

FATORES ASSOCIADOS À OBESIDADE EM IDOSOS NO BRASIL

Kelvyn Kennedy de Figueiredo Silva¹
Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda²

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma patologia multifatorial e de caráter epidêmico. Sua prevalência vem aumentando de maneira alarmante em praticamente todos os cidadãos brasileiros, principalmente entre a população longeva, tornando-se um grave problema de saúde pública. Assim, o presente estudo possui como objetivo identificar e analisar quais os fatores associados à obesidade nos idosos brasileiros. **Metodologia:** Revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Scielo, Lilacs e Mediline e no Portal Periódicos Capes, considerando a afinidade dos trabalhos com a temática escolhida, publicados entre os anos de 2015 e 2020, nos idiomas inglês e português. Foram utilizados os descritores combinados “Idoso”, “Envelhecimento” e “Obesidade” separados entre si pelo operador booleano “AND”. Esses descritores de busca foram previamente validados na plataforma DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 12 artigos compuseram a amostra do estudo. **Resultados e Discussão:** As prevalências de obesidade entre os idosos demonstrou ser maior entre o sexo feminino e indivíduos com nível de instrução baixo. Os fatores encontrados na pesquisa que estão associados a tal panorama são as questões socioeconômicas, psicossociais, inatividade física e alimentação irregular. Percebeu-se, ainda, que entre os idosos obesos, as chances de ter o diagnóstico de hipertensão foram maiores. **Considerações finais:** Constata-se que educação em saúde, hábitos saudáveis, acesso a alimentos com boa qualidade nutricional e a manutenção de uma vida sempre ativa são meios plausíveis de prevenção da obesidade entre os indivíduos longevos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Obesidade, Saúde do idoso.

INTRODUÇÃO

No contexto hodierno, um fenômeno que vem despontando como uma das mais importantes epidemias do século XXI é a obesidade. No Brasil, a prevalência desta doença entre a população idosa vem ganhando destaque, tornando-se umas das principais preocupações no âmbito da saúde pública no país. Entre os idosos brasileiros, a prevalência da obesidade, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010), corresponde a 17,9% na faixa etária de 65 a 74 anos e 15,8% para os com 75 anos ou mais. Esses são dados preocupantes, pois evidenciam a necessidade cada vez maior de aprofundar o entendimento desse fenômeno, o qual tem se agravado consideravelmente nas últimas décadas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a obesidade se caracteriza como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura que pode ser prejudicial à saúde, sendo sua causa

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, kelynkennedy@gmail.com;

² Professora orientadora: Doutora em Enfermagem na Atenção à Saúde, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, larissamariz@gmail.com.

atribuída a um desequilíbrio energético entre as calorias gastas e consumidas. O órgão aponta como os principais fatores desencadeadores dessa crescente epidemia o aumento de ingestão de alimentos processados, energeticamente densos e ricos em açúcares, gorduras e sódio, e pobres em vitaminas e minerais, juntamente com o padrão de vida contemporâneo, advindo do processo crescente de urbanização em todo o mundo.

Concomitantemente às alterações nos padrões alimentares e nos hábitos de vida da população, tidas como principais responsáveis pelo aumento da incidência do excesso de peso, outros fatores podem contribuir para sua ocorrência. A literatura científica relacionada à temática denota a obesidade como uma doença crônica e multifatorial, integrando tanto questões biológicas, metabólicas e genéticas, quanto os aspectos ecológicos, culturais, sociais, econômicos e psicológicos (OMS, 2020).

Entre os idosos, as alterações fisiológicas e bioquímicas decorrentes do processo de envelhecimento, como, por exemplo, o declínio da altura, causado por compressão vertebral e perda do tônus muscular, diminuição do perfil metabólico, a redução da massa muscular devido à sua transformação em gordura intramuscular e, principalmente, a modificação na quantidade e distribuição do tecido adiposo subcutâneo, com acúmulo na região abdominal, representam alguns fatores contribuintes para a obesidade (COSTA, SCHNEIDER, CESAR, 2016).

