrar una fuerte reducción en la tasa de natalidad, lo que disminuye el ritmo de aumento de la población. Con más personas alcanzando edades más elevadas, se observan una serie de cambios como la transición epidemiológica, pasando la mortalidad a predominar entre los más viejos y las principales causas de muerte a ser las enfermedades típicas del envejecimiento.¹

Sin embargo, a partir del momento en que las tasas de mortalidad y natalidad declinaron, se inició un proceso de cambio de la estructura etaria, con una reducción inmediata de la base de la pirámide y un ensanchamiento, a largo plazo, de la cima de la

distribución por sexo y edad. De esta forma, el envejecimiento es el resultado, esperado e inexorable, de la transición demográfica.

El proceso de envejecimiento del país no ocurre de forma uniforme, pues existen municipios que ya están más avanzados en la transformación de la estructura etaria y otros que aún poseen una estructura muy rejuvenecida. En general, los municipios que fueron pioneros en la transición de la fecundidad también son pioneros en el envejecimiento. Pero la estructura etaria también es afectada por la migración, así hay municipios envejecidos en función de la pérdida de jóvenes y de la ganancia de ancianos.²

Invertir en hábitos de vida saludables es considerado un factor importante en el aumento de la longevidad de la población brasileña y mundial. En diversos dominios de la vida de un anciano, como autonomía, independencia, funcionalidad, funciones

cognitivas, reducción del riesgo de caídas, realización de actividades de la vida diaria, y mejor calidad de vida.³

La relación entre actividad física, salud, tomar sol, calidad de vida y envejecimiento viene siendo cada vez más discutida y analizada científicamente en los últimos años. La inactividad física puede ser considerada pandémica en el mundo y genera importantes implicaciones sociales, económicas y para las condiciones de salud de las poblaciones.^{3,4}

En un escenario de rápido envejecimiento poblacional y aumento de la carga de las enfermedades crónicas no transmisibles, la práctica regular de actividad física aparece como una de las estrategias de mayor relevancia para la mejora de las condiciones de salud en los grupos de edad más viejos, junto a otros comportamientos, como la adopción de una dieta saludable, el control del tabaquismo, la reducción del consumo excesivo de alcohol y el control del exceso de peso.^{3,4}

Además de la práctica de actividad física, otro hábito de vida saludable importante para los ancianos es la exposición adecuada a la luz solar, que no solo contribuye a la producción de vitamina D, que ha sido asociada a la mejora de la densidad ósea, el humor y las funciones cognitivas, sino que también regula la secreción de melatonina, que ha sido asociada a la mediación de los ritmos circadianos, la mejora de la calidad del sueño y mejora el desempeño en la actividad física y social de los ancianos.⁵

A medida que la población brasileña aumenta de forma progresiva la esperanza de vida, una preocupación central es si el

tiempo añadido refleja años de vida más saludable, y si promueve una mayor calidad de vida relacionada con la salud en la vejez, especialmente en autonomía e independencia con el objetivo de un buen desempeño en las actividades de vida diaria de los ancianos.⁵ Es necesario realizar investigaciones que profundicen la comprensión sobre los ancianos que integran programas de promoción de la salud, así como sus hábitos y comportamientos relacionados con el envejecimiento activo.

El estilo de vida puede impactar de forma positiva en la salud y la calidad de vida general de los ancianos. Hay factores como la práctica regular de actividad física y tomar sol que pueden aumentar la calidad de vida y la longevidad de los ancianos. Verificar el perfil sociodemográfico y los hábitos de vida de los ancianos es fundamental para la elaboración de estrategias de programas de intervención en la salud de la población anciana.

Además, es importante llenar los vacíos existentes en la literatura acerca de la relación entre la práctica de actividad física y la exposición al sol entre ancianos involucrados en programas de envejecimiento saludable. Es necesario perfeccionar la actuación profesional, calificar las prácticas en salud y favorecer el desarrollo de estrategias más adecuadas a las necesidades de esta población.

Según la experiencia del autor y la literatura, el sexo femenino es el que predomina en la vejez, tienen mayor longevidad entre los ancianos, la esperanza de vida en las mujeres es más larga que la de los hombres por varios motivos. Se explica este hecho en que las mujeres se cuidan más que los

hombres, buscan medios para frecuentar espacios sociales, atención médica, grupos terapéuticos y grupos de ejercicio físico, en comparación con los hombres. Todos estos factores ayudan a entender no solo la mayor esperanza de vida femenina, sino también la presencia predominante de mujeres en programas de promoción de la salud.

