

Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento

Food consumption, lifestyle and its influence on the aging process

Consumo de alimentos, estilo de vida y su influencia en el proceso de envejecimiento

Recebido: 23/07/2019 | Revisado: 02/08/2019 | Aceito: 08/08/2019 | Publicado: 24/08/2019

Isabel Oliveira Aires

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3179-6606>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: i-aires@hotmail.com

Larissa Layana Cardoso de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7243-5017>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: Larissa_layana@hotmail.com

Dallyla Jennifer Moraes de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8004-1384>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: lylla.jenny@hotmail.com

Diana Stefany Cardoso de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0649-3128>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: diana.scardoso@outlook.com

Iara Katrynne Fonsêca Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2775-5385>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: iarakatrynne@hotmail.com

Maria do Socorro Silva Alencar

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9716-6300>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: marynut@ufpi.com.br

Resumo

Objetivo: Mostrar a influência dos padrões alimentares e estilos de vida sobre o envelhecimento. **Método:** O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura que relaciona o consumo alimentar e estilo de vida no processo de envelhecimento. Consistiu em cinco etapas: elaboração da pergunta norteadora, busca na literatura, análise crítica dos dados, integração dos dados e apresentação dos resultados. Utilizou-se as bases de dados SciElo, LILACS e Pubmed com os descritores “Consumo alimentar, estilo de vida, envelhecimento”. Após a seleção dos estudos, foram utilizados 15 artigos para a estruturação desta revisão integrativa. **Resultados:** Em relação à alimentação, os estudos destacaram a importância do consumo de alimentos reguladores e a redução de alimentos com alto valor calórico. A prática de atividade física regular tem mostrado ser uma grande aliada na melhoria da qualidade do envelhecimento. Quanto ao tabagismo e etilismo, são considerados práticas incompatíveis com envelhecimento saudável. A maior parte dos estudos selecionados trabalhou com idosos na faixa etária a partir de 60 anos e revelou que boa parte deles não possui o hábito de fumar e consumir bebidas alcoólicas. **Conclusão:** A alimentação adequada e a prática de atividade física são determinantes que influenciam positivamente no processo de envelhecimento ativo, enquanto o tabagismo e o etilismo podem acarretar em surgimento de morbidades crônicas. Os estudos revelam também a necessidade de realizar mais ações educativas voltadas para esse grupo populacional a fim de estimular a melhoria da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Consumo alimentar; Estilo de vida; Envelhecimento.

Abstract

Objective: To show the influence of eating patterns and lifestyles on aging. **Method:** This study is an integrative review of the literature that relates food consumption and lifestyle in the aging process. It consisted of five steps: elaboration of the guiding question, search in the literature, critical analysis of data, integration of data and presentation of results. We used the databases SciElo, LILACS and Pubmed with the descriptors "Food consumption, lifestyle, aging". After the selection of the studies, 15 articles were used for structuring this integrative review. **Results:** Regarding food, the studies highlighted the importance of regulator food consumption and the reduction of foods with high caloric value. The practice of regular physical activity has shown to be a great ally in improving the quality of aging. As for smoking and alcoholism, practices that are incompatible with healthy aging are considered.

Most of the selected studies worked with elderly people in the age group from 60 years and revealed that many of them do not have the habit of smoking and consuming alcoholic beverages. **Conclusion:** Adequate diet and physical activity are determinants that positively influence the active aging process, while smoking and alcoholism can lead to chronic morbidity. The studies also reveal the need to carry out more educational actions aimed at this population group in order to stimulate the improvement of health and quality of life.

Keywords: Food consumption; Lifestyle; Aging.