Logo, essa predisposição que ocorre nos indivíduos longevos se torna um desafio na sociedade contemporânea, pois a obesidade na velhice potencializa o risco de enfermidades de prevalência já elevada nessa fase da vida, a exemplo das doenças cardiovasculares, osteomusculares, metabólicas, entre outras. Além disso, pode afetar a qualidade de vida do cidadão, por comprometer a sua funcionalidade, dificultando ou impedindo o desempenho das atividades cotidianas de forma independente. Entretanto, apesar de toda essa importância, poucos são os estudos que abordam de maneira efetiva esta temática e demonstram quais as ações desenvolvidas para prevenir, tratar ou acompanhar a obesidade na população idosa (MACIEL, 2010; SILVEIRA, VIEIRA, SOUZA, 2018; FERREIRA, SZWARCOWALD, DAMACENA, 2018).

Assim, dadas as graves e múltiplas repercussões desta patologia, tanto a curto como a longo prazo, o presente estudo foi motivado pela necessidade de se aprofundar os conhecimentos sobre quais os fatores associados à obesidade em idosos e possui como norte a seguinte indagação: Quais os fatores associados à obesidade em idosos brasileiros citados na literatura? Tal viés é primordial para auxiliar profissionais de saúde na assistência, minimizar

danos à saúde dos idosos e fomentar o desenvolvimento de políticas públicas no combate a obesidade na população longeva.

Para isso, este estudo teve por objetivo identificar e analisar quais os fatores associados à obesidade nos idosos brasileiros de acordo com o conhecimento científico existente.

METODOLOGIA

Para o alcance do objetivo, optou-se pelo método da revisão integrativa da literatura, que permite identificar, avaliar e sintetizar os conhecimentos produzidos sobre determinado tema e possibilita conclusões gerais a respeito de uma área específica de estudo desenvolvida através de seis etapas, as quais foram fundamentadas na prática baseada em evidências, realizadas a partir da busca em bases de dados disponíveis (GALVÃO et al., 2003; MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008; MELNYK et al., 2010).

Desse modo, o percurso metodológico escolhido para a presente revisão foi o proposto por Mendes et al., (2008), no qual é abordado os seguintes passos: identificação do tema e elaboração da questão norteadora do estudo; formulação dos critérios de inclusão e exclusão; determinação das informações a serem extraídas dos artigos; avaliação dos estudos inseridos na revisão; interpretação dos resultados; apresentação e síntese do conhecimento produzido.

Para a busca na literatura, inicialmente foi realizada a identificação do tema. Nesta revisão, o tema norteador foram quais os determinantes associados à obesidade em idosos no Brasil. Para guiar a revisão integrativa, formulou-se a seguinte questão: Quais os fatores associados à obesidade em idosos brasileiros?

Para a seleção dos artigos, utilizou-se acesso ao Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (CAPES) e às seguintes bases de dados: LILACS (Literatura Latino-americana em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Libray Online) e MEDLINE (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica). A busca em diversas bases de dados teve como finalidade ampliar o âmbito da pesquisa, minimizando possíveis vieses. Foram definidos os descritores para o estudo de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), com a finalidade de viabilizar a pesquisa nos bancos de dados para a construção da atual revisão, utilizando os termos “Idoso”, “Obesidade” e “Envelhecimento”, como os descritores do estudo. Todas estas palavras-chave elencadas sendo combinadas pelo operador booleano AND.

