

## O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PREJUDICADA PELA OBESIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Maria Gabriely Queiroz <sup>1</sup>  
Maria Luiza Alexandre de Aquino <sup>2</sup>  
Danielle Franklin de Carvalho <sup>3</sup>

### RESUMO

O envelhecimento na antiguidade era um direito para poucos. O crescimento em série da população idosa está relacionado à transição no perfil demográfico, criação de políticas públicas e a promoção da qualidade de vida desses indivíduos. A obesidade é definida como uma doença crônica, evidenciada pelo excesso de gordura. Portanto a obesidade ou sobrepeso em pessoas idosas é uma condição de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). No processo do envelhecimento saudável é necessário uma mudança no estilo de vida, nos hábitos alimentares e físicos, e acompanhamento periódico com uma equipe de saúde. O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que teve por finalidade analisar e sintetizar os fatos científicos a respeito da qualidade de vida desses idosos que possuem obesidade. Encontrou inicialmente 503 artigos, após leitura e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão totalizou em 05 artigos. A obesidade é caracterizada como um agravante, devida a doenças e deficiências previstas da idade avançada, afetando diretamente a qualidade de vida dos idosos. Desta maneira, percebe-se que é fundamental incluir mobilidade, função física e qualidade vida no controle e perda de peso e não trabalhar de forma isolada.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Obesidade, Qualidade de vida.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento na antiguidade era um direito para poucos, ao longo do tempo com o desenvolvimento da humanidade houve um alongamento no tempo de vida, atualmente não é mais um privilégio chegar a uma idade avançada (VERAS; OLIVEIRA, 2018). O crescimento em série da população idosa está relacionado à transição no perfil demográfico, criação de políticas públicas e a promoção da qualidade de vida desses indivíduos (DAWALIBI *et al*; 2013).

A população idosa enfrenta diversas dificuldades, como, problemas fisiopatológicos (obesidade, diabetes, hipertensão, fraqueza, osteoporose, entre outras doenças), déficit na acessibilidade dos serviços (programas, projetos terapêuticos, profissionais preparados para

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, gaby-7741@hotmail.com;

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mlaaquino.152@gmail.com;

<sup>3</sup> Professor orientador: Doutora em saúde da Criança e do Adolescente- UFPE, Mestrado em Saúde Pública e Pesquisadora do NEPE. Departamento de Enfermagem – UEPB, daniellefranklin6@gmail.com.

atender esse público de forma humanizada e eficaz), e o contexto socioeconômico em que estão inseridos (família, renda, moradia, trabalho, amigos entre outros) (BRITO *et al*; 2013).

A obesidade é definida como uma doença crônica, evidenciada pelo excesso de gordura seja regionalizada ou em todo o corpo (MENDES, 2015). Caracterizada como crescente problema de saúde pública que envolve todas as faixas etárias, classes socioeconômicas e em ambos os sexos, atingindo 20,8% da população adulta e idosa (DIAS *et al*; 2017). Esse processo de acúmulo excessivo ou anormal de tecido adiposo é causado por fatores sociais, psicológicos, genéticos e físicos (MENSORIO; JUNIOR, 2016).

A categoria de obesidade em que a pessoa se encontra, é identificada pelo Índice de Massa Corpórea (IMC), calculado pela conta de divisão, peso em quilograma dividido pela altura ao quadrado, o resultado nos mostra o grau de obesidade em que essa pessoa se encontra (MENSORIO; JUNIOR, 2016), se o IMC der igual ou maior que 25 há excesso de peso, e maior ou igual a 30, obesidade. (CANCIAN, 2017). Portanto a obesidade ou sobrepeso em pessoas idosas é uma condição de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (SILVEIRA, VIEIRA, SOUZA, 2018).

No processo do envelhecimento saudável é necessário uma mudança no estilo de vida, nos hábitos alimentares e físicos, e acompanhamento periódico com uma equipe de saúde, para que haja um envelhecimento saudável. A qualidade de vida dessa população envolve o bem estar, autoestima, estado físico e psicológico, autonomia, e outros fatores do contexto socioeconômico que vão influenciar de maneira direta e indireta na qualidade de vida desse idoso (DAWALIBI *et al*; 2013) .

Diante de tudo que foi posto, o presente estudo objetivou-se em apresentar, descrever e analisar o envelhecimento humano saudável prejudicado pela obesidade, afetando a qualidade de vida dessa população idosa.