Resumen

Objetivo: Mostrar la influencia de los patrones de alimentación y estilos de vida en el envejecimiento. **Método:** este estudio es una revisión integradora de la literatura que relaciona el consumo de alimentos y el estilo de vida en el proceso de envejecimiento. Consistió en cinco pasos: elaboración de la pregunta guía, búsqueda en la literatura, análisis crítico de datos, integración de datos y presentación de resultados. Utilizamos las bases de datos SciELO, LILACS y Pubmed con los descriptores "Consumo de alimentos, estilo de vida, envejecimiento". Después de la selección de los estudios, se utilizaron 15 artículos para estructurar esta revisión integradora. **Resultados:** En cuanto a los alimentos, los estudios destacaron la importancia del consumo de alimentos por parte de los reguladores y la reducción de los alimentos con alto valor calórico. La práctica de la actividad física regular ha demostrado ser un gran aliado para mejorar la calidad del envejecimiento. En cuanto al hábito de fumar y el alcoholismo, se consideran prácticas que son incompatibles con el envejecimiento saludable. La mayoría de los estudios seleccionados trabajaron con personas mayores en el grupo de edad de 60 años y revelaron que muchos de ellos no tienen el hábito de fumar y consumir bebidas alcohólicas. **Conclusión:** una dieta adecuada y la actividad física son determinantes que influyen positivamente en el proceso de envejecimiento activo, mientras que fumar y el alcoholismo pueden llevar a la morbilidad crónica. Los estudios también revelan la necesidad de realizar más acciones educativas dirigidas a este grupo de población para estimular el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

Palabras clave: Consumo de alimentos; Estilo de vida; Envejecimiento.

1. Introdução

O envelhecimento caracteriza-se como um processo natural e biológico, no qual ocorre várias alterações fisiológicas e funcionais, mudanças no metabolismo e no estado nutricional, acarretando não só alteração na composição corporal, mas tornando-o mais vulnerável às doenças crônicas (Monteiro & Monteiro, 2013 e Fonteles, Santos & Silva, 2009).

No Brasil o crescimento da população idosa vem apresentando grande significância. Estima-se que em 2025 o país será a sexta população do mundo com o maior número, alcançando os 35 milhões. Este cenário é decorrente da diminuição dos níveis de fecundidade e mortalidade, melhora das condições de saneamento e infraestrutura básica, universalização da aposentadoria e avanços da medicina e da tecnologia (Marinho *et al.*, 2016 e Kuwae *et al.*, 2015).

Durante o processo de senescência é importante garantir aos indivíduos não apenas maior longevidade, mas felicidade, qualidade de vida e satisfação pessoal. Diante disso surge o envelhecimento ativo que consiste em um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, tendo como propósito melhorar o bem-estar, à medida que as pessoas ficam mais velhas (Borges, *et al.*, 2014 e Farias & Santos, 2012).

Os principais fatores determinantes do envelhecimento ativo são os serviços sociais e de saúde, determinantes comportamentais, determinantes pessoais, ambiente físico, determinantes sociais e determinantes econômicos (Silveira *et al.*, 2015).

O presente trabalho dará enfoque aos determinantes comportamentais, que estão relacionados ao estilo de vida com ênfase na alimentação adequada e ao conjunto de ações cotidianas que representam suas atitudes e valores. O estilo de vida adotado irá definir a qualidade do envelhecimento, desta forma a realização de uma alimentação adequada e o tempo gasto com atividades físicas, sociais e pessoais influencia de forma positiva tanto o funcionamento físico como o mental do indivíduo (Pereira, Oliveira & Oliveira, 2017).

Desta forma, os comportamentos adotados pelos os idosos devem valorizar elementos que contribuam para o bem-estar pessoal e que promova redução da ocorrência de doenças. Dentre esses elementos tem-se a escolha dos alimentos, das atividades ocupacionais, dos relacionamentos sociais, da atividade física e do controle do estresse (Dias *et al.*, 2017).

O padrão alimentar e estilo de vida podem influenciar de forma significativa no processo de envelhecimento, podendo esse determinante ser modificado a qualquer momento. Diante disso, o presente estudo foi desenvolvido com o propósito de mostrar a influência do estilo de vida sobre o processo de envelhecimento, de forma que seja possível perceber a importância de hábitos de vida saudáveis.

