

IMPORTÂNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL ASSOCIADO À QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Marciana de Andrade Santos

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Nathalia Cristina Álvares Raimundo

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: Envelhecer está relacionado a alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que ocorrem durante toda a sua existência. Em indivíduos idosos verificou-se que uma dieta balanceada associada à prática de atividades físicas terá um influencia direta na melhoria da qualidade de vida dessa população ainda tão excluída das políticas publicas, construindo estratégias visando a melhoria da sua autonomia e independência. O propósito da realização desse estudo foi desenvolver uma revisão de literatura com o intuito de Analisar a Importância Do Estado nutricional que o idoso Associada a Qualidade de Vida dos idosos. A identificação dos artigos foi realizado a partir de banco de dados do Scielo, Google Acadêmico, PubMed-MEDLINE e Bireme, através dos descritos, “idosos”, “qualidade de vida”, “atividade física”, “nutrição e saúde”, publicados entre 2002 e 2016.
Palavras-chave: idosos, estado nutricional, atividade física e qualidade de vida.

Abstract: Aging is related to morphological, physiological, biochemical and psychological changes that occur throughout its existence. In elderly individuals, it was found that a balanced diet associated with physical activity practice will have a direct influence on the quality of life of this population, which is still so excluded from public policies, constructing strategies aimed at improving their autonomy and independence. The purpose of this study was to develop a literature review with the purpose of analyzing the Importance of the nutritional status that the elderly associated with the Quality of Life of the elderly. The identification of the articles was carried out from a database of Scielo, Google Scholar, PubMed-MEDLINE and Bireme, through the described, "elderly", "quality of life", "physical activity", "nutrition and health", published Between 2002 and 2016.

Key words: Elderly, nutritional status, physical activity and quality of life.

1 Introdução

Com o envelhecimento da população e conseqüente aumento da população idosa no Brasil, o resultado esperado no atendimento à saúde deve deixar de ser apenas prolongar a

vida, mas, principalmente, manter a capacidade funcional do indivíduo, de forma com que esse preserve sua autonomia e independência o maior tempo possível. (COSTA,2003).

O envelhecimento pode ser definido como um processo dinâmico vivido pelo ser humano no decorrer de sua existência, sendo caracterizado por um conjunto de modificações biopsicossociais, tendo peculiaridades subjetivas, uma vez que, depende da realidade a qual cada pessoa está inserida (GARRIDO,2002). Sendo assim, cada ser humano envelhece de maneira distinta, segundo sua herança genética, sua educação, cultura, valores e ambiente físico-social.

Ocorre com o decorrer da idade um enfraquecimento no tônus muscular e na constituição óssea o que resulta em mudanças na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna lombar e torácica. As articulações também são afetadas tornando-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações na marcha e no equilíbrio, prejudicando assim a mobilidade corporal. (ROSSI, 2008)

O envelhecimento leva a alterações na composição corporal. O tecido muscular diminui, podendo ocasionar uma grande probabilidade de lesões e comprometimento do sistema imunológico. Com os hábitos alimentares incorretos a gordura corporal se eleva, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, devido à falta de exercícios físicos e hereditariedade. Com a prática regular de atividade física e a alimentação equilibrada, ajuda na manutenção da massa magra auxilia na prevenção de doenças como osteoporose, doenças cardiovasculares, entre outras, por isto a importância da manutenção de um estado nutricional adequado. (RIBEIRO,2008).

Para análise nutricional da qualidade de vida do idoso é importante pois esse grupo está sujeito ao risco de desnutrição, que é acarretado pelo processo normal de envelhecimento, como o risco da obesidade. Sendo assim, a magreza é um fator que leva ao maior número de óbitos na população idosa do que a obesidade, pois muitas vezes é a grande agente causadora das Doenças e Agravos não Transmissíveis: como a hipertensão, a diabetes e as neoplasias. (QUINTELLA, 2007).

De acordo com (CAMPOS, 2000), na velhice ocorrem mudanças progressivas no organismo, o que conduz a efetivas reduções nas funções biológicas, como: diminuição do metabolismo basal, redistribuição da massa corporal, alterações no funcionamento digestivo, alterações na percepção sensorial e diminuição da sensibilidade à sede. E todas essas mudanças acarretam diretamente no consumo alimentar.

Várias são as teorias que procuram explicar o envelhecimento do ponto de vista biológico. Algumas enfatizam o possível controle genético do envelhecimento celular, outras as agressões externas a que são permanentemente expostas. Em ambos os casos, o resultado seria uma síntese protéica deficiente, com conseqüente disfunção dos tecidos e sistemas que compõem. (FARINATTI, 2002).

