

HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA: O IMPACTO NO ENVELHECIMENTO

Geikson Matheus Lima de Medeiros ¹
Wynne Pereira Nogueira ²

RESUMO

O envelhecimento é um processo biológico e natural que se caracteriza por várias mudanças fisiológicas e funcionais, além de alterações no metabolismo e estado nutricional. No Brasil, caracteriza-se um rápido processo de envelhecimento populacional, e em paralelo há também um aumento na ocorrência de doenças relacionadas à idade, como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Os hábitos alimentares e o estilo de vida são fatores que podem predispor a ocorrência de DCNT ou o seu agravamento em pessoas idosas. Assim, conhecer e promover hábitos de vida saudáveis são fatores determinantes para um envelhecimento saudável. Este estudo teve como objetivo identificar, na literatura científica, os hábitos alimentares saudáveis e o estilo de vida para a promoção de um envelhecimento saudável. Trata-se de um estudo do tipo revisão da literatura, realizado nas bases de dados SCIELO e Pubmed. Para a busca de artigo utilizou os seguintes descritores: “Consumo alimentar”, “Saúde do Idoso”, “Estilo de vida” e “Envelhecimento”. Os descritores foram conectados por meio dos operadores booleanos AND e OR. A amostra foi composta por 8 artigos, no idioma português e publicados entre os anos de 2019 a 2023. A diminuição do consumo de alimentos com alto teor calórico e lipídico, redução dos níveis do consumo de sódio e maior ingestão de frutas e verduras estão relacionados aos hábitos alimentares que ajudam a promover um envelhecimento saudável. Quanto ao estilo de vida, a prática regular de atividades físicas, o não consumo de bebidas alcoólicas e de drogas lícitas, como o cigarro, também foram os mais encontrados como fatores de impacto positivo no processo de envelhecimento saudável e ativo. Face a isso, ressalta-se a importância da necessidade de estratégias de educação em saúde com as pessoas idosas com foco na ingestão alimentar e na prática de exercícios regulares.

Palavras-chave: Alimentação, Estilo de vida, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico e natural que se caracteriza por uma série de mudanças fisiológicas e funcionais, além de alterações no metabolismo e estado nutricional (Alves e Lemos, 2019). Conforme o corpo envelhece, ocorrem várias transformações que impactam a saúde e o bem-estar das pessoas. No Brasil, caracteriza-se um rápido processo de envelhecimento populacional, e em paralelo há também um aumento na ocorrência de

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, geikson.matheus@estudante.ufcg.edu.br;

² Professor orientador: Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), wynnenogueira@hotmail.com.

doenças relacionadas à idade, como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Santana, 2022).

Os hábitos alimentares e o estilo de vida são fatores fundamentais que podem predispor a ocorrência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ou agravar essas condições em pessoas idosas. Portanto, conhecer, incentivar e promover hábitos de vida saudáveis são elementos determinantes para garantir um envelhecimento saudável e de qualidade para a população idosa.

Este estudo teve como propósito principal identificar, por meio de uma revisão da literatura científica, os hábitos alimentares saudáveis e o estilo de vida que contribuem para a promoção de um envelhecimento saudável e de qualidade. Uma análise detalhada dos hábitos alimentares e do estilo de vida pode fornecer insights valiosos sobre como promover um envelhecimento saudável e ativo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sobre os hábitos alimentares saudáveis e o estilo de vida para a promoção de um envelhecimento saudável.

Na realização da pesquisa foram artigos científicos contidos na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Durante a seleção da amostra, os critérios de inclusão considerados foram: disponibilidade integral do artigo; idiomas inglês, português e espanhol; período de publicação nos últimos cinco anos (2019 a 2023). Foram excluídos artigos duplicados, dissertações e artigos que não responderam à ideia central do estudo. A pesquisa utilizou os seguintes termos de busca: “Consumo alimentar”, “Saúde do Idoso”, “Estilo de vida” e “Envelhecimento”.

A revisão foi realizada através de um processo minucioso que inclui seis etapas específicas: identificação do assunto e elaboração da pergunta de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, seleção da amostra de estudos, categorização das pesquisas, avaliação dos estudos escolhidos, discussão dos resultados e síntese do conhecimento.

REFERENCIAL TEÓRICO

A base teórica da pesquisa consiste em encontrar na literatura científica os padrões alimentares saudáveis e do estilo de vida que promovem um envelhecimento saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o processo de seleção, foram encontradas 80 referências após a busca utilizando descritores e a exclusão de materiais duplicados. Posteriormente, 40 trabalhos avançaram para a etapa de leitura de resumos após a análise dos títulos. Destes, 22 foram selecionados para uma leitura completa, sendo avaliados quanto aos métodos e resultados. Após essa avaliação, a amostra final foi composta por oito trabalhos.

