



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ENVELHECIMENTO ATIVO

Ana Caroline de Souza Santos <sup>1</sup>  
Juliana da Silva Estevão <sup>2</sup>  
Rodrigo Viana Correia de Souza <sup>3</sup>

### RESUMO

Trata-se de uma revisão de literatura sobre o tema “Alimentação saudável no envelhecimento ativo” por meio de artigos científicos publicados em revistas indexadas nas bases de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online), Revista Interdisciplinar Ciência e Saúde, publicados de 2018 até 2020, utilizando os descritores: qualidade de vida, saúde, envelhecimento, nutrição, comportamento alimentar, necessidades nutricionais nos idiomas português, espanhol. Um envelhecimento bem-sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar fomentado ao longo dos anos de desenvolvimento. Para as pessoas mais saudáveis e com maior cuidado com sua saúde, a velhice pode trazer qualidades excepcionais de saúde, sabedoria, autodeterminação, compreensão, paciência e tolerância. Nesta definição, envelhecimento bem-sucedido é mais que ausência de doença e manutenção da capacidade funcional. Ambas são importantes, mas é a sua combinação com o engajamento ativo com a vida que melhor representaria o conceito. Capacidade cognitivas e físicas são potenciais para atividade, pois dizem o que uma pessoa pode fazer e não o que ela faz.

**Palavras-chave:** saúde do idoso, envelhecimento saudável, educando sobre vida saudável.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo universal, progressivo e gradual. Trata-se de uma experiência diversificada entre os indivíduos, para a qual concorre uma multiplicidade de fatores de ordem genética, biológica, social, ambiental, psicológica e cultural. Não há uma correspondência linear entre idade cronológica e idade biológica. A variabilidade individual e os ritmos diferenciados de envelhecimento tendem a acentuasse conforme as oportunidades e constrangimentos vigentes sob dadas condições sociais

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Estácio do Recife - PE, carolinesantos2017@gmail.com;

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Estácio do Recife - PE, julianaestevao2505@gmail.com;

<sup>3</sup> Professor orientador: titulação, Faculdade Ciências - UF, [orientador@email.com](mailto:orientador@email.com).



(FERRARI, 1999). A nutrição vem ganhando um grande papel de destaque no processo de envelhecimento, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Hábitos alimentares saudáveis promovem não apenas o retardo do envelhecimento, mas também um envelhecimento sadio, tendo em vista que nessa fase da vida diversas mudanças fisiológicas e corporais ocorrem, aumentando a importância dos cuidados especializados voltados a pessoa idosa (OLIVEIRA, 2014). Nas últimas décadas, o envelhecimento humano vem ganhando visibilidade na sociedade e nas mídias digitais.

O envelhecimento populacional nos leva a refletir sobre o modo com que as pessoas idosas vivem essa fase e o que pode ser feito para que não haja simplesmente maior longevidade, mas para que esses anos sejam vividos com qualidade e dignidade, associados a uma boa alimentação e vida saudável. Em todo o mundo, e principalmente nos países em desenvolvimento, há a necessidade de medidas para auxiliar as pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas pelo maior tempo possível.

O envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, englobando um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida relacionadas à manutenção de uma boa velhice.

A combinação entre o envolvimento ativo com a vida, por meio do estabelecimento de relações sociais e atividades produtivas, a ausência de doenças e a manutenção da capacidade funcional, representa um conceito bem-sucedido e ampliado de envelhecimento. O envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a 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, estando esse termo fortemente relacionado à manutenção de uma boa velhice e à identificação de seus determinantes.

Aqui retratamos um pouco do que foi vivido na faculdade, em um projeto de extensão sobre o assunto citado. Acompanhamento de perto dos idosos, auxiliando-os à prática de exercícios físicos, alimentação saudável e melhora na qualidade de vida.



## **OBJETIVO**

Verificar se através da alimentação saudável integrada a prática de exercícios físicos, o idoso evolui com um envelhecimento saudável e ativo.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura sobre o tema “Alimentação saudável no envelhecimento ativo” por meio de artigos científicos publicados em revistas indexadas nas bases de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online), publicados do ano de 2018 até 2020, utilizando-se os descritores: qualidade de vida, saúde, envelhecimento, nutrição, comportamento alimentar, necessidades nutricionais nos idiomas português, espanhol do ano 2018 até o ano de 2020.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares com significação social e cultural. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não exclusivamente de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem significações antropológicas, socioculturais, comportamentais e afetivas singulares, portanto o alimento enquanto fonte de prazer e identidade também compõe esta abordagem (PINHEIRO ET AL, 2005). Diante disso, é necessário um cuidado redobrado no planejamento alimentar e nutricional dos idosos, já que muitos deles não conseguem fazer sua própria comida.