De acordo com (MATSUDO, 2000), uma das mais evidentes alterações no envelhecimento que acontecem são as mudanças nas dimensões corporais, como: mudanças na estatura, por causa da compressão vertebral e o estreitamento dos discos vertebrais; no peso; e na composição corporal.

2 Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura, a identificação dos artigos será feita através de buscas bibliográficas, a partir de consulta on-line, realizada a partir do banco de dados da Bireme, Google Acadêmico e SciELO, referentes aos anos de 2002 a 2016. Para o levantamento dos artigos, foram utilizadas as palavras-chaves, “idosos”, “qualidade de vida”, “atividade física”, “nutrição e saúde”.

A seleção dos artigos será baseada na conformidade dos limites dos assuntos aos objetivos deste trabalho, sendo desconsiderados aqueles que, apesar de aparecerem no resultado da busca, não abordarão o assunto sob o ponto de vista do estado nutricional de idosos praticantes de atividades físicas. Serão incluídos no estudo somente os manuscritos originais que continham resultados de pesquisas envolvendo seres humanos. Cada artigo foi avaliado com relação às características do delineamento do estudo e com a descrição de aspectos éticos.

3 Resultados e Discussão

O processo de busca resultou em quatorze estudos entre eles: Artigos Científicos, Revistas e Trabalhos de conclusão de Curso. Estando relacionados à uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas que somados resulta em uma boa qualidade de vida na população idosa. Diante das fontes pesquisadas, foram identificados os seguintes aspectos: a presença de 100% da importância de uma alimentação equilibrada, a relevância

de 100% da prática regular de atividades físicas e 85% da presença inativa da população idosa.

Tanto (CIOLAC, 2004) como (STELLA, 2002) tem comprovado que a prática regular de atividade física constitui um importante fator de prevenção, proteção e promoção da saúde bem como contribuinte terapêutico não farmacológico, em todas as faixas etárias e, em especial, na população idosa, pois minimiza o desenvolvimento de doenças e auxilia no tratamento e na reabilitação de diversas patologias bem como na melhora da qualidade de vida.

A prática de atividade física regular e bem orientada atua como minimizadora dos efeitos deletérios do processo de envelhecimento, uma vez que, age diretamente na prevenção das alterações orgânicas inevitáveis do ser humano. Além disso, a atividade física proporciona uma maior participação social do indivíduo, resultando em um bom nível de bem estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem diretamente para a melhoria da qualidade de vida. (CHEIK, 2003)

Segundo Andrade e Sousa (2003) o argumento em favor da idéia de que as relações sociais podem de várias formas promoverem melhores condições de saúde tem sido salientada, porém a ausência de convívio social causa severos efeitos negativos na capacidade cognitiva geral do idoso. A pobreza de relações sociais como um fator de risco à saúde tem sido considerada tão danosa quanto o fumo, a pressão arterial elevada, a obesidade e a ausência de atividade física.

Portanto, nessa faixa etária a atividade física deve ser trabalhada de forma que o indivíduo sinta prazer, alegria, bem-estar e nunca como uma prática imposta, dolorosa e acima de tudo que não respeite os limites individuais (SANTOS, 2007).

Atualmente se tem uma necessidade urgente de desenvolvimento de políticas públicas adequadas, com ênfase em estruturas sociais e assistência à saúde que atendam às demandas específicas para essa faixa etária, a fim de minimizar as incapacidades e complicações causadas por doenças que interferem diretamente no desempenho das atividades cotidianas dos idosos, principalmente as condições crônicas que não são adequadamente controladas. (MAIA, 2006).

O sistema de saúde deve ter como objetivo garantir o acesso universal aos cuidados progressivos de saúde e as políticas públicas devem enfatizar a promoção de saúde e a

prevenção de doenças. Além disso, o idoso deve ser avaliado de forma holística, com o objetivo principal de manutenção da capacidade funcional. (ZAITUNE,2007).

Um dos fatores associados ao envelhecimento sadio é a boa nutrição durante toda a vida. O estado nutricional adequado aumenta o número de pessoas que se aproximam do seu ciclo máximo de vida. Por meio da avaliação nutricional é possível identificar indivíduos em risco nutricional aumentado para danos à sua saúde e estabelecer programas de intervenção com o objetivo de reduzi-los (CAMPOS, 2006).

As investigações vêm mostrando formas de melhorar a qualidade de vida daqueles que estão no processo de envelhecer, e uma das formas de se obter essa melhoria é o desenvolvimento de programas de saúde. No processo de envelhecimento a importância da alimentação é comprovada por estudos epidemiológicos, clínicos e de intervenção, entre outros, que têm demonstrado ligação consistente entre o tipo de dieta e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo as doenças cardíacas coronarianas, doenças cardiovasculares, vários tipos de cânceres, diabetes melito, cálculos biliares, cáries dentárias, distúrbios gastrintestinais e várias doenças ósseas e de articulações (CERVATO, 2005).