## **METODOLOGIA**

O vigente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que teve por finalidade analisar e sintetizar os fatos científicos a respeito da qualidade de vida desses idosos que possuem obesidade.

A revisão integrativa é um método estratégico que tem por finalidade proporcionar uma síntese dos achados vinda de estudos anteriores, sendo categorizados, descritos e

analisados de forma exigente e rigorosa. O desenvolvimento deste estudo deve ser crítico e minucioso (SOARES *et al*; 2014).

A pesquisa sobre o envelhecimento humano relacionado à obesidade envolveu a indagação sobre a qualidade de vida dos idosos prejudicada pela obesidade. Foram definidos os descritores para o estudo de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), com a finalidade de facilitar a pesquisa nos bancos de dados para a construção da revisão bibliográfica, utilizando o Envelhecimento, Obesidade e Qualidade de vida, como os descritores do estudo.

No decorrer da coleta de dados foi analisada as publicações produzidas de 2013 a 2018, utilizadas pesquisas realizadas na Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e PUBMED, usando os descritores de forma combinada na base de dados da PUBMED, utilizando “and”.

Foram selecionados somente os trabalhos que estivessem publicados nas bases de dados citadas anteriormente, publicadas no período de 2013 a 2018, em texto completo, e disponível gratuitamente em inglês ou português. Sendo excluídos os artigos publicados em outras línguas das pré-definidas, que não abrangesse o tema e período diferente do estabelecido.

A seleção dos artigos se deu por meio de uma leitura rigorosa, criteriosa e interpretativa dos títulos, resumos e introdução, de todos os 503 artigos encontrados nas bases de dados. Escolhidos 05 que atendiam ao tema sugerido.

## **RESULTADOS**

Está revisão integrativa encontrou inicialmente 503 artigos, após leitura e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão totalizou em 05 artigos. O primeiro quadro corresponde à distribuição dos textos selecionados para construção do presente estudo, na base de dados da SCIELO foram escolhidos 02 artigos e na PUBMED foram selecionados 03 artigos. Os textos selecionados foram organizados em uma tabela, de maneira que contemplasse os títulos, as revistas de publicação e ano. Foi possível identificar que não há muitas pesquisas que envolva a temática, considerando-se que muitos apresentaram fuga da mesma.

**Quadro 01** – Distribuição dos artigos selecionados segundo a base de dados.

Bases de dados	Artigos encontrados	Artigos selecionados
SCIELO	71	02
PUBMED	432	03

**Quadro 02** – Distribuição dos artigos científicos selecionados segundo o título, revista e ano de publicação.

Título	Revista de publicação	Ano
Perfil do índice de massa corporal e fatores associados em idosos ativos.	Revista Brasileira de Enfermagem.	2018
Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias.	Ciência e saúde coletiva.	2018
Addressing Obesity in Aging Patients.	Med Clin North Am.	2018
Effect of weight loss, exercise, or both on cognition and quality of life in obese older adults.	Am J Clin Nutr.	2014
Weight Loss Interventions in Older Adults with Obesity: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials Since 2005.	J Am Geriatr Soc.	2017

## DISCUSSÃO

Vivenciamos um acontecimento mundial, que é o envelhecimento da sociedade de maneira rápida, ocorrendo uma transição no perfil da saúde, dando espaço para as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Em frente a este panorama, a obesidade, inatividade física e o sedentarismo desta população acarretam um alto risco de desenvolver outras doenças como Diabetes, Hipertensão entre outras (SILVEIRA; VIEIRA; SOUZA, 2018).

A obesidade é caracterizada como um agravante, devida a doenças e deficiências aguardadas da idade avançada, afetando diretamente a qualidade de vida dos idosos (LIMA, *et al* 2018). Estudos nos mostram que a obesidade remete a mais de 50% da população idosa que enfrentam essa doença crônica, constituindo um primordial problema de saúde pública nutricional. Esse excesso de adiposidade é prevalente até os 74 anos do sexo masculino, sendo associada a outras doenças (SILVEIRA; VIEIRA; SOUZA, 2018).

A prevalência maior de excesso de peso é destacada em idosos solteiros, divorciados, ou que não enfrentam alguma adversidade crônica na saúde, visto que, se são solteiros possuem hábitos alimentares inadequados, e se possuem uma doença como diabetes que necessita de uma dieta para o controle, não há em alguns casos, o excesso de peso (LIMA, *et al* 2018).

