

A JUNÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ENVELHECIMENTO ATIVO.

Laís Vieira Gama Nacif¹

Samuel Alves Silva¹

Iolanda De Fátima Pereira Carvalho²

Kênia Pereira Lemos Bastos³

Leandro Silva de Araújo⁴

Andressa Magalhães Barbosa⁵

Breno Barcellos Campos⁶

brenobcampos@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento ativo; alimentação saudável; qualidade de vida; atividade física.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa está crescendo no Brasil e no mundo, com isso, a qualidade de vida se tornou algo fundamental quando se almeja alcançar o envelhecimento ativo. Nesse contexto, é necessária adoção de práticas comportamentais, como a atividade física associada a alimentação nutritiva, positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida (Aquino *et al.*, 2018; Gonçalves e Moura, 2020). Ao serem adotadas, essas medidas podem contribuir para a prevenção de várias doenças, dentre elas a hipertensão, a diabetes e doenças cardiovasculares. Muitos pesquisadores sugerem que o exercício físico regular seja capaz de ter impacto significativo sobre a prevenção e/ou controle da hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus não insulino dependente, dislipidemia, obesidade, osteoporose, asma brônquica e outras doenças pulmonares, além de minimizar sintomas depressivos e de ansiedade. Com isso, acredita-se que o idoso que fugir do sedentarismo e que se atente para melhor qualidade alimentar, poderá obter resultados positivos dentro dos aspectos clínicos, possibilitando uma vida com mais energia, mais mobilidade, e uma saúde mental melhor (Silva *et al.*; 2024). Dito isto, o intuito deste resumo consiste em realizar um levantamento bibliográfico que permita relacionar como a realização de atividade física associada a uma alimentação saudável, podem estar relacionadas ao envelhecimento ativo.

2 METODOLOGIA

¹ Graduando em Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

² Graduanda em Biomedicina do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

³ Bacharel em Nutrição, Especialista em Nutrição Clínica esportiva e Alimentação Escolar e docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

⁴ Doutor em Medicina Veterinária Preventiva e Docente do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁵ Doutora em Ciências Farmacêuticas e Docente do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁶ Mestre em Microbiologia Agrícola e Docente do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Mendes e colaboradores (2008), ressaltam a importância da revisão de literatura integrativa para pesquisas na área da saúde. Para isto, utilizou-se de produções científicas que descreviam as características acerca do fenômeno investigado, ou seja, a prática de exercícios físicos e da alimentação nutritiva como fatores que interferem no processo do envelhecimento ou manutenção de uma velhice ativa e saudável. Sendo assim, o estudo foi realizado a partir de artigos publicados e extraídos das bases de pesquisa *Google Scholar* (Google Acadêmico) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados os seguintes descritores, combinados pelo operador booleano “e” “nutrição”, “qualidade de vida”, “envelhecimento”, “atividade física”. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra e de forma gratuita, publicados nos últimos 19 anos e que se adequaram ao tema. Os critérios de exclusão foram: artigos indisponíveis gratuitamente e trabalhos que não se adequaram ao tema proposto. Foram incluídos 9 artigos que se enquadram nos critérios e que continham dados relevantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As alterações fisiológicas atreladas ao envelhecimento, podem levar a limitações, como a redução da capacidade funcional, de forma muitas vezes mórbida, ou também atrelados a fatores biológicos, como o sedentarismo, agressões traumáticas, diminuição das forças físicas, entre outras (Aquino *et al.*; 2018). Conforme descrito por Jobim e Jobim (2015), é comum ocorrer alterações fisiológicas durante o envelhecimento que conferem modificações metabólicas, cardiovasculares, respiratórias, nervosas e locomotoras, levando a pessoa idosa ao aumento da sua fragilidade e à dependência de cuidados. A Organização das Nações Unidas – ONU, reconhece fatores que favorecem o envelhecimento ativo, como a nutrição, por meio da alimentação saudável, e a prática de atividade física, na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT, como diabetes e doenças cardiovasculares, trazendo assim, melhorias na capacidade funcional, autonomia e, conseqüentemente, para a saúde no idoso (Lima e Pietsak, 2016). O trabalho publicado por Franchi *et al.*, (2015), destaca como a prática de atividade física pode estar associado à melhora dos resultados em exames clínicos, melhorando a capacidade aeróbia, força, flexibilidade, composição corporal, utilização da glicose e melhora do perfil lipídico de pessoas idosas. Em adição, a revisão de literatura realizada por Jobim e Jobim (2015), corrobora com a hipótese de que a prática de atividade física aumenta a longevidade de indivíduos mais ativos, além de diminuir o risco de morte por doenças cardiovasculares e enfermidades respiratórias, melhorando a pressão arterial, o perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose em comparação com indivíduos menos ativos. Ao discutir sobre os aspectos do sistema digestivo, os trabalhos publicados por Silva e colaboradores (2024), e Heitor, Rodrigues e Tavares (2022) destacam a influência da alimentação e da ingestão de líquidos, além da atividade física, uma vez que o funcionamento do intestino grosso se torna menos eficiente em indivíduos mais velhos, além da falta de fibras na dieta, desidratação, uso de medicamentos que afetam as funções digestivas e da reabsorção do trato gastrointestinal. Com isso, fica evidente a importância do acompanhamento do processo de envelhecimento por profissionais qualificados, e no incentivo de políticas públicas, para que os benefícios

