

## HÁBITOS DE VIDA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Tarcísio Tércio das Neves Júnior<sup>1</sup>  
Eloísa Araújo de Carvalho<sup>2</sup>  
Carlos Jordão de Assis Silva<sup>3</sup>  
Ana Angélica Rêgo de Queiroz<sup>4</sup>  
Rejane Maria Paiva de Menezes<sup>5</sup>

### INTRODUÇÃO

As reduções das taxas de fecundidade, de mortalidade e aumento da expectativa de vida, indicadores que caracterizam os processos de transição demográfica e epidemiológica no mundo apresentam como principal consequência um acelerado envelhecimento da população no Brasil e demais países (GOMES, SOARES, GONCALVES, 2015). Trata-se de um processo natural, que promove alterações e adaptações anatomofuncionais no organismo humano do nascimento até a morte e corrobora, conseqüentemente, com as condições de saúde, nutrição e qualidade de vida dos idosos (FERREIRA-NUNES, PAPINI, CORRENTE, 2016).

Neste sentido, o envelhecimento saudável vai além da ausência de doença, sendo considerado um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida, o que permite aos idosos manterem seu bem-estar físico, mental e social (VALER et al, 2015).

Esse processo provoca no idoso alterações no estado nutricional, que pode estar relacionadas a alterações fisiológicas, fatores econômicos e psicossociais, perda de mobilidade e hospitalização (FERREIRA-NUNES, PAPINI, CORRENTE, 2016). Além disso, o envelhecimento contribui para a diminuição da massa óssea corporal, tornando o idoso mais vulnerável ao desenvolvimento de osteoporose, bem como outras doenças crônicas não transmissíveis (MYNARSKY et al., 2014).

No entanto, a prática de exercícios contribui positivamente para melhora e manutenção dos sistemas corporais, sobretudo o cardiovascular e o locomotor, evitando, assim, perdas e incapacidades. Contribui na mobilização das articulações e no controle do tônus muscular, no aumento da disposição. No âmbito psicossocial, auxilia no tratamento contra depressões e aumenta a autoconfiança e segurança no dia a dia por meio do domínio corporal (ARRUDA et al., 2014).

Assim, é de fundamental importância, preservar a saúde desses indivíduos, com a finalidade de manter e potencializar a qualidade de vida nessa faixa etária (SILVEIRA et al., 2015.).

Desta forma, procurou-se avaliar as evidências disponíveis na literatura sobre a temática, diante da necessidade e importância de se ter informações acerca do

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [tarcisio.tercio@gmail.com](mailto:tarcisio.tercio@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [eloisaaraujo27@gmail.com](mailto:eloisaaraujo27@gmail.com);

<sup>3</sup> Mestrando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [carlosjrdao@gmail.com](mailto:carlosjrdao@gmail.com);

<sup>4</sup> Pós-doutora pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [aninha\\_arego@hotmail.com](mailto:aninha_arego@hotmail.com);

<sup>5</sup> Professora orientadora: doutora, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [rejemene@terra.com.br](mailto:rejemene@terra.com.br).

envelhecimento, haja visto as mudanças na pirâmide etária, esse estudo teve como objetivo realizar uma revisão integrativa de literatura sobre os hábitos de vida, no âmbito de alimentação, estilo e prática de exercícios, na qualidade de vida da população idosa.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborado a partir de busca na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) no mês de abril de 2019. Foram utilizados os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), sendo eles: “dieta saudável”, “estilo de vida saudável” e “idoso”, sob forma de dois cruzamentos distintos, com o operador booleano and: “dieta saudável” e “idoso” e “estilo de vida saudável” e “idoso”. Para guiar essa revisão integrativa, redigiu-se a seguinte pergunta norteadora: de que forma os hábitos de vida influenciam na qualidade de vida da pessoa idosa?

Os critérios de inclusão dos artigos definidos para o presente trabalho foram artigos publicados nos últimos 10 anos (2009-20019), em inglês e/ou português, com textos na íntegra disponíveis na base de dados selecionada. Foram excluídas teses e dissertações, artigos que após leitura não respondiam a questão norteadora, assim como artigos que avaliavam a qualidade de vida associada a alguma doença específica.

No processo de busca dos estudos, por meio do uso dos descritores selecionados, encontrou-se no cruzamento entre dieta saudável e idoso 18 artigos, dos quais, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 07 artigos. No segundo cruzamento, estilo de vida saudável e idoso, foram obtidos 17 resultados, dos quais, após utilização dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 06 estudos. Ao somar os resultados, atingiu-se o corpus de 13 artigos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dentre os estudos analisados, 100% foram pesquisas realizadas no Brasil, sendo a maioria concentrada na região Sul e Sudeste do país. Embora realizados no país, três estudos (23%) foram publicados no idioma inglês e os demais publicados em língua portuguesa (77% dos resultados). Quanto ao tipo de estudo, 11 (84,6%) deles são do tipo transversal, sendo as duas restantes do tipo revisão de literatura. Os anos de 2015 e 2016 concentraram o maior número de publicações, com três publicações para cada ano.