4 Conclusão

Entende-se que o controle nutricional e a prática regular de atividades física são capazes de modificar significativamente diversos componentes da aptidão funcional, contribuindo assim para um melhor desempenho na realização de inúmeras atividades da vida diária e preservação da autonomia de forma independente e segura

Para que o idoso mantenha sua autonomia e independência por um tempo maior, existe uma preocupação no atendimento à saúde desta população. Atividades que aumentem o equilíbrio e as potencialidades do indivíduo devem ser adotadas num programa de treinamento, para que ajude o indivíduo a minimizar os processos de perda naturais, entre elas a redução do tônus muscular e da constituição óssea, além de resultar em alterações positivas do sistema respiratório, cardiovascular e na mobilidade articular desta população.

Por fim, é necessária a realização de futuros estudos longitudinais acerca dos benefícios do estado nutricional, treinamentos específicos sobre populações idosas para

uma melhor compreensão da relação da atividade física com seu nível de qualidade de vida. Além de ampliar o foco de atenção ao idoso na construção de estratégias de ações que visem a melhoria de vida desta população que cresce a cada dia em nosso país, porém ainda tão excluída das políticas públicas.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, G. B.; VAITSMAN, J. **Apoio social e redes: Conectando Solidariedade e saúde.** *Ciência da Saúde Coletiva*, 7(4), 925-934, 2002.
- CAMPOS, M. A. G; PEDROSO, E. R. P; LAMOUNIER, J. A. **Estado Nutricional e fatores associados em idosos.** *Rev Assoc Med Bras* 2006; 52(4): 214-21
- CAMPOS, M. T. F. S; MONTEIRO, J. B. R; ORNELAS, A. P. R. C. **Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso.** *Rev. Nutr.* [online]. 2000, vol.13, n.3, pp. 157-165.
- CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** *R. bras. Ci. e Mov.* 2003; 11(3): 45-52.
- CIOLAC, E.G.; GUIMARÃES, G.V. **Exercício físico e síndrome metabólica.** *Rev Bras Med Esporte* 2004; 10(4):319-324
- COSTA, E.F.A; PORTO, C.C; SOARES, A.T. **Envelhecimento populacional brasileiro e aprendizado de geriatria e gerontologia.** *Rev UFGO* 2003; 5(2): 7-10.
- FARINATTI, P. T. V. **Teorias biológicas do envelhecimento:do genético ao estocástico.** *Rev Bras Med Esporte _ Vol. 8, Nº 4 – Jul/Ago, 2002*
- GARRIDO, R; MENEZES, P.R. **O Brasil esta envelhecendo: boas e más notícias por uma perspectiva epidemiológica.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2002; 24:3-6..
- MAIA, F.O.M.; DUARTE, Y.A.O.; LEBRÃO, M.L.; SANTOS, Jr L.F. **Fatores de risco para mortalidade em idosos.** *Rev. Saúde Pública*, v. 40, n. 6, p. 1.049-1.056, 2006.
- MATSUDO, S. M. et. al. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física.** *Rev. Bras. Ciên. E Mov. Brasília*, v.8, n.4. Setembro, 2000
- QUINTELLA, L.C.M. **Qualidade de vida e Estado Nutricional de Idosos: Um Estudo Descritivo sobre Frequentadores do Centro de Prática Esportivas da Universidade de São Paulo.** 2007
- RIBEIRO, S. M. L; HIDALGO, C.R; MIYAMOTO, M. V. **Estado Nutricional de um grupo de idosas participantes de um programa de atividade física: diferentes padrões de referência.** *Rev. Ciên. e Mov*, 2008
- ROSSI, E. **Envelhecimento do sistema osteoarticular.** *einstein.* 2008; 6 (Sup11):S7-S12.

SANTOS, K.A.; KOSZUOSKI, R.; COSTA, J.S.D.; PATTUSSI, M.P. **Fatores associados com a incapacidade funcional em idosos do Município de Guatambu, Santa Catarina, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(11):2781-2788, nov, 2007

SOUSA, L.; GALANTE, H.; FIGUEIREDO, D. **Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: Um estudo exploratório na população portuguesa.** Revista Saúde Pública, 37(3), 364-371, 2003.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D.I.; COSTA, J.L.R. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física.** Motriz 2002;8(3):91-98

ZAITUNE, M.P.A. et al. **Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil.** Cad Saúde Pública. Rio de Janeiro jun; 23(6): 1329-38, 2007.

CERVATO, A. M; DERNTL, A. M; LATORRE, M. R. D. O; MARUCCI, M. F. N. **Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade.** Rev. Nutr. vol.18 no.1 Campinas Jan./Feb. 2005