

## MEDIAÇÃO DA NUTRIÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA FOMENTO DE MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Melo, Luana Fernandes<sup>1</sup>; Fortunato, Bruna Emanuela Nunes<sup>1</sup>; Maciel, Brenda Kelly Cunha<sup>2</sup>; Araújo, Luiza Jordânia Serafim<sup>3</sup>; Baía, Sandra Regina Dantas<sup>4</sup>

*1* Universidade Federal da Paraíba, [luanaagroecologia@hotmail.com](mailto:luanaagroecologia@hotmail.com); *1* Faculdade Maurício de Nassau-CG, [bruninhafortunato@hotmail.com](mailto:bruninhafortunato@hotmail.com); *2* Faculdade Maurício de Nassau-CG, [brendamaciel.nutri@gmail.com](mailto:brendamaciel.nutri@gmail.com); *3* Universidade Estadual da Paraíba, [luizajordania@hotmail.com](mailto:luizajordania@hotmail.com); *4* Docente da Faculdade Maurício de Nassau-CG, [sandra\\_reginabaia@hotmail.com](mailto:sandra_reginabaia@hotmail.com)

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico natural, entretanto envolve algum declínio nas funções fisiológicas. Órgãos modificam-se com a idade, as taxas de alteração diferem entre os indivíduos e os sistemas orgânicos. O período de crescimento humano chega ao final por volta dos 30 anos, quando a senescência inicia. Senescência é o processo orgânico natural de envelhecimento e as manifestações características de seus efeitos sobre a idade e seu avanço. A maioria dos sistemas orgânicos perde aproximadamente 1% de seu funcionamento, a cada ano, iniciando-se aos 30 anos de idade (1).

Envelhecimento saudável está relacionado à forma como tratamos o nosso corpo ao longo da vida e da maturidade (2). O conceito “envelhecimento com sucesso”, engloba três diferentes domínios multidimensionais, como evitar as doenças e incapacidades, manter uma alta função física e cognitiva e engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas (3).

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem (4). Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos (5). A atividade física regular reflete em impactos positivos nos aspectos cognitivos, saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da atividade física, especificamente a caminhada, na diminuição do risco de demência vascular (6).

A alimentação é “um dos fatores ambientais que possui um papel evidente desacelerando o envelhecimento e podendo contribuir com a melhoria na qualidade de vida” dos idosos. O sucesso do envelhecimento precisa de uma alimentação adequada, ou seja, de uma variedade de alimentos para que o organismo receba os nutrientes, necessários para que desempenhem as diferentes funções do corpo (7).

O U.S. Census Bureau define a amplitude da faixa de idade da geração de idosos com, 65 a 74 anos, idosos jovens, 75 a 84 anos, idosos e com mais de 85 anos, idosos mais velhos (1).

No século XX, a expectativa de vida aumentou em 30 %. As pessoas que estão nascendo atualmente contemplam uma expectativa de 77, 9 anos de idade. As mulheres que chegarem aos 65 anos podem esperar viver por mais 19,9 anos e os homens, mais 17,2 anos. Até o ano 2020 a população com mais de 65 anos crescerá de cerca de 40 a 55 milhões, aumentando de 13% para 20% da população. O segmento com crescimento mais importante neste grupo é o de indivíduos com mais de 85 anos, atualmente seis milhões, crescendo para sete milhões em 2020 (8).

Em 2030 o número de idosos ultrapassará o número de crianças em idade escolar em 10 estados norte-americanos. Há poucos anos, nenhum estado tinha mais pessoas com mais de 65 anos do que com menos de 18 anos. O crescimento da população de mais de 65 anos será igual a 3,5 vezes o crescimento da população americana como um todo. As mulheres tem uma vida mais longa do que os homens. A razão feminino/masculino com mais de 65 anos é de 136:100, isso aumenta para 216:100 entre aqueles com idade superior a 85 (8). A estimativa é que em 2050, a proporção será de 172,7 idosos para cada centena de crianças e adolescentes(2).

Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi mostrar a proeminência e interferência da nutrição e atividade física na saúde do idoso e como adequados estilos de vidas podem favorecer a terceira idade e conseqüentemente, promovendo longevidade, bem-estar e melhor qualidade de vida.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica que foi conduzido a partir de livro, revistas, jornal e levantamentos da internet. A busca foi efetuada através de livro de nutrição Krause, revistas vivasaúde e do Instituto Humanistas Unisinos, jornal Neurology, materiais da Sociedade Beneficente Israelita Brasileira - Hospital Albert Einstein, Guia da 3a Idade, Departamento de Agricultura entre outros.

Os critérios de inclusão dos materiais na revisão foram trabalhos disponíveis eletronicamente/ internet, publicados no idioma português, que abordaram a temática sobre hábitos saudáveis e práticas nutricionais para melhoria de vida dos idosos e como paradigma para alcançar a longevidade, teses também foram incluídas. Anais de congresso foram excluídos do estudo.