Com intuito de responder à questão norteadora, dois dos estudos mostraram que o excesso de peso representa o principal problema nutricional da população idosa no Brasil, além disso, aponta o sexo feminino como sendo o grupo onde o sobrepeso e a obesidade mais prevalece (VENTURINI, 2013; HEITOR, RODRIGUES, TAVARES, 2015). Um outro estudo aponta que casos de sobrepeso e obesidade em populações rurais, demonstrando que aspectos sociodemográficos e econômicos também influenciam na obesidade em idosos. (HEITOR, RODRIGUES, TAVARES, 2015.).

De acordo com SILVEIRA (2018), a obesidade abdominal é um fator de risco importante para diferentes Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Independente do Índice de Massa Corporal (IMC), a obesidade atrelada a alguma DCNT constitui um alto risco de mortalidade. De acordo com a autora, a obesidade abdominal pode relacionar-se com alterações fisiológicas e metabólicas e interferir na composição corporal e saúde do idoso.

Sabe-se que a obesidade é uma doença multifatorial, recidivante e muitas vezes silenciosa, e se não prevenida e cuidada corretamente, tem um impacto devastador na vida do indivíduo, bem como na economia do País. A prevenção e o tratamento da obesidade se caracterizam por uma abordagem multiprofissional e transdisciplinar (BRASIL, 2017).

Ademais, ainda no âmbito das DCNT, um dos estudos mostrou que não há variações consideráveis no estilo de vida dos grupos com ou sem DCNT (SIQUEIRA et al., 2009). No entanto, mostra que quando estão presentes, servem de motivação para os idosos seguirem uma dieta mais saudável (GOMES, SOARES, GONCALVES, 2015.).

Além disso, observou-se a partir da literatura que há diferentes padrões alimentares para idosos, em consequência das preferências alimentares de cada região. Bem como se observou que, dentre os padrões alimentares, esse grupo populacional faz uso de dietas que necessitam de melhorias, sendo parte delas de má qualidade. Mostra, ainda, que verduras, frutas e legumes na população idosa ainda são poucos consumidas e precisam de melhor atenção. (MALTA, PAPINI, CORRENTE, 2013; FERREIRA-NUNES, PAPINI, CORRENTE, 2016.)

De acordo com Potter (2013, p. 1026), os indivíduos com 65 anos ou mais tem uma redução na necessidade de energia, porque a taxa metabólica diminui com a idade. Contudo, as necessidades de vitaminas e minerais permanecem inalteradas em relação a idade adulta.

Outra temática abordada pelos estudos refere-se aos problemas relacionados a saúde bucal, como próteses desconfortáveis ou perda dentária, renda familiar e nível de escolaridade são fatores relacionados a maior vulnerabilidade para o consumo de baixa qualidade. Os resultados dessa revisão retrata o excesso de peso como sendo o maior problema nutricional da população idosa (FERREIRA, PAPINI, CORRENTE, 2014; MALTA, PAPINI, CORRENTE, 2013; VENTURINI, 2013).

Desta forma, percebe-se que diversos fatores podem influencia na qualidade de vida dos idosos. De acordo Potter (2013), manter uma boa higiene bucal na vida adulta contribui com a manutenção da saúde oral na velhice. Uma vez a dificuldade de mastigação, a falta de dentes, presença de dor ao deglutir (disfagia) podem contribuir para a desnutrição e desidratação no idoso. Além disso, de acordo com mesmo autor, a saúde bucal precária associada a doença periodontal são fatores de risco para doenças sistêmicas, como acidente vascular encefálico isquêmico.

Dois estudos apontaram que os idosos reconhecem uma boa alimentação como sendo uma prática fundamental para manter uma vida saudável. Além de listarem práticas como não fumar, consultar o médico periodicamente, fazer exercício físico e não ingerir bebida alcoólica como responsável pela manutenção e qualidade de vida. Deixando claro, portanto, a importância do estilo de vida na manutenção da saúde (SIQUEIRA et al., 2009; SILVEIRA et al., 2015. TAVARES et al., 2017).

No que concerne ao uso de tabaco, um estudo mostra como resultado que o seu uso aumentou consideravelmente o risco para o desencadeamento de alguma doença crônica não transmissível (SOUZA et al., 2016).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O rápido processo de envelhecimento, sugere a relevância da realização de estudos sobre o comportamento deste grupo etário a fim de contribuir para que os idosos possam ter uma melhor qualidade de vida. Logo, frente às necessidades do idoso, no que diz respeito aos hábitos alimentares, estilo de vida, limitações fisiológicas e doenças crônicas, conclui-se que os idosos devem fazer uso de uma dieta balanceada e saudável, que dentro de suas realidades e limitações, atinjam as necessidades básicas para manutenção de um estilo de vida saudável.