Os dados foram sistematizados segundo a identificação dos artigos, os objetivos, a metodologia (Tabela 1) e os principais achados dos estudos (Tabela 2).

Tabela 1 - Classificação Autor, título, ano, objetivos e principais resultados. Cuité, PB, Brasil, 2023.

Cód.	Autor, título, ano	Objetivos	Metodologia
01	Alves e Lemos, Avaliação do Consumo Alimentar e Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis do Grupo de Idosos de um CRAS do Sertão de Pernambuco, 2019.	Analisar a ingestão de alimentos e os elementos de risco associados às doenças crônicas não transmissíveis em idosos.	Foi conduzida uma pesquisa descritiva com base na população, por meio da coleta de dados com uma abordagem quantitativa.
02	SANTOS, Matheus Pablo Barreto dos. Consumo alimentar e prevalência de constipação intestinal em idosas participantes do projeto de extensão Envelhecer com Qualidade da cidade de Vitória de Santo Antão— PE, 2023.	Analisar a ingestão de alimentos ricos em fibras, a quantidade de água ingerida e a ocorrência de constipação intestinal em mulheres idosas.	A amostra incluiu 15 mulheres idosas que praticavam dança. Para reunir dados, foram empregados questionários relacionados à situação socioeconômica, sociodemográfica e clínica.
03	DANTAS, Ajax Dimitrio de Oliveira et al. Análise do consumo alimentar em um grupo de idosos no interior paraibano. 2023.	Examinar a alimentação de idosos e como esta se relaciona com o seu estado nutricional na cidade de Cuité, no estado da Paraíba.	Este é um estudo que combina abordagens qualitativas e quantitativas, utilizando um questionário como método de coleta de dados.
04	RODRIGUES, Kamila	Abordar alguns dos	É uma revisão narrativa

Cód.	Autor, título, ano	Objetivos	Metodologia
	Leite; DALA-PAULA, Bruno Martins. Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana, 2023.	elementos sociais e biológicos do envelhecimento individual, e utilizando as teorias biológicas existentes, apresentar e orientar quanto a estratégias para promover a longevidade humana.	que se destaca por uma abordagem não sistematizada para revisar a literatura.
05	Saes, Mirelle de Oliveira et al. Desigualdades socioeconômicas no consumo alimentar da população idosa brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.	Analisar a disparidade resumida no consumo de alimentos na população idosa no Brasil.	É um estudo de corte transversal, com dados provenientes da Pesquisa Nacional de Saúde realizada em 2019.
06	Sandoval-Insausti, Helena et al. Ultra-Processed Food Consumption Is Associated with Abdominal Obesity: A Prospective Cohort Study in Older Adults, 2020.	Analisar, pela primeira vez na literatura, a associação prospectiva entre a ingestão de alimentos ultraprocessados e a incidência de obesidade abdominal em adultos mais velhos.	Este estudo envolve técnicas qualitativas e quantitativas e foi aplicado em uma amostra de 652 participantes.
07	Lee, Kyung Won et al. Prospective Associations between Dietary Patterns and Abdominal Obesity in Middle-Aged and Older Korean Adults, 2023.	Reconhecer os principais hábitos alimentares que estão relacionados com a obesidade abdominal em adultos coreanos de meia-idade e mais velhos.	Este é um estudo que combina técnicas qualitativas e quantitativas, envolvendo a utilização de um questionário.
08	RODRIGUES, P. S. et al. Relationship between anthropometric parameters and food consumption with the frailty syndrome in the elderly in the interior of Ceará, 2022.	Investigar a interligação entre a nutrição e medidas antropométricas com a síndrome de fragilidade em idosos residentes em uma comunidade do interior do Ceará.	Os indivíduos envolvidos no estudo preencheram um questionário e foram submetidos a testes de prensão palmar e velocidade de marcha. O estudo contou com a participação de 48 idosos, cujos dados

Cód.	Autor, título, ano	Objetivos	Metodologia
			foram analisados por meio da aplicação dos testes estatísticos ANOVA e Fisher's Exact.

Fonte: Autoras da pesquisa, 2023.

Tabela 2 - Classificação Autor, título, ano, objetivos e principais resultados. Cuité, PB, Brasil, 2023.