Nesta pesquisa considerou-se importante avaliar principalmente assuntos que abordassem aspectos gerais sobre o que é o envelhecimento, sua relação com as práticas e estilos de vida saudáveis, benefícios dos exercícios físicos, padrão de alimentação, dentre outros.

O presente estudo visa deixar notório os melhores meios de conseguir chegar a ancianidade por meio das atividades físicas e influências nutricionais e desta forma, envelhecer bem, com menos doenças e melhores condições de vida.

## RESULTADOS

Os exercícios físicos adequados mantêm o organismo ativo e ajudam a prevenir doenças. E a atividade intelectual funciona como uma fisioterapia mental, por exemplo, ler um bom livro,

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

[www.cieh.com.br](http://www.cieh.com.br)

uma revista e até conversar com amigos ajudam a manter viva a troca de experiências com o mundo, resultando em cérebro exercitado e memória afiada (9).

As atividades físicas melhoram a condição cardiovascular, fortalecem a musculatura, o que previne fraturas, além de haver um alívio do tédio, aumento da sensação de controle, e melhora na sensação de bem-estar (10). A melhor atividade para os idosos é a caminhada, feita quatro vezes por semana, durante 30 minutos diários que podem ser divididos em três caminhadas de 10 minutos. Além dos parques, outro lugar pode favorecer as caminhadas e a socialização, são os shoppings, pois os idosos encontram terreno regular, temperatura adequada e podem fazer amizades, o que incentiva a prática contínua (9).

Pessoas que se aposentam não podem pensar que aposentar é vestir um pijama e ficar na frente da televisão o dia inteiro. Quem trabalhou a vida toda e passa a ter um tempo útil, na qual os filhos já estão casados e a casa é fácil para cuidar, deve pensar o que quer fazer na vida que nunca fez antes, não deixando de ter uma vida social, mas sim, visitar a vizinha, a filha, ir ao supermercado, ao banco, à igreja, pois, um estudo feito na Nova Inglaterra (Estados Unidos) revelou que a pessoa religiosa vive mais, já que a igreja apresenta um papel social na vida destas, além de proporcionar encontros com outras pessoas, daí formando um grupo (11).

Os padrões de alimentação saudável e atividade física regular devem começar na infância e continuar por toda a vida adulta. Sobre o processo de envelhecimento deve-se manter o balanço energético, ajustando-se ou reduzindo-se a ingestão calórica e a aumentando-se a atividade física para evitar o ganho de peso (10). No quadro 1 abaixo podemos observar algumas recomendações que os adultos idosos podem seguir (12):

Quadro 1: Diretrizes Dietéticas para Norte-americanos

Principais recomendações para adultos idosos	
<p>• <b>Mantenha o equilíbrio de calorias ao longo da vida para atingir e manter um peso saudável.</b> Padrões alimentares saudáveis limitam a ingestão de sódio, gorduras sólidas, açúcares e grão refinados. O aumento da atividade física e menor tempo gasto em comportamentos sedentários são também desejados.</p> <p>• <b>Concentre-se em consumir alimentos e bebidas ricos em nutrientes.</b> Um padrão de alimentação saudável enfatiza alimentos e bebidas ricos em nutrientes. Selecione leite e produtos lácteos desnatados ou baixo teor de gordura, frutos do mar, carnes</p>	<p>Consuma alimentos fortificados com vitamina B12, como cereais fortificados ou suplementos dietéticos. Dois padrões alimentares que são benéficos são adaptações vegetarianas e o DASH (Abordagem Dietética para Deter a Hipertensão) Plano Alimentar.</p> <p>• <b>Um padrão de alimentação saudável deve evitar doenças transmitidas por alimentos.</b> Quatro princípios alimentares básicos de segurança (limpe, separe, cozinhe, refrigere) trabalha juntos para reduzir o risco de doenças transmitidas por alimentos. Além disso, alguns alimentos (tais como leites, queijos, e</p>

magras e aves, ovos, feijões e ervilhas, nozes e sementes. Escolha vegetais, frutas, cereais integrais, leite e produtos lácteos para obter mais potássio fibra alimentar, cálcio e vitamina D. coma uma variedade de vegetais, especialmente vegetais verde-escuros, vermelhos e laranja, legumes, feijões e ervilhas. Consuma pelo menos metade de todos os grãos como cereais integrais.

• **As necessidades nutricionais devem ser atendidas principalmente pelo consumo de alimentos.** Quando necessário, os alimentos enriquecidos e suplementos dietéticos podem ser úteis no fornecimento de um ou mais nutrientes que, de outra maneira poderiam ser consumidos em quantidades menores que as recomendadas.

sucos que não tenham sido pasteurizados, e alimentos de animais mal cozidos) apresentam um risco elevado para doenças alimentares e devem ser evitados.