Observou-se que a qualidade de vida está intimamente relacionada ao estilo de vida e aos hábitos saudáveis. Dessa forma, a prática de exercício físico pode ser considerado com um fator contribuinte para manutenção da saúde dos longevos. Portanto, tais práticas deveriam ser foco de políticas públicas, atreladas ao cuidado multidisciplinar, de modo a

promover um estilo de vida saudável com o objetivo de melhorar as condições do envelhecimento.

**Palavras-chave:** Dieta saudável, Estilo de vida saudável, Idoso, Envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). Diretoria de Normas e Habilitação dos Produtos. Gerência-Geral de Regulação Assistencial. Gerência de Monitoramento Assistencial. Coordenadoria de Informações Assistenciais. **Manual de diretrizes para o enfrentamento da obesidade na saúde suplementar brasileira** [recurso eletrônico]. Disponível em: <[http://www.ans.gov.br/images/Manual\\_de\\_Diretrizes\\_para\\_o\\_Enfrentamento\\_da\\_Obesidade\\_na\\_Sa%C3%BAde\\_Suplementar\\_Brasileira.pdf](http://www.ans.gov.br/images/Manual_de_Diretrizes_para_o_Enfrentamento_da_Obesidade_na_Sa%C3%BAde_Suplementar_Brasileira.pdf)>. Acesso em 08 abril de 19.

ARRUDA, Mauricio Ferraz de et al . Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 309-314, Ago. 2014. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922014000400309&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000400309&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril de 19.

FERREIRA, Patrícia Moraes; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Diversity of eating patterns in older adults: A new scenario?. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 67-79, Fev. 2014. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732014000100067&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732014000100067&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

FERREIRA-NUNES, Patrícia Moraes; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4085-4094, dez. 2018. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232018001204085&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204085&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

GOMES, Ana Paula; SOARES, Ana Luiza Gonçalves; GONCALVES, Helen. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3417-3428, Nov. 2016. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016001103417&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016001103417&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

HEITOR, Sara Franco Diniz; RODRIGUES, Leiner Resende; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Fatores associados às complicações metabólicas e alimentação em idosos da zona rural. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3357-3366, Nov. 2016. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016001103357&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016001103357&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

MALTA, Maíra Barreto; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista: aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 2, p. 377-384, Fev. 2013.

Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200009&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

MARQUES, Larissa Pruner; SCHNEIDER, Ione Jayce Ceola; D'ORSI, Eleonora. Quality of life and its association with work, the Internet, participation in groups and physical activity among the elderly from the EpiFloripa survey, Florianópolis, Santa Catarina State, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 32, n. 12, e00143615, 2016 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2016001205009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2016001205009&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

MOREIRA, Priscila Lucelia et al. Dietary patterns are associated with general and central obesity in elderly living in a Brazilian city. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 60, n. 5, p. 457-464, Out. 2014. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302014000500457&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302014000500457&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

MYNARSKI, Joanna et al . Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos sobre a composição corporal e a autonomia funcional de idosas com risco de fratura. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 609-618, Dez. 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832014000400609&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000400609&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril de 19.

POTTER, P. A.; PERRY, A. G. **Fundamentos de enfermagem**. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

SILVEIRA, Erika Aparecida et al. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 12, p. 3689-3699, Dez. 2015 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015001203689&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203689&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

SILVEIRA, Erika Aparecida; VIEIRA, Liana Lima; SOUZA, Jacqueline Danesio de. Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 23, n. 3, p. 903-912, Mar. 2018 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232018000300903&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000300903&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

SIQUEIRA, Fernando Vinholes et al. Fatores considerados pela população como mais importantes para manutenção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 6, p. 961-971, Dez. 2009. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102009000600007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000600007&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

SOUZA, Marilza Amaral Henrique de et al . Perfil do estilo de vida de longevos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 5, p. 819-826, Out. 2016 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232016000500819&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000500819&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 6, p. 878-889,

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

Dez. 2017 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232017000600878&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000600878&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

VALER, Daiany Borghetti et al . The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 4, p. 809-819, Dez. 2015 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232015000400809&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000400809&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

VENTURINI, Carina Duarte et al. Prevalência de obesidade associada à ingestão calórica, glicemia e perfil lipídico em uma amostra populacional de idosos do Sul do Brasil. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 3, p. 591-601, Set. 2013. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180998232013000300016&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232013000300016&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.

ZAGO, Anderson Saranz. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 13, n. 1, p. 153-158, Abr. 2010. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232010000100016&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000100016&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 08 abril 2019.