O aumento da expectativa de vida nos países menos desenvolvidos, como o Brasil, tem sido evidenciado pelos avanços tecnológicos relacionados à área da saúde nos últimos 60 anos, como as vacinas, melhora nos aspectos nutricionais, aumento dos níveis de higiene pessoal e ambiental, uso de antibióticos, quimioterápicos que tornaram possível a prevenção ou a cura de muitas doenças, o que ocasionou uma diminuição progressiva



nas taxas de mortalidade. Aliado a estes fatores, o declínio acentuado da taxa de fecundidade, que vem ocorrendo no país desde a década de 60, permitiu o crescimento da população idosa. Algumas doenças crônicas não transmissíveis e outras doenças, como o HIV/AIDS, distúrbios psiconeurológicos (depressão, esquizofrenia e demência) que podem afetar os idosos não têm cura, porém várias delas podem ser prevenidas ou controladas por meio da detecção precoce, adoção de dieta e hábitos de vida saudáveis, prática regular de exercícios físicos e acesso a tratamento adequado. Mesmo que a doença não tenha cura, a alimentação, com adequado valor nutritivo em quantidade e qualidade, é de fundamental importância, pois, através dela, os sintomas das doenças podem ser aliviados, fazendo com que os idosos se sintam melhor e vivam com mais independência e autonomia.

Outro fator importante que se tem observado nas últimas décadas, são mudanças nos hábitos alimentares da população. Detectou-se a progressão da transição nutricional, que é caracterizada pela diminuição dos déficits nutricionais, ou seja, redução da subnutrição e aumento da ocorrência, bastante expressiva, de sobrepeso e obesidade não só em adultos, mas também em crianças e adolescentes. O Brasil está se tornando um país de idosos, que esperam viver mais tempo, porém com saúde. Para isso, são necessárias orientações sobre como fazer, e sem dúvida uma boa nutrição e a prática regular de atividade física são o segredo para a manutenção da boa saúde ao longo da vida. Sendo assim, é imprescindível a realização de programas de educação em saúde, cujos educadores, de todos os níveis, precisam estar capacitados, com conhecimentos que permitam desenvolver metodologias educacionais para a formação de uma nova consciência, tanto nas novas gerações quanto nas mais idosas, visando a uma vida saudável. <sup>20</sup> A nutrição está diretamente ligada à longevidade e ao envelhecimento.

Porém, envelhecer sem doença crônica é antes exceção do que regra, o que não significa que a pessoa idosa não possa gerir sua própria vida e viver de forma independente. A maior parte dos idosos é absolutamente capaz de decidir sobre seus interesses e de organizar seu dia-a-dia sem precisar de ajuda. O idoso que consegue manter sua autodeterminação e não necessita de ajuda ou supervisão para agir no seu cotidiano deve ser considerado um idoso saudável, ainda que apresente uma ou mais doenças crônicas.



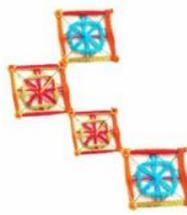
Um envelhecimento bem-sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo dos anos de desenvolvimento. O estilo de vida, que inclui moradia, condições de vida, alimentação, estresse, saúde, educação, trabalho, enfim, a multifatoriedade, segundo a história de vida do idoso, é rastro de uma consequente idade. Para as pessoas constitucionalmente mais saudáveis e que cuidaram melhor de si mesmas ao longo dos anos, a velhice pode trazer qualidades excepcionais de saúde, sabedoria, autodeterminação, compreensão, paciência e tolerância

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta definição, envelhecimento bem-sucedido é mais que ausência de doença e manutenção da capacidade funcional. Ambas são importantes, mas é a sua combinação com o engajamento ativo com a vida que melhor representaria o conceito. Como exemplificam os autores, capacidades cognitivas e físicas são potenciais para atividade, pois dizem o que uma pessoa pode fazer e não o que ela faz. A concepção proposta vai além do potencial e envolve atividade, seja no plano das relações interpessoais, que “envolve contatos e transações com outros, intercâmbio de informação, suporte emocional e assistência direta”, seja no âmbito de uma atividade produtiva, considerada de modo abrangente como aquela que cria valor social, mesmo não reembolsada em termos econômico. No lastro desta discussão emerge o conceito de envelhecimento ativo, adotado pela Organização Mundial de Saúde, nos anos 90. Envelhecimento ativo é definido como “o processo de otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem” (WHO, 2002).

## **REFERÊNCIAS**

CICS.NOVA - Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa



DUKE UNIVERSITY CENTER FOR THE STUDY OF AGING AND HUMAN DEVELOPMENT, 1978. *Multidimensional Functional Assessment: The Oars Methodology*. Durham: Duke University Center for the Study of Aging and Human Development. [ [Links](#) ]

FILLENBAUM, G. G., 1984. *The Well-Being Of The Elderly: Approaches To Multidimensional Assessment*. Geneva: World Health Organization. [ [Links](#) ]

FOLSTEIN, M. F.; FOLSTEIN, S. E. & McHUGH, P. R., 1975. 'Mini-mental state': A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12:189-198.

JAGGER, C.; SPIERS, N. A. & CLARKE, M., 1993. Factors associated with decline in function, institutionalization and mortality of elderly people. *Age and Ageing*, 22:190-197.

KANE, R. A. & KANE, R. L., 1981. *Assessing The Elderly: A Practical Guide To Measurement*. Lexington: Lexington Books.

MOSSEY, J. M. & SHAPIRO, E., 1982. Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*, 72:800-808.

NCHS (National Center For Health Statistics), 1985. *The National Health Survey Design, 1973-1984*. Washington, DC: Department of Health and Social Security.

Araújo LF, Coelho CG, de Mendonça ET, Vaz AVM, Siqueira-Batista R, Cotta RMM. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. 2011;30(1):80–6.

JACOB FILHO, Wilson. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. *BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)* [online]. 2009, n.47, pp. 27-32. ISSN 1518-1812.