2. Metodologia

A pesquisa tem o objetivo de buscar novos conhecimentos. Para Pereira et al (2018) estes estudos podem ser de natureza qualitativa quando visam a interpretação dos fenômenos por parte das pessoas e quantitativas quando envolvem quantidades, porcentagens, números e/ou estatísticas. O presente trabalho tem natureza qualitativa com viés quantitativo das porcentagens.

O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura para relacionar o padrão alimentar e estilo de vida ao processo de envelhecimento de indivíduos brasileiros. Este método possibilita identificar as pesquisas publicadas sobre esse tema visando ampliar o conhecimento nessa linha de pesquisa. Uma revisão integrativa bem realizada exige os mesmos padrões de rigor, clareza e replicação utilizada nos estudos primários (Mendes, Silveira & Galvão, 2008).

Este estudo (revisão integrativa) foi operacionalizado por meio de cinco etapas às quais estão estreitamente interligadas: a) elaboração da pergunta norteadora “Qual a influência do padrão alimentar e estilo de vida sobre o processo de envelhecimento?” b) busca na literatura (coleta de dados/informações); c) análise crítica dos dados dos estudos incluídos; d) integração dos dados (discussão dos resultados) e) apresentação dos resultados da revisão integrativa (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

Para a seleção dos estudos foi realizada uma busca de publicações indexadas nas bases de dados SciElo, LILACS e Pubmed, utilizando-se a combinação dos termos cadastrados no site DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) “Consumo alimentar, estilo de vida, envelhecimento”.

Foram utilizados como critérios de inclusão: 1) estudo original; 2) idosos como participantes; 3) artigos/trabalhos publicados nos idiomas português e inglês no período de 2009 a 2017.

Numa avaliação inicial por meio dos resumos, verificou-se que 10 (dez) estavam fora do recorte temporal, utilizando-se como critérios de inclusão: estudos realizados a partir de 2009, que utilizaram como amostra idosos a partir de 60 anos e fatos ou ações relacionadas ao consumo alimentar e estilo de vida dos mesmos (prática de atividade física, ingestão de bebida alcoólica e uso de tabaco). Portanto, 7 (sete) artigos foram excluídos da revisão.

Assim, a revisão integrativa foi estruturada por meio de 15 (quinze) artigos com textos completos.

Para a extração de dados/informações dos artigos selecionados foi utilizado um instrumento adaptado do formulário validado por Ursi e Galvão (2006), no qual estavam especificados os seguintes itens: título do artigo, periódico, local e ano da publicação; objetivos do estudo; metodologia do estudo (tipo de pesquisa, amostra estudada - número e características dos participantes, procedimentos e instrumentos de coleta), principais resultados, conclusão/recomendação.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva. Os estudos foram reunidos por similaridade de conteúdos em 5 (cinco) áreas temáticas ou categorias de análise, permitindo avaliar as evidências, bem como identificar a necessidade de investigações futuras acerca do tema investigado.

3. Resultados e discussão

Para a revisão integrativa do tema, foi utilizado um total de 15 (quinze) artigos. Durante a descrição dos estudos, foi utilizado um instrumento adaptado do formulário validado de Ursi & Galvão (2006), contemplando assim, os resultados da seleção nos quadros 1 e 2.

O quadro 1 apresenta as características gerais dos artigos selecionados, como nome dos autores, periódico, local e ano da publicação, local onde o estudo foi realizado, o órgão responsável e o tipo de publicação. Destaca-se a variedade dos locais de publicação dos estudos, realizados principalmente nas regiões sul e sudeste, além do tipo da publicação, cujas principais áreas do conhecimento estudadas foram a enfermagem e nutrição.

Quadro 1 – Caracterizações gerais dos artigos selecionados.