• **Use bebida alcoólica com moderação.** Se a bebida alcoólica é consumida, ela deve ser consumida com moderação – até um drinque por dia para mulheres e dois drinques por dia para os homens – e só por adultos com idade legal para beber.

• Os indivíduos devem atender tais recomendações como parte de um padrão alimentar saudável, enquanto permanecerem dentro das suas necessidades energéticas.

Existem alguns nutrientes que, se não forem ingeridos diariamente, fazem falta no organismo, pois eles não são armazenados, por isso, se fazem necessários, as vitaminas hidrossolúveis (Vitamina C e as do complexo B), portanto é necessário que os idosos tenham disciplina nas escolhas alimentares. A alimentação deve ser variada, equilibrada e com moderação para contemplar as necessidades de proteína, carboidrato, lipídios, vitaminas e minerais, segundo as recomendações nutricionais para faixa etária e gênero (7).

São boas sugestões nutricionais, lutar por espaço na geladeira para frutas secas ou frescas, saladas pré-lavadas, alimentos desnatados, evitar jejum por mais de 4 horas, comer pouco e freqüente para facilitar a digestão, ingerir no mínimo 4 refeições por dia (café, almoço, lanche e janta), não trocar as refeições principais por lanches, comer devagar e mastigar bem os alimentos, começar uma refeição comendo uma fruta ou uma salada, aumentar o consumo de fibras, ingerindo frutas e verduras, cereais integrais, como pão de centeio, arroz integral, farelos de trigo e aveia entre outras (7).

As pessoas devem ter consciência e planejar-se, de modo que, quando a fase do envelhecimento chegar, possam lidar com os problemas decorrentes de maneira adequada. Praticar exercícios físicos como forma de evitar o sedentarismo é essencial, combater o estresse e a ansiedade, estimular o cérebro com atividades que desenvolvam o raciocínio lógico, a memória e também a linguagem, assim como ter uma alimentação balanceada entre

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

[www.cieh.com.br](http://www.cieh.com.br)

outros fatores são primordiais para a promoção da longevidade (2). A modificação no comportamento é a base da intervenção no estilo de vida (10).

## CONCLUSÃO

Planejamento de condutas, atividade física regular, hábitos saudáveis, modificação na alimentação e estilo de vida apresentam papéis fundamentais na saúde do idoso, pois melhora a vida desse público, previne e controla doenças, promovem longevidade e, portanto, acarreta qualidade de vida durante o envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

- 1- WELLMAN NS: Aging at home: more research on nutrition and independence, please, *Am F Clin Nutr*91:1151, 2010.
- 2-ALMEIDA C, BENINE D. **É possível envelhecer bem [internet]**. c2014. [acesso em 2015 Jul 15]. Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/familia/e-possivel-envelhecer-bem/180/#>.
- 3- ROWE JW, KAHN RL. Successful aging. *Gerontologist*. 1997; 37(4): 433-440.
- 4- American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *MedSci Sports Exerc*. 1998; 30(6): 992-1008
- 5- ANDEOTTI RA. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.
- 6- RAVAGLIA G *et al*. **Physical activity and dementia risk in the elderly. Findings from a prospective Italian study. [internet]**. c2008. [acesso em 2015 Jul 17]. Disponível em: <http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/01.wnl.0000296276.50595.86v1>.
- 7- SIVIERO J. **A importância da alimentação correta na terceira idade [internet]**. Disponível em: [http://www.ihuonline.unisinos.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=578&secao=204](http://www.ihuonline.unisinos.br/index.php?option=com_content&view=article&id=578&secao=204).
- 8- Kamp B, et al: Position statement of the American Dietetic Association, American Society for Nutrition, and Society for Nutrition Education: food and nutrition programs for community-residing older adults, *F Am Diet Assoc* 110:463, 2010.
- 9- Sociedade Beneficente Israelita Brasileira - Hospital Albert Einstein. **Envelhecer bem [internet]**. c2006. [atualizada em 2009 Nov; acesso em 2015 Jul 14]. Disponível em: <http://www.einstein.br/einstein-saude/bem-estar-e-qualidade-de-vida/Paginas/envelhecer-com-saude.aspx>.

10- Lysen LK, Israel DA. Nutrição no Controle de Peso. In: Mahan LK, Stump SE, Raymond JL. Krause. 13 edição. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012. p. 462-488.

11- Reis JG. **Como envelhecer bem [internet]**. c2014. [acesso em 2015 Jul 15]. Disponível em: <http://www.guiada3aidade.com.br/3a-saude/longevidade/170-como-envelhecer-bem>

12- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), U.S. Department of Agriculture (USDA): Dietary Guidelines for Americans, 2010, ed 7, Washington, DC, 2010, U.S. Government Printing Office, Accessed 1 June 2010 from <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/>.