El aspecto educacional es importante, ya que la literatura sugiere que personas con niveles más altos de escolaridad tienden a involucrarse más en actividades sociales y a adoptar mejores prácticas de autocuidado. La educación no solo mejora el conocimiento y las habilidades, sino que también moldea el estilo de vida individual, cultiva hábitos saludables y forma un estado psicológico positivo. El nivel de escolaridad no es solo un reflejo cuantitativo del tiempo, nivel o calificaciones académicas de los individuos que reciben educación formal, sino también un indicador clave para revelar la posición de los individuos en el sistema de conocimiento y medir el progreso general de la educación.

Al mismo tiempo, individuos con mayor escolaridad son más propensos a elegir una dieta equilibrada y a practicar ejercicios físicos regularmente. Estos hábitos son cruciales para el mantenimiento de la salud a largo plazo, comportamientos que pueden favorecer un envejecimiento saludable, la práctica de actividades físicas, la interacción social y la exposición moderada al sol. Estos aspectos, en conjunto, ayudan a promover una mejor capacidad funcional y un bienestar físico y psicológico.

Para los ancianos es importante, dentro de sus rutinas diarias, practicar algún tipo de actividad, muchas veces al aire libre, incor-

porar el hábito de tomar sol, lo que ayuda en la síntesis de vitamina D y destaca la búsqueda por mantener la salud. Algunos estudios indican que los ancianos son más propensos a tener un nivel bajo de vitamina D, debido al menor tiempo al aire libre y a la disminución de la capacidad de síntesis cutánea. Por lo tanto, ajustes apropiados en el comportamiento de los hábitos de vida pueden ser necesarios en esta población, y ayuda en la independencia en las actividades del día a día.

La práctica regular de actividades físicas proporciona beneficios físicos y también psicosociales, pudiendo citarse la ganancia de fuerza muscular, la mejora de la parte cardiorrespiratoria, el aumento de la densidad ósea, la autoconfianza, la autoestima, el humor, la disminución de la ansiedad y principalmente contribuye a mejorar factores que pueden llevar a la depresión.

Ante esto, queda claro que es fundamental ampliar el debate sobre el perfil sociodemográfico y los hábitos de vida de los ancianos. Esto auxilia en acciones profesionales más eficaces, en estrategias de educación en salud y en una comunicación que sea más accesible a este público. También es esencial continuar demandando políticas públicas que atiendan a las necesidades específicas de este grupo, promoviendo estilos de vida más saludables y ofreciendo oportunidades para que los ancianos consigan mantener autonomía, funcionalidad y calidad de vida.

Referencias

1. Almeida, B.L., Souza, M.E.B.F., Rocha, F.C. et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. R.

pesq.: cuid. fundam. 2020. Acesso em: 16 de Julho de 2025. Disponível em <file:///C:/Users/Maria%20Paula/Downloads/8451-Texto%20do%20Artigo-47089-2-10-20200501.pdf>.

ramb/a/NsGy3Skfb8PxyhBwt5d-VHyn/?lang=en&x_tr_sl=en&x_tr_tl=pt&x_tr_hl=pt-BR&x_tr_pto=sc.

2.Alves, J.E.D. As cidades mais envelhecidas do Brasil não são as mais atingidas pela covid-19. Laboratório de Demografia e Estudos Populacionais. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2020. Acesso em: 16 de Julho de 2025. Disponível em <https://www.ufjf.br/ladem/2020/06/29/as-cidades-mais-envelhecidas-do-brasil-nao-sao-as-mais-atingidas-pela-covid-19-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/>

3.Borecka, O., Farrar, M.D., Osman, J.E., Rhodes, L.E., Webb, A.R.. Older Adults Who Spend More Time Outdoors in Summer and Have Higher Dietary Vitamin D Than Younger Adults Can Present at Least as High Vitamin D Status: A Pilot Study. Int J Environ Res Public Health. 18(7): 3364, 2021. Acesso em: 22 de Julho de 2025. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8037349/>.

4.Dwyer, M.J., Pasini, M., de dominicis, S., Righi, E. Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. Scand J Med Sci Sports. 30(7):1291-1294, 2020.

5.Fernandes, M.R., Barreto Junior, W. Associação entre atividade física e vitamina D: uma revisão narrativa da literatura. Rev. Assoc. Med. Sutiãs. 63 (6). Junho de 2017. Acesso em: 22 de Julho de 2025. Disponível em <https://www-scielo-br.translate.goog/j/>