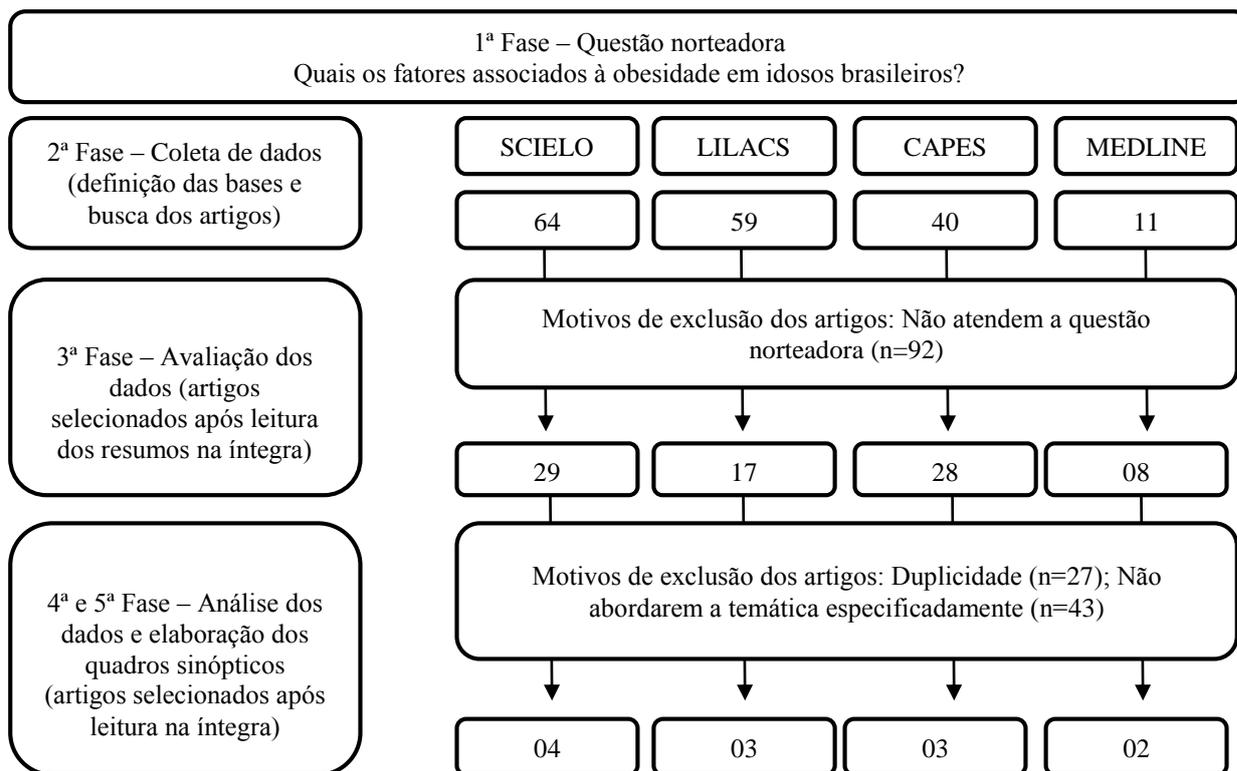
Os critérios de inclusão dos artigos definidos para a presente revisão integrativa foram: artigos que abordassem o tema da questão norteadora do estudo; artigos completos; disponíveis gratuitamente e eletronicamente; nos idiomas português e inglês; publicados entre o período de 2015 a 2020. Foram excluídos da amostra: guias, casos clínicos, manuais, resenhas, notas prévias, cartas ao editor, publicações duplicadas e distanciamento dos artigos com o objetivo da atual pesquisa.

As análises foram realizadas por meio de leitura, quanto à síntese dos dados extraídos dos artigos, foram executadas de forma descritiva, possibilitando observar, descrever e classificar os dados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema proposto. Assim, para facilitar a extração de informações e caracterização dos artigos selecionados para análise, elaborou-se um instrumento de coleta de dados, o qual era composto por um formulário com espaços para registro do: título do artigo, nome(s) do autor(es), ano e periódico de publicação, objetivos, metodologia e resultados dos estudos.

As informações sobre os artigos foram registradas logo ao término de cada leitura para que, posteriormente, se procedesse às devidas reflexões. Os dados referentes aos fatores associados à obesidade nos idosos foram descritas em um segundo formulário.

A primeira fase da revisão constou a pesquisa e o seu refinamento para alcançar os artigos desejados. A segunda fase resultou em um quantitativo de 64 artigos na base de dados SciELO, 59 na LILACS, 40 no Periódicos Capes e 11 na MEDLINE. Destes, após leitura flutuante do título foram excluídos 92 artigos por não atenderem a questão norteadora do estudo. Na terceira fase obteve-se 29 artigos na SciELO, 17 na LILACS, 28 no Periódicos Capes e 08 na MEDLINE, 27 foram excluídos por apresentarem duplicidade nas bases de dados consultadas e 43 por não atenderem a temática. Assim sendo, posteriormente a leitura dos resumos e na íntegra dos 12 artigos selecionados, foi elaborada a sinopse representativa dos achados do estudo. (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos para a revisão integrativa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível selecionar 12 artigos que atendiam aos critérios de inclusão para o alcance do objetivo proposto. O maior número de publicações incluídas foi da SciELO com 33%, na sequência, LILACS e Periódicos Capes, ambos com 25% e, por fim, MEDLINE com 17%. Houve um predomínio do idioma português (75%), presente em 09 publicações, seguido de 03 artigos publicados em inglês (25%). Quanto ao ano de publicação 8% dos artigos encontrados foram publicados em 2015, 8% em 2016, 25% em 2017, 50% em 2018 e 8% em 2020.