Em um idoso o estilo de vida inativo reflete em uma redução do funcionamento físico e um aumento de patologias, visto que, os benefícios da atividade física para uma melhor qualidade de vida envolve todo o nosso corpo, aspectos psicológicos, físicos, emocionais, sociais entre outros. Estudos nos mostram que um envelhecimento ativo, com qualidade de vida reduz a quantidade de anos de incapacidade (BATSIS; ZAGARIA, 2018). Por isso a necessidade de adotar formas de controlar o peso corporal para reduzir os problemas de saúde, melhorar aptidão física e qualidade de vida (LIMA, *et al* 2018).

O excesso de adiposidade prejudica em todo cenário da vida de um idoso, visto isso, a perda de peso através de exercícios e alimentação balanceada é o tratamento terapêutico fundamental e primordial para melhora da qualidade de vida dos mesmos. A prática do exercício aeróbico para controle do peso corporal nessa população nos mostra vários benefícios além da redução do peso, a melhora do condicionamento físico e da cognição, refletindo na qualidade de vida (NAPOLI, *et al* 2014).

Um dos desafios enfrentados por essa faixa etária é que os exercícios físicos não são focados e específicos para população idosa, diminuindo adesão e aumentando o risco de fraturar alguma parte do corpo, sendo necessário combater a obesidade através de atividades físicas regulares e que se encaixe nas limitações que essa população possui (BATSIS, *et al* 2017).

A perda de peso e a melhora da qualidade de vida devem ser trabalhadas em conjunto e não de maneira isolada. É necessário que este idoso tenha o apoio familiar no processo da redução do peso corporal e que seja acompanhado por uma equipe multiprofissional incluindo nutricionista, endocrinologista e um personal físico (BATSIS, *et al* 2017).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho destaca a importância de um envelhecimento saudável e ativo, evidenciando os malefícios que a obesidade ou sobrepeso pode trazer a vida de uma pessoa idosa, além da diminuição da qualidade de vida. Desta maneira, percebe-se que é fundamental incluir mobilidade, função física e qualidade vida no controle e perda de peso e não trabalhar de forma isolada. Visto que, a obesidade é caracterizada como epidemia mundial e que precisa de intervenções urgentes na população idosa para diminuição do acúmulo anormal de gordura, e um envelhecimento saudável.

## **REFERÊNCIAS**

BATSIS, J. A.; ZAGARIA, A. B. Addressing Obesity in Aging Patients. **Med Clin North Am.** Vol. 102, n.1, 2018.

BATSIS, J. A. *et al.* Weight Loss Interventions In Older Adults With Obesity: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials Since 2005. **J Am Geriatr Soc.** Vol. 65, n.2, 2017.

BRITO, M. C. C. *et al.* Envelhecimento populacional e os desafios para saúde pública: análise da produção científica. **Revista Kairós Gerontologia.** São Paulo, vol. 16, n. 3, 2013.

CANCIAN, N. Obesidade quase dobra entre os jovens brasileiros em dez anos. **Folha de São Paulo,** Brasília, 2017.

DAWALIBI, N. W. *et al.* Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de psicologia campinas.** São Paulo, vol. 30, n. 3, 2013.

DIAS, P. C. et al. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cadernos de saúde pública**. Rio de Janeiro, vol. 33, p. 1-8, 2017.

LIMA, V. P. *et al.* Perfil do índice de massa corporal e fatores associados em idosos ativos. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, vol. 71, n. 2, 2018.

MENDES, B. G. Uma questão de peso: a responsabilidade dos pais e do Estado nos casos de obesidade infantil. **Rev. Jus Navigandi**, Minas Gerais, n.1-2, 2015.

MENSORIO, M. S.; JUNIOR, A. L. Obesidade e Estratégias de Enfrentamento: o quê destaca a literatura. **Pisc. Saúde & Doenças**, Brasília, vol. 17, n. 3, 2016.

NAPOLI, N. *et al.* Effect of weight loss, exercise, or both on cognition and quality of life in obese older adults. **Am J Clin Nutr**. Vol. 100, n. 1, 2014.

SILVEIRA, E. A.; VIEIRA, L. L.; SOUZA, J. D. Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro, vol. 23, n. 3, 2018.

SOARES, C. B. *et al.* Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Revista Escola de Enfermagem**. São Paulo, vol. 48, n. 2, 2014.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro, vol. 23, n. 6, 2018.