

ENVELHECIMENTO CELULAR: CAUSAS, TEORIAS E HÁBITOS QUE INFLUENCIAM PARA O SEU PROCESSO

DIAS, BRYAN TEIXEIRA COELHO¹; BASÍLIO, LETÍCIA BOAVENTURA¹; SILVA, MAXUEL JÚNIOR SOUTO¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

Cada vez mais pode ser observada a tendência ao envelhecimento da população mundial, devido à melhoria na qualidade de vida dos indivíduos. O Brasil também está incluído nesta questão, pois o país teve superávits na saúde, saneamento básico e alimentação, apresentando queda na taxa de natalidade e o aumento da longevidade. O objetivo deste estudo foi abordar o porquê se envelhece e quais aspectos influenciam neste processo, citando como referência alguns autores que defendem seus respectivos pontos de vista. Para a realização da pesquisa, fez-se uma revisão de literatura, utilizando fontes acadêmicas da internet, como Scielo e o Google Acadêmico. Neste artigo foram retratadas teorias que explicam a senescência celular, assim como, alguns hábitos que interferem neste processo. As ideias expostas têm duas origens: a genética, que se orienta através de fatores que envolvem os genes e os cromossomos dos seres humanos; e a estocástica, que envolve questões externas, como a radiação solar. Outros aspectos podem influenciar na aceleração do envelhecimento celular, como o consumo de álcool e o hábito de fumar. Conclui-se que, o envelhecimento é um processo inevitável e a melhor forma de amenizar seus efeitos deletérios é conscientizar as pessoas sobre isso, para garantir a longevidade populacional, como também a manutenção e promoção da qualidade de vida de quem irá envelhecer.

Área Temática: Educação Física