Quadro 1. Características gerais dos artigos selecionados para análise e interpretação.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	OBJETIVOS	PERIÓDICO/A NO
Estudo comparativo dos fatores de risco modificáveis e qualidade de idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física	QUEIROZ; FREITAS; SÁ.	Comparar os fatores de risco modificáveis e qualidade de vida de idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física.	Revista das Ciências da Saúde e Ciências aplicadas do Oeste Baiano-Higia, 2020.

Elevara prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias	SILVEIRA; VIEIRA; SOUZA.	Identificar a prevalência da Obesidade Abdominal em idosos, verificar sua associação com diferentes morbidades e variáveis sociodemográficas e de estilo de vida, conforme sexo.	Ciência & Saúde Coletiva, 2018.
Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013	FERREIRA; SZWARCOWALD; DAMACENA.	Estudar a prevalência e identificar fatores associados à obesidade na população adulta brasileira com base nos dados coletados na Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.	Rev Bras Epidemiol, 2018.
Comportamento sedentário como critério discriminador do excesso de peso corporal	JESUS, ROCHA.	Analisar o comportamento sedentário como discriminador de excesso de peso corporal em idosos.	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2018.
A qualidade de vida de idosos com obesidade ou sobrepeso	SOUZA, Et al.	Avaliar a qualidade de vida de idosos com obesidade ou sobrepeso acompanhados na Atenção Primária à Saúde.	Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2018.
Fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros: uma revisão integrativa	PODMELLE, ZIMMERMAN N.	Avaliar os fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros.	Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, 2018.
Profile of the body mass index and associated factors in active elderlies	LIMA, Et al.	Identificar o perfil do Índice de Massa Corporal e fatores associados em idosos ativos.	Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn), 2018.
Fatores associados à obesidade em idosos quilombolas, Bahia, Brasil	SOARES, KOCHERGIN.	Estimar a prevalência e os fatores associados à obesidade em idosos residentes em comunidades quilombolas no sudoeste da Bahia, Brasil, segundo dois pontos de corte para o IMC.	Rev. APS., 2017.
Weight Loss Interventions in Older Adults with Obesity: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials Since 2005	BATSIS, Et al.	Identificar intervenções de obesidade geriátrica que possam orientar as recomendações clínicas.	Journal of the American Geriatrics Society, 2017.
Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Idosas do Centro de Convivência para a Terceira Idade de Vitória/ES	LIMA, Et al.	Avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade em idosas dos Centros de Convivência para a Terceira Idade de Vitória/ES.	Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2017.
Obesity and related consequences to ageing	JURA, KOZAK.	Identificar semelhanças subjacentes aos mecanismos relacionados à obesidade e ao envelhecimento.	Springer, 2016.
Fatores de risco e as repercussões da obesidade na vida de idosos obesos	VIEIRA, Et al.	Identificar os fatores de risco e as repercussões da obesidade em idosos obesos.	Revista de Enfermagem (UFPE), 2015.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Quadro 2. Síntese do conteúdo científico dos artigos segundo a ordem do quadro anterior: metodologia e resultados dos estudos.