Autor (es)	Periódico	Local/Ano da publicação	Local de realização do estudo	Órgão responsável pelo estudo	Tipo da publicação
RIBEIRO, <i>et al.</i>	Revista Ciência Plural	Rio Grande do Norte, 2016.	Restaurante Popular do município de Santa Cruz/RN	-	Área da nutrição
DIAS, <i>et al.</i>	Arquivos de Ciências da Saúde UNIPAR.	Umuarama, 2017.	Unidade Básica de Saúde, localizada na cidade de Porteirinha.	Universidade Presidente Antônio Carlos	Área da enfermagem

MIRANDA , <i>et al.</i>	Revista Conexão	Ponta Grossa, 2017.	ONG do município de Benevides-PA.	Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará	Área da nutrição
VICENTE & SANTOS.	Revista Texto e Contexto Enfermagem	Florianópolis, 2013.	Domicílios de idosos do município de Rodeio- SC.	Universidade Federal de Santa Catarina	Área da enfermagem
FARIAS & SANTOS.	Revista Texto e Contexto Enfermagem	Florianópolis, 2012.	Município do interior de Santa Catarina, localizado na Região do Alto Vale do Itajaí.	Universidade Federal de Santa Catarina	Área da enfermagem
FONTELE S, FONTES & SILVA.	Revista Rene.	Fortaleza, 2009.	Lar da Melhor Idade, em Aquiraz-CE.	Universidade de Fortaleza	Área da Fisioterapia
SILVEIRA <i>et al.</i>	Revista Ciência e Saúde Coletiva	Rio de Janeiro, 2015.	Domicílios dos idosos usuários do Sistema Único de Saúde de Goiânia-GO.	Universidade Federal de Goiás	Área da medicina
KUWAE, C.A. <i>et al</i>	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Rio de Janeiro, 2015	Universidade Aberta da Terceira Idade - UNATI	UERJ – Universidade Estadual do Rio de Janeiro	Área da Nutrição
MARINHO , <i>et al</i>	Revista de Enfermagem	Recife, 2016	João Pessoa/PB	Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba	Área da Enfermagem
BORGES, <i>et al</i>	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Rio de Janeiro, 2014	Passo Fundo/RS	Universidade de Passo Fundo/RS	Área da Fisioterapia
SANTOS, <i>et al</i>	Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social	Uberaba, 2014	Delta, São Francisco de Sales e Santa Juliana/MG	Universidade Federal do Triângulo Mineiro/MG	Área da Enfermagem
KÜMPEL, <i>et al</i>	Revista Contexto e Saúde	Ijuí, 2011	Passo Fundo/RS	Universidade de Passo Fundo/RS	Área da Nutrição
NUNES, <i>et al</i>	Arquivos de Ciências do Esporte	Minas Gerais, 2013	Parintins/AM	Secretaria Municipal de Assistência Social, Trabalho e Habitação (SEMASTH) e a Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA).	Área da Educação Física
MALTA, PAPINI & CORRENT E	Ciência & Saúde Coletiva	Rio de Janeiro, 2013	Avaré/SP	Faculdade de Medicina de Botucatu/SP	Área da Enfermagem
ASSUMPÇ ÃO, <i>et al</i>	Caderno de Saúde Pública	Rio de Janeiro, 2014	Campinas/SP	Faculdade de Ciências Médicas – Unicamp/SP	Área da Nutrição

Fonte: Arquivo dos autores.

Os artigos selecionados apresentam ano de publicação entre 2009 a 2017, sendo artigos da área da nutrição, educação física, enfermagem, fisioterapia e medicina. Quanto ao local de realização dos estudos foram realizados nos domicílios dos participantes, em Unidade básica de saúde, Universidade Aberta para a Terceira Idade, programas voltados para a terceira idade, ONG, restaurante popular, casa de repouso e outros relatam apenas o município.

O quadro 2 apresenta uma visão geral dos artigos, onde pode-se identificar os títulos, aspectos metodológicos, resultados relevantes ao tema da revisão e as conclusões, destacando os tipos de estudos, predominando os de natureza quantitativa.