Cód.	Principais resultados
01	<ul style="list-style-type: none"> - Com base na avaliação da circunferência da panturrilha, verificou-se um risco aumentado para sarcopenia em 65,7% para ambos os sexos. - O consumo alimentar do grupo de idosos foi realizado por meio de um questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA) para que fosse analisada a frequência da ingestão dos alimentos. - O consumo alimentar comparado ao estado nutricional obteve relação significativa com a prevalência de sobrepeso, resultado que possivelmente se deve ao elevado consumo de gorduras e alimentos industrializados por parte desses idosos.
02	<ul style="list-style-type: none"> - A DCNT mais prevalente foi a hipertensão (80%), e 46,7% estavam com constipação intestinal. Os sintomas mais frequentes relatados pelas constipadas foram “esforço ao evacuar”, “fezes grumosas ou duras”, sensação de evacuação incompleta”, e “sensação de obstrução anorretal”. - Observou-se uma boa frequência diária no consumo de grupos alimentares ricos em fibras (cereais integrais, leguminosas, frutas e hortaliças). - Sobre a antropometria, as médias de peso, estatura, e IMC, a maioria das idosas estavam com excesso de peso (73,3%) e 26,7% estavam eutróficas. - Conclui-se que embora as idosas apresentem um bom consumo de alimentos ricos em fibras e uma boa ingestão de água, ainda assim houve uma elevada presença de constipação intestinal. - Entretanto, não houve associação significativa entre consumo de grupos alimentares ricos em fibras e constipação intestinal, nem com ingestão de água e constipação. Além disso, a maioria das idosas com constipação ou DCNT também estavam com excesso de peso, porém não houve associação significativa entre estado nutricional e presença de constipação ou DCNT.

Cód.**Principais resultados**

-
- | | |
|----|--|
| 03 | <ul style="list-style-type: none"> - A maioria dos idosos é do sexo feminino, com idade entre 70 anos e apresentando um consumo abaixo do ideal de carboidratos com média (43,69%) reduzindo o valor energético total apresentando um valor (65,39%), mas com um consumo médio considerável de proteínas (17,05%) e lipídios (22,25%). - A necessidade de implementar estratégias nutricionais para esta população, a fim de alcançar um consumo mais equilibrado e próximo do adequado. |
| 04 | <ul style="list-style-type: none"> - Os estudos mostraram que existem diferentes alimentos com potencial de contribuir com a qualidade de vida, pois as respostas aos alimentos são impulsionadas por características individuais genéticas ou pelo microbioma intestinal. - Nesse contexto, muitos compostos bioativos vêm sendo alvo de pesquisas, merecendo destaque as poliaminas, relacionadas à proteção contra o declínio cognitivo associado ao envelhecimento e contra doenças cardiovasculares. - A adoção de hábitos de vida saudáveis associados a uma alimentação nutricionalmente equilibrada são estratégias importantes para o envelhecimento saudável. Pensar em longevidade humana requer pesquisas e adoção de estratégias amplas e acessíveis, que compreendam as diferentes dimensões do envelhecimento. |
| 05 | <ul style="list-style-type: none"> - Foi identificado que os mais instruídos tinham 80% mais chances de consumir vegetais, frutas e leite, enquanto o consumo de feijão e carne era até 50% menor entre os menos instruídos. - As análises da desigualdade relativa e absoluta reforçam o menor consumo de alimentos considerados saudáveis entre os idosos menos instruídos. - Os resultados revelam desigualdades no consumo de alimentos entre os idosos, com maior magnitude nos alimentos reconhecidos como saudáveis, com maior magnitude nos alimentos reconhecidos como saudáveis, com maior magnitude nos alimentos reconhecidos como saudáveis. |
| 06 | <ul style="list-style-type: none"> - Entre os participantes que não tinham obesidade abdominal no início do estudo, 177 desenvolveram obesidade abdominal durante o acompanhamento. A média de consumo de alimentos ultraprocessados foi de 17% da energia total (7% no primeiro terço e 29% no terceiro terço). O odds ratio (intervalo de confiança de 95%) para o risco de desenvolver obesidade abdominal em comparação com o nível mais baixo foi de 1,55 para o segundo terço de consumo de alimentos ultraprocessados e de 1,62 (1,04-2,54) para o terceiro terço; o p para tendência linear foi 0,037. - Os resultados permaneceram estatisticamente significativos mesmo após serem ajustados para possíveis fatores de confusão na dieta, como consumo de fibras, ingestão de ácidos graxos ômega-3 de cadeia muito longa e adesão à dieta mediterrânea. |