METODOLOGIA	RESULTADOS DOS ESTUDOS
Estudo quantitativo descritivo transversal.	Constatou-se uma variação dos sinais vitais obtidos em indivíduos sedentários, estando estes mais elevados quando comparado aos sinais vitais dos idosos praticantes de atividade física.
Estudo do tipo transversal.	A prevalência de Obesidade Abdominal (OA) foi maior no sexo feminino. Identificou-se uma associação positiva entre a OA com a presença de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em homens.
Estudo transversal de âmbito nacional.	A prevalência da obesidade foi maior nas mulheres. Fatores como a idade avançada, nível de instrução baixo, raça/cor negra, viver com companheiro e a inatividade física constituem questões associadas ao excesso de peso. Indivíduos obesos tiveram a pressão arterial sistólica significativamente aumentada.
Estudo do tipo transversal.	Comprovou-se que o Comportamento Sedentário (CS) está diretamente associado à obesidade.
Estudo do tipo descritivo transversal.	Os resultados sociodemográficos mostraram uma predominância da obesidade no sexo feminino, média de 69-70 anos, baixa escolaridade, casados, negros e aposentados. A maioria dos idosos apresentou uma qualidade de vida regular.
Revisão Integrativa.	Verificou-se que inatividade física, tabagismo, alimentação inadequada, obesidade e o avanço da idade foram os fatores de risco relacionados ao estilo de vida que mais influenciaram negativamente a saúde do idoso.
Pesquisa analítica, com delineamento transversal e abordagem quantitativa.	Idosos sem companheiro, possuir renda superior a um salário mínimo, não ter problemas de saúde e não apresentar limitações no desempenho motor foram alguns fatores relacionados à obesidade nos indivíduos longevos.
Estudo transversal de base populacional.	Observou-se que há maior prevalência do excesso de peso entre as mulheres. Questões como maior escolaridade, raça/cor negra, situação conjugal instável, hábitos alimentares inadequados, menor índice socioeconômico e a inatividade física representam fatores determinantes para a ocorrência da obesidade em idosos.
Revisão sistemática.	Os componentes combinados da dieta e do exercício físico levaram à maior melhoria nas medidas de desempenho físico e qualidade de vida dos cidadãos.
Estudo de campo transversal.	Os resultados, com base no Índice de Massa Corporal, demonstraram alta prevalência de obesidade e sobrepeso nos grupos etários de 60 a 69 e 70 a 79 anos.
Revisão de literatura.	O envelhecimento está associado a um aumento da obesidade abdominal, um dos principais contribuintes para a resistência à insulina e a síndrome metabólica.
Estudo descritivo, com abordagem quantitativa.	O uso de álcool (50%), dieta hiperlídica (70%) e falta de atividade física (63%) foram identificados como principais fatores associados à obesidade.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Dessa forma, a partir da análise criteriosa dos artigos que compuseram a amostra, foi possível compreender que os autores escolhidos versaram sobre os fatores sociais, econômicos, alimentares, educativos e, também, a pontos individuais e comportamentais como questões desencadeantes e predisponentes para o desenvolvimento da obesidade entre os indivíduos idosos.

Podmelle, Zimmermann (2018), Soares, Kochergin (2017) e Viera e colaboradores (2015) sancionam que apesar dos múltiplos fatores que determinam o excesso de peso na população longeva, o desequilíbrio entre o consumo de calorias e o gasto calórico é umas

questões primordiais que corroboram para a obesidade entre os idosos. Aspectos relacionados à adoção de dietas com elevado valor energético, ricas em gorduras de origem animal, açúcares, alimentos industrializados e com reduzido teor de frutas, verduras e fibras, sugerem contribuição favorável à ocorrência do excesso de peso.

Em relação a preponderância desta patologia, Freitas, Queiroz, Sá (2020), Silveira, Vieira, Souza (2018), Souza e colaboradores (2018) e Soares, Kochergin (2017) afirmam que entre os indivíduos longevos, o gênero feminino possui o maior número de obesos. Além disso, as pesquisas realizados pelos autores supracitados apontam que o menor grau de escolaridade, classe social menos favorecida, idosos com situação conjugal instável e a alta prevalência do sedentarismo (ausência/redução de atividade física) estão entre os fatores que corroboram para a ocorrência da obesidade.

As altas prevalências de obesidade em mulheres idosas podem ter relação com o aumento do peso e adiposidade como consequência da menopausa, com a maior expectativa de vida observada no sexo feminino e com o processo natural de redistribuição e internalização progressiva de gordura, em que há redução da gordura subcutânea dos membros e aumento do acúmulo intra-abdominal. Além disso, as mulheres acumulam mais gordura subcutânea que os homens e perdem esse tecido adiposo em idades mais avançadas, se comparadas ao sexo masculino (LIMA et al., 2017; SOUZA et al., 2018).

A partir da análise dos artigos desse estudo percebe-se uma forte tendência a obesidade ser preponderante nas classes sociais e econômicas mais baixas. Sobre isso Ferreira, Szwarcwald, Damacena (2018) e Soares, Kochergin (2017) corroboram com essa pesquisa quando afirmam que quanto menor a escolaridade das mulheres, maior é a chance de obesidade. Já entre os homens, certificam que a associação é direta, ou seja, menor o nível de instrução, menor a chance de ser obeso. Na análise pelo indicador de Nível Socioeconômico, as mulheres da classe C tiveram maior risco de obesidade, quando comparadas às das classes A/B e D/E, enquanto os homens da classe A/B tiveram maior risco. A variável raça/cor foi estatisticamente significativa somente para o sexo feminino, sendo que as mulheres negras apresentaram maior chance de obesidade, quando comparadas às brancas.