Quadro 2 – Síntese dos artigos analisados e incluídos na revisão.

Título do artigo	Aspectos metodológicos		Resultados	Conclusões
	Tipo de estudo	Características da amostra		
Caracterização socioeconômica, estado nutricional e prevalência de insegurança alimentar em idosos usuários do restaurante popular de um município do nordeste brasileiro.	Estudo com delineamento transversal, descritivo e quantitativo.	62 idosos com idade a partir de 60 anos que frequentavam o Restaurante Popular do município de Santa Cruz/RN. Prevalência do sexo masculino.	Observou-se que a maior parte dos idosos praticavam algum tipo de atividade física e relataram não fazer o uso de bebida alcoólica e tabaco.	Importante conhecer os idosos que compõem uma população de risco, afim de serem realizadas ações mais práticas com intervenções nutricionais e educação de atividade física, etc.
Estilo de vida de idosos usuários de uma unidade básica de Saúde.	Descritivo e transversal, com abordagem quantitativa.	35 idosos cadastrados e domiciliados na área de abrangência da Unidade de Saúde com idade igual ou superior a 60 anos.	Boa parte dos idosos não consomem de forma frequente alimentos industrializados e frituras, não possuem o hábito de adicionar sal extra na alimentação pronta. Apresentam baixa adesão à prática de atividade física e a maioria nega tabagismo e etilismo.	O estudo revela que os idosos adotam algumas medidas de prevenção compatíveis com um estilo de vida saudável.
Conhecendo a saúde Nutricional de idosos atendidos em uma Organização não Governamental, Benevides / PA. Continuação do quadro 2	Estudo transversal e descritivo.	185 idosos com idade igual ou acima de 60 anos, frequentadores do “Projeto Nutrição e Saúde na 3ª Idade”, em Benevides - PA. Predomínio do sexo feminino.	Foi constatado um reduzido número de idosos que ainda utilizam o fumo frequentemente e que fazem uso de bebida alcoólica. A maioria dos idosos não praticam atividade física regular e foi observado grandes ingestões de carboidratos simples e baixo consumo de alimentos protetores.	Importante a educação nutricional atrelada a uma vigilância alimentar, com o intuito de evitar o aumento dos riscos relacionados à presença e desenvolvimento de doenças crônicas em idosos.
Título do artigo	Aspectos metodológicos			Conclusões

	Tipo de estudo	Características da amostra	Resultados	
Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de santa Catarina.	Estudo de abordagem quantitativa, do tipo exploratório-descritivo.	264 idosos com faixa etária de 60 a 70 anos do município de Rodeio-SC.	14% dos idosos são fumantes e 23,4% consomem bebidas alcoólicas apenas esporadicamente, 50,6% dos idosos praticam atividade física regularmente. Os idosos relataram consumir, proporcionalmente em suas refeições, alimentos de todos os grupos.	O grupo de idosos estudado apresentou comportamentos bastante saudáveis, os quais, possivelmente, influenciaram na longevidade alcançada e na qualidade de vida.
Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos.	Estudo quantitativo, transversal, exploratório-descritivo.	87 idosos, com 80 anos ou mais que recebiam atendimento das equipes de Estratégia de Saúde da Família.	Constatou-se que 8,05% dos idosos são fumantes e 29,89% referiram consumir bebidas alcoólicas. A atividade física regular é praticada por 25,29% dos idosos entrevistados e com relação aos hábitos alimentares, 77,01% deles consomem frutas e verduras habitualmente.	Independência, autonomia e boa saúde física, aliadas ao desempenho de papéis sociais, fazem com que os idosos se mantenham ativos, com a sua qualidade de vida preservada ao longo dos anos.
Estilo de vida de idosos hipertensos institucionalizados: análise com foco na educação em saúde Continuação do quadro 2	Estudo descritivo com abordagem qualitativa.	A idade dos idosos variou entre 60 e 83 anos, seis eram homens e quinze mulheres, treze eram negros e oito brancos.	A adesão às condutas de um estilo de vida saudável era parcial entre os idosos, principalmente em relação à prática da atividade física e o gerenciamento do estresse, pois apenas seis e onze idosos, respectivamente, relataram aderirem as condutas acima citadas.	É essencial o desenvolvimento de ações e estratégias de educação em saúde voltadas a grupo de idosos hipertensos, visando ao empoderamento para o autocuidado, com o objetivo de informá-los e conscientizá-los da necessidade e importância da adoção de um estilo de vida saudável, da mudança de hábitos e comportamentos de saúde no controle e prevenção da HAS e dos possíveis agravos.
Título do artigo	Aspectos metodológicos		Resultados	Conclusões
	Tipo de estudo	Características da amostra		
Baixo consumo de frutas,	Estudo transversal	416 idosos com idade ≥ 60 que	Menos de um quinto da população idosa	O consumo de frutas, verduras e