da alimentação saudável e da prática de atividade física sejam alcançados de maneira segura e eficaz, além da necessidade de utilizar o saber biomédico como ferramenta contrária a ideia de naturalização das doenças atreladas ao envelhecimento, como observado por Moraes e colaboradores (2015), Gonçalves e Moura (2020), e por Franchi e Renan (2005).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para melhorar a qualidade de vida e garantir um envelhecimento saudável, a atividade física e a alimentação saudável têm suma importância na redução de doenças frequentes nesta idade. O presente estudo, ressalta que a correlação entre atividade física e alimentação saudável tem impactos positivos relevantes em todos os campos de análise da saúde desta população.

REFERÊNCIAS

AQUINO, N.B.; SANTOS, T.G.; DE ANDRADE, M.I.S.; LEAL, V.S.; OLIVEIRA, J.S. Educação alimentar e nutricional para população idosa: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde**, v. 22, n. 11, p. 135–141, 2018. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/25305> Acesso em: 22/07/2024.

JOBIM, F. A. R. C.; JOBIM, E. F. C. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde**, v. 17, n. 4, p. 298–308, 2015. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/3274>. Acesso em: 24/07/2024.

FRANCHI, K. M. B.; MAGALHÃES MONTENEGRO, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152–156, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>. Acesso em: 24/07/2024.

GONÇALVES, G. C. S.; MOURA, G. G. Políticas públicas voltadas para a população idosa: uma avaliação dos idosos que frequentam os CRAS de Ituiutaba (MG). **Caminhos de Geografia**, v. 21, n. 76, p. 208–230, ago. 2020. Disponível em: [pdf políticas públicas voltadas para a população idosa: uma avaliação dos idosos que frequentam os cras de ituiutaba \(mg\) \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/354111111). Acesso em: 24/07/2024.

HEITOR, S. F. D.; RODRIGUES, L. R.; TAVARES, D. M. S. Prevalência da adequação à alimentação saudável de idosos residentes em zona rural. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, p. 79–88, jan. 2013. Disponível em: [prevalência da adequação à alimentação saudável de idosos residentes em zona rural \(redalyc.org\)](https://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf). Acesso em: 24/07/2024.

LIMA, F. K. S. M.; PIETSAK, E. F. Saúde do idoso: atividade física, alimentação e qualidade de vida. **Revista Extendere**, v. 4, n. 1, 2016. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/EXT/article/view/4161/3247>. Acesso em: 24/07/2024.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ>. Acesso em: 24/07/2024.

MORAES, G. V. D.; GIACOMIN, K.; SANTOS, W. J. T.; FIRMO, J. O. A. A percepção dos idosos sobre o saber biomédico do cuidado À velhice e às "coisas da idade". **Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 26, n. 1, p. 309–329, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/QgqbCmftGtQ5PM9VfDZrSgd/abstract/?lang=pt>. Acesso em 24/07/2024.

SILVA, B. H.; CARDOSO, B. C.; DA SILVA, L. G.; FARIAS, P. S.; VALE, E. G. L. atividade física e envelhecimento saudável: uma revisão de literatura sobre a manutenção da saúde e mobilidade em idosos. **Educação Física**, v. 28, n. 134, mai. 2024. Disponível em: [atividade física e envelhecimento saudável: uma revisão de literatura sobre a manutenção da saúde e mobilidade em idosos – issn 1678-0817 qualis b2 \(revistaft.com.br\)](https://www.revistaft.com.br/atividade-fisica-e-envelhecimento-saudavel-uma-revisao-de-literatura-sobre-a-manutencao-da-saude-e-mobilidade-em-idosos-issn-1678-0817-qualis-b2). Acesso em: 24/07/2024.