Referente ao fator de Índice Socioeconômico constatado acima, é plausível sancionar que a baixa renda coopera para a prevalência da obesidade. A baixa renda, oriunda da aposentadoria ou inexistência dela, implica no estado de saúde do idoso, uma vez que a situação socioeconômica influencia na diversidade e qualidade dos alimentos utilizados e na compra de

medicamentos, influenciando, assim, no nível de saúde (VIEIRA et al., 2015; SOUZA et al., 2018).

Quanto ao estado civil dos indivíduos longevos, Lima e associados (2018) evidenciam que existe uma relação direta com o excesso de peso. Sob o prisma do estudo citado é possível compreender que idosos solteiros, viúvos e divorciados apresentam percentual de excesso de peso maior quando comparados aos casados. Isso pode ser justificado pelo fato de pessoas idosas solteiras terem hábitos irregulares para a frequência das refeições, preferir lanches, comer fora, optar por “beliscar” alimentos com alta densidade calórica ou até gastar menos energia.

Entretanto, Soares e Kochergin (2017) refutam tal premissa, pois afirmam que de acordo com seus estudos a ausência de companheiro relaciona-se de maneira inversa à obesidade geral. Nesse ínterim, os estudiosos certificam que a ausência de companheiro é um fator agravante para solidão, depressão e perda de apetite. Esses fatores psicológicos podem levar também à perda de peso nos idosos, e isto poderia explicar a relação inversa entre obesidade e ausência de companheiro, o que permite inferir que essa condição seja um fator que impossibilite o ganho de peso. Um outro estudo realizado por Ferreira, Szwarcwald e Damacena (2018) encontrou associação positiva entre a presença de cônjuge e sobrepeso em idosos, no qual sanciona que viver com o companheiro mostrou chance maior de obesidade para ambos os sexos.

Fora a conjuntura supramencionada, é pertinente pontuar, ainda, que a inatividade física se constitui como outro aspecto associado com o excesso de peso nos indivíduos longevos. De acordo com Soares, Kochergin (2017) e Jesus, Rocha (2018) a obesidade em idosos está intrinsecamente relacionada com a ausência de práticas de atividade física. Segundo os estudos desenvolvidos pelos autores referidos, a inatividade física se configura como um dos fatores associados para o aumento da obesidade na população idosa, estando fortemente relacionada com o desconhecimento por parte desta parcela populacional dos benefícios do exercício físico.

Pesquisas realizadas por Queiroz, Freitas e Sá (2020) converge com as informações expostas, na qual observou-se que 53,33% dos idosos obesos eram sedentários do gênero masculino e 46,7% do gênero feminino. Além disso, foi observado que 90% dos idosos sedentários eram aposentados e não tinham o hábito de exercitar-se. Vale ressaltar que segundo o estudo mencionado, a inatividade física contribui para impasses no sistema cardiovascular dos idosos.

Nessa perspectiva, Queiroz, Freitas e Sá (2020) e Silveira, Vieira e Souza (2018) compararam o hábito regular de exercícios físicas frente a Pressão Arterial Sistêmica (PAS) dos

cidadãos envolvidos e ficou evidente que o grupo de idosos que praticavam atividades físicas apresentavam médias relativamente mais baixas em relação ao grupo que não tinha o hábito de exercitar-se. Por este ângulo, fica notório que a inatividade física e a obesidade estão intensamente conexas, contribuindo com o risco de aumentar as doenças cardiovasculares.

Ferreira, Szwarcwald, Damascena (2018) também compartilham da mesma veracidade elencada, haja vista conseguiram uma associação positiva entre obesidade e hipertensão, na qual demonstraram que as pessoas obesas têm a pressão arterial aumentada em relação às não obesas, confirmando, assim, que o aumento no Índice de Massa Corporal é significativamente associado ao aumento da pressão arterial sistólica e diastólica.

Em contraste, os idosos que praticam atividade física demonstram maior qualidade de vida se comparados aos idosos sedentários, modificações positivas em variáveis antropométricas; associação inversa com demência e depressão; melhor desempenho em funções cognitivas e mesmo desempenho em habilidade motora que jovens (BATSIS et al., 2017; PODMELLE, ZIMMERMANN, 2018).