verduras e legumes: Fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil	com amostragem em múltiplos estágios.	eram usuários das unidades básicas de saúde/SUS e residentes em Goiânia-GO.	consumia diariamente frutas, verduras e legumes (FVL). A análise entre atividade física no lazer, uso de adoçantes dietéticos e o consumo de FVL revelou associação significativa	legumes na população idosa estudada foi baixa e corrobora com outras pesquisas nacionais e internacionais
Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: Normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano	Pesquisa de abordagem qualitativa e observacional	Tamanho da amostra foi 40, com idade entre 60 e 74 anos, de ambos os sexos, maioria aposentados, com escolaridade diversificando do ensino fundamental à pós-graduação.	O grupo observado possuía uma concepção de alimentação saudável em relação à busca de um envelhecimento com menos limitações e com melhores condições de saúde. O mesmo grupo relatou que evitava alimentos que fariam algum mal ao seu corpo/organismo.	Existe uma unanimidade no grupo de que é necessário aprender como se alimentar durante o processo de envelhecimento, de uma maneira que haja harmonia entre as exigências da modernidade, a maturação do corpo e os prazeres da vida
Percepção dos idosos acerca do envelhecimento ativo	Estudo exploratório com abordagem qualitativa	7 idosos aceitaram e colaboraram com a pesquisa assinando o TCLE; e possuíam cognição para responder o Mini Exame do Estado Mental.	Por meio da análise, surgiram três ideias centrais: determinantes do envelhecimento ativo; dependência e suas limitações; e os desafios frente às limitações do envelhecimento.	O entendimento dos idosos acerca do envelhecimento ativo revela-se como um vetor para adquirir novos conhecimentos em relação ao tema.
Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município no interior do Rio Grande do Sul	Estudo quantitativo, descritivo de corte transversal	274 idosos do “projeto guarda-chuva”, com idade entre 60 e 89 anos, residentes de Passo Fundo/RS.	13,14% disseram ter hábito de ingerir álcool e 6,57% tabaco. 67,52% praticava atividade física regularmente e 47,81% considerou sua saúde como boa.	A maioria do grupo referiu a sua saúde como boa, porém boa parte relatou ser portador de alguma doença crônica. A autopercepção da saúde é uma ferramenta que pode melhorar suas condições e acesso aos serviços de saúde
Atividade física, Álcool e Tabaco entre idosos	Investigação quantitativa, transversal, exploratória e descritiva	611 idosos maiores de 60 anos residentes de três municípios de Minas Gerais.	47,6% praticavam atividade física; 12,3% consumiam bebida alcoólica e 23,1% faziam uso do tabaco.	Os idosos praticantes de atividade física são homens, em sua maioria. A maioria dos homens, também são os que mais consomem bebidas alcoólicas e usam tabaco.
Título do artigo	Aspectos metodológicos			Conclusões
	Tipo de estudo	Características da amostra		
Perfil alimentar de Idosos frequentadores de um grupo de terceira idade	Estudo quantitativo, transversal do tipo descritivo	Amostra constituída por 20 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos	60% realizam mais de 4 refeições diárias; 55% não troca almoço por lanches; 95% não adiciona sal na comida ser-	Muitos idosos não estão satisfeitos com a própria alimentação, provavelmente devido à solidão, e com isso

		os sexos.	vida; 40% ingere 3 a 5 copos de água/dia; 50% não estava satisfeito com a própria alimentação; e 60% sente mais vontade de se alimentar acompanhado	eles não sentem vontade de elaborar uma refeição mais completa.
Percepção subjetiva da qualidade de vida e saúde de idosos participantes do programa “Vida Saudável” de Parintins – AM	Estudo descritivo, transversal e de abordagem quantitativa	27 idosos de 60 anos ou mais, participantes do programa “Vida Saudável”, de ambos os sexos	96,3% dos idosos estavam satisfeitos com sua saúde; e todos eles avaliaram bem sua qualidade de vida	A prática regular de atividades físicas por idosos reflete positivamente em sua qualidade de vida, proporcionando um estilo de vida mais ativo para esse grupo.
Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável	Pesquisa de abordagem quantitativa, de corte transversal descritivo	73 idosos maiores de 60 anos, integrados ao PSF e UBS de Avaré/SP.	11% dos idosos eram fumantes; 35,6% praticavam atividade física no mínimo 3x/semana; 74% eram hipertensos, 21,9% dislipidêmicos e 20,15% diabéticos; 32,9% apresentavam dieta de má qualidade, 60,3% necessitam de melhorias e 6,8% tinham dieta de boa qualidade.	A maioria dos idosos estudados precisa de melhorias na alimentação, e com isso é necessário incentivar a melhoria da alimentação no envelhecimento.
Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil	Estudo quantitativo, transversal de base populacional.	1.250 idosos, com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, não institucionalizados, residentes da área urbana de Campinas/SP.	O Índice de Qualidade da Dieta Revisado mostrou-se maior em idosos ativos e acima de 80 anos; e pior qualidade entre os idosos residentes domicílios com três ou mais pessoas, tabagistas e os que relatam predileção por refrigerantes e bebidas alcoólicas	Os achados mostram que é necessária uma melhoria na qualidade da dieta dos idosos em geral, especialmente para aqueles que não têm hábitos saudáveis.

Fonte: arquivo dos autores.

Todos os estudos selecionados trabalharam com idosos com faixa etária a partir de 60 anos, exceto o estudo de Farias & Santos (2012) que incluíram na sua pesquisa idosos com idade de 80 anos ou mais.

Assumpção et al (2014), avaliando a dieta de 1.250 idosos, verificaram que a qualidade na alimentação se mostrou melhor em idosos ativos, acima de 80 anos, evangélicos e diabéticos, e pior qualidade entre os idosos residentes em domicílios com três ou mais pessoas, tabagistas e os que relataram predileção por refrigerantes e bebidas alcoólicas, mostrando que é necessária uma melhoria na dieta dos idosos em geral, principalmente para aqueles que ainda adotam hábitos não saudáveis.

Farias & Santos (2012) identificaram que 77,01% dos idosos consumiam frutas e verduras habitualmente. Diferentemente do estudo de Miranda et al. (2017) que apresentou resultados desfavoráveis em relação a alimentação dos idosos, pois estes faziam grandes ingestões de carboidratos simples e baixo consumo de alimentos protetores.

Resultados semelhantes foram obtidos no estudo de Silveira et al. (2015), onde menos de um quinto da população de idosos consumiam diariamente frutas, verduras e legumes. No trabalho de Malta, Papini & Corrente (2013), foi avaliada a qualidade da dieta de 73 idosos, e destes, apenas 6,8% apresentaram dieta de boa qualidade, enquanto 60,3% necessitavam de melhoria e 32,9% possuía uma dieta de má qualidade.

Conforme Tavares et al (2015) e Malta, Papini & Corrente (2013) o consumo de frutas e vegetais diariamente é importante, pois estes alimentos são fontes de fibras que atuam na melhora do trânsito gastrintestinal, além de reduzir a probabilidade de desenvolvimento de doença coronariana, hipertensão, diabetes, obesidade e câncer de colón.

Outro fator que pode estar relacionado à alimentação dos idosos é a socialização com os familiares durante a refeição. Kumpel et al (2011) verificaram que a grande parte dos idosos incluídos no seu estudo não estavam satisfeitos com a própria alimentação devido à solidão, visto que 60% deles referiram sentir vontade de comer quando estão acompanhados.

No estudo de Kuwae et al (2015), observou-se por meio de entrevistas, que os idosos possuíam uma concepção acerca da alimentação saudável, e que ela colabora positivamente com o envelhecimento ativo e, que os mesmos idosos evitavam certos alimentos ou preparações devido às limitações do organismo devido ao envelhecimento do corpo. Já Marinho et al (2016), por meio do Mini Exame do Estado Mental constatou que, os idosos que vivem de maneira ativa mencionam as limitações em relação à dependência física, mostrando que ainda há desafios a serem enfrentados acerca do tema.

A orientação nutricional deve ser um dos componentes da atenção à saúde da pessoa idosa, já que a adoção de hábitos alimentares saudáveis pode atuar como forma de prevenção e controle de doenças. Além disso, se faz necessário um maior engajamento dos órgãos governamentais como incentivadores da adoção de práticas saudáveis (Zago, 2010; Miranda *et al.*, 2017). Esta necessidade já foi evidenciada no estudo de Fonteles, Fontes & Silva (2009) que àquela época observaram que os idosos apesar do conhecimento sobre condutas adequadas a seguir, estes não as seguiam, revelando a necessidade de ações educativas em saúde voltadas a essa parcela da população.

Os estudos revelam que boa parte dos idosos não possui o hábito de fumar e consumir bebidas alcoólicas, e relatam, também, o aumento do número de idosos que praticam alguma atividade física.

Ribeiro *et al* (2016) observaram que a maior parte dos idosos praticavam algum tipo de atividade física, com uma frequência regular de 5 vezes por semana. Esse resultado corrobora com os achados de Vicente & Santos (2013), cujos participantes do estudo que realizavam atividades físicas regularmente corresponderam a um total de 50,6% da amostra estudada, sendo que dentre as atividades realizadas destacou-se principalmente uso de bicicleta, caminhadas e ginástica. Tal resultado difere do observado no estudo de Dias *et al* (2017), onde foi identificada prevalência de sedentarismo entre os idosos.

A prática de atividade física regular tem mostrado ser uma grande aliada na melhoria da qualidade do envelhecimento, visto por Nunes *et al* (2013), onde 96,3% dos idosos participantes do programa “Vida Saudável”, onde os mesmos praticam várias atividades, inclusive físicas, disseram estar satisfeitos com a própria saúde.

Vale ressaltar que o sedentarismo pode comprometer a qualidade de vida deste grupo populacional, desta forma o envolvimento das pessoas idosas em atividades físicas, culturais e sociais interfere de forma positiva no processo de envelhecimento ativo (Dias *et al*, 2017).

Quanto ao uso do tabaco, no estudo de Dias *et al* (2017) a maioria dos idosos negou a prática de tabagismo, o que corrobora com o encontrado por Miranda *et al* (2017), onde um número reduzido de idosos ainda utilizavam o fumo frequentemente. Borges *et al* (2014), verificou que, de 274 idosos, apenas 6,57% usavam tabaco e no estudo de Santos *et al* (2014) de 611 idosos de três municípios de MG, 23,1% faziam uso do tabaco.

O tabagismo é incompatível com o envelhecimento saudável, sendo