Cód.**Principais resultados**

-
- Um maior consumo de alimentos ultraprocessados está associado positivamente ao desenvolvimento de obesidade abdominal em adultos mais velhos na Espanha. Esses achados ampliam a evidência existente sobre o efeito prejudicial do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde cardiometabólica.
- Após um acompanhamento de aproximadamente 5 anos foram registrados 5878 casos de obesidade abdominal sendo 1932 homens e 3946 mulheres.
- Com base em análises foram identificados três padrões alimentares principais: "saudável", "café e doces" e "multi-grãos". Após ajustes para outras variáveis, o padrão alimentar "saudável" apresentou associação inversa com o risco de incidência de obesidade abdominal em homens e mulheres, enquanto o padrão "café e doces" apresentou associação positiva.
- Esses resultados enfatizam a importância de uma dieta saudável para prevenir a obesidade abdominal.
- Dietas ricas em vegetais coloridos, algas, cogumelos, tubérculos, frutas, produtos de soja e peixe e com pouco café, doces e óleos/as gorduras podem ser favoráveis para reduzir o risco futuro de obesidade abdominal, principalmente em adultos coreanos de meia-idade e idosos.
- Os achados revelaram uma alta prevalência da fragilidade e de pré-fragilidade, predominando no gênero feminino e na idade mais avançada.
- Com relação aos testes físicos para a avaliação da síndrome da fragilidade, indicadores antropométricos e parâmetros de consumo alimentar, alguns tiveram correlação significativa com a síndrome.
- Diante do exposto, observou-se o maior número de idosos na condição de pré-fragilidade, assim, gerando reflexões sobre a prevenção da síndrome, para que o idoso não avance para o quadro de fragilidade, visando retardar o declínio funcional e proporcionar melhor qualidade de vida.

Fonte: Autoras da pesquisa, 2023.

A diminuição do consumo de alimentos com alto teor calórico e lipídico, juntamente com a redução dos níveis de ingestão de sódio, e o aumento na ingestão de frutas e verduras estão associados a hábitos alimentares que contribuem para promover um envelhecimento saudável e ativo. Estabelecer esses padrões alimentares pode ter um impacto positivo sobre a saúde e o bem-estar durante a terceira idade, auxiliando na prevenção de doenças crônicas e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

No que diz respeito ao estilo de vida, a prática regular de atividades físicas, juntamente com a abstinência de bebidas alcoólicas e do consumo de drogas lícitas, como o cigarro, também foram identificadas como os fatores mais prevalentes de impacto positivo no

processo de envelhecimento saudável e ativo. Adotar essas práticas pode desempenhar um papel significativo na promoção da saúde e no bem-estar ao longo do envelhecimento, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e para a prevenção de diversas doenças relacionadas à idade avançada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é fundamental ressaltar a relevância de desenvolver e implementar estratégias efetivas de educação em saúde voltadas para a população idosa. É de suma importância direcionar essas estratégias para a promoção de uma alimentação saudável e a adoção de práticas de exercícios físicos regulares. Através dessas ações, é possível contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos idosos, além de prevenir uma série de doenças crônicas e promover um envelhecimento saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

ALVES, Kerly Jaminy Quirino; LEMOS, Jullyane de Oliveira Maia. Avaliação do Consumo Alimentar e Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis do Grupo de Idosos de um CRAS do Sertão de Pernambuco. **Rev. Bras. ciênc. saúde**, v. 23, n. 2, p. 163-172, 2019.

DANTAS, Ajax Dimitrio de Oliveira et al. Análise do consumo alimentar em um grupo de idosos no interior paraibano. **Trabalho de Conclusão de Curso**. 2023.

LEE, Kyung Won et al. “Prospective Associations between Dietary Patterns and Abdominal Obesity in Middle-Aged and Older Korean Adults.” **Foods (Basel, Switzerland)** vol. 12, 2023.

RODRIGUES, P. S. et al. Relationship between anthropometric parameters and food consumption with the frailty syndrome in the elderly in the interior of Ceará. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 13, 2022.

RODRIGUES, Kamila Leite; DALA-PAULA, Bruno Martins. Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 28, 2023.

SAES, Mirelle de Oliveira et al. Desigualdades socioeconômicas no consumo alimentar da população idosa brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Ciencia & saude coletiva**, vol. 27,7, 2022.



SANDOVAL-INSAUSTI, Helena et al. “Ultra-Processed Food Consumption Is Associated with Abdominal Obesity: A Prospective Cohort Study in Older Adults.” **Nutrients** vol. 12, 2020.

SANTOS, Matheus Pablo Barreto dos. Consumo alimentar e prevalência de constipação intestinal em idosas participantes do projeto de extensão Envelhecer com Qualidade da cidade de Vitória de Santo Antão-PE. **Trabalho de Conclusão de Curso**. 2023.

SANTANA, João. A importância do cuidado farmacêutico com um olhar para os diabéticos do tipo 2. **Trabalho de Conclusão de Curso**. 2022.