Compreende-se, desse modo, que os idosos devem ser estimulados a reduzir o tempo de exposição ao comportamento sedentário, a fim de controlar o processo da obesidade e das doenças cardiovasculares. Ademais, deve-se enfatizar e informar a população idosa dos benefícios da prática regular de atividade física especificando que prolonga a sua independência funcional; como também intervém no funcionamento do sistema imunológico, aumenta a autoestima e bem-estar e alivia o estresse (VIEIRA et al., 2015; LIMA et al., 2017; JESUS, ROCHA, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados encontrados no estudo elaborado, pode-se concluir, respeitando as limitações do método realizado, que os principais fatores associados à obesidade em idosos são as questões socioeconômicas, psicossociais, a inatividade física e os hábitos alimentares inadequados. Dessa forma, é importante refletir sobre a obesidade para além da relação consumo elevado e pouco gasto energético. A obesidade, a partir desse estudo, reafirma ser uma doença crônica multifatorial e, por sua vez, acarreta prejuízos à saúde do idoso como hipertensão e doenças cardiovasculares.

Logo, compreender os aspectos que interferem na saúde do idoso e suas particularidades torna-se fundamental para que seja estabelecido um plano de cuidados voltado para melhoria

da qualidade de vida de pessoas com sobrepeso ou obesidade, incluindo aspectos sociais, psicológicos, biológicos e ambientais. Desse modo, é primordial que, durante a prática do cuidado gerontológico, o idoso seja protagonista, agente crítico, reflexivo e ativo, diante das tomadas de decisões para que seja possível alcançar resultados excepcionais.

Portanto, educação em saúde, hábitos saudáveis, acesso a alimentos com boa qualidade nutricional e a manutenção de uma vida sempre ativa são meios plausíveis de prevenção da obesidade, como foi verificado ao longo do trabalho. Cabe, pois, analisar a realidade de cada população idosa e intervir, para que, em um futuro não tão distante, seja possível alterar o panorama existente referente ao excesso de peso nos cidadãos longevos.

REFERÊNCIAS

BATSIS, John A. et al. Weight Loss Interventions in Older Adults with Obesity: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials Since 2005. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 65, n. 2, p. 257-268, 2017.

COSTA, C. S.; SCHNEIDER, B. C.; CESAR, J. A. Obesidade geral e abdominal em idosos do Sul do Brasil: resultados do estudo COMO VAI?. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3585-3596, 2016.

FERREIRA, A. P. S.; SZWARCOWALD, C. L.; DAMACENA, G. N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. e190024, 2019.

FONTENELLE, L. C. et al. Estado nutricional e condições socioeconômicas e de saúde em idosos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 71, p. 353-363, 2018.

FREITAS, J. C.; QUEIROZ, C. L.; SÁ, D. P. C. ESTUDO COMPARATIVO DOS FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS SEDENTÁRIOS E IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. **HÍGIA-REVISTA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E SOCIAIS APLICADAS DO OESTE BAIANO**, v. 5, n. 1, 2020.

JESUS, A. S.; ROCHA, S. V. Comportamento sedentário como critério discriminador do excesso de peso corporal em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-6, 2018.

JURA, M.; KOZAK, L. P. Obesity and related consequences to ageing. **Age**, v. 38, n. 1, p. 23, 2016.

LIMA, L. M. et al. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Idosas do Centro de Convivência para a Terceira Idade de Vitória/ES. **Rev. Bras. Ciência da Saúde**, v. 21, n. 2, p. 119-26, 2017.

LIMA, P. V. et al. Profile of the body mass index and associated factors in active elderlies. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 71, p. 876-883, 2018.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

Organização Mundial da Saúde – OMS. (2020). **Nota descritiva nº 311: Obesidad y Sobrepeso**. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Acesso em: 07 de junho de 2020.

PODMELLE, R. M.; ZIMMERMANN, R. D. Fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros: uma revisão integrativa. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 23, n. 1, 2018.

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 & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 903-912, 2018.

SOARES, D. A.; KOCHERGIN, C. N. FATORES ASSOCIADOS À OBESIDADE EM IDOSOS QUILOMBOLAS, BAHIA, BRASIL. **Revista de APS**, v. 20, n. 2, 2017.

SOUZA, Y. P. et al. A qualidade de vida de idosos com obesidade ou sobrepeso. **Rev Bras Ciênc Saúde [serial on the internet]**, v. 22, n. 2, p. 155-64, 2018.

VIEIRA, K. F. L. et al. Fatores de risco e as repercussões da obesidade na vida de idosos obesos. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 9, n. 1, p. 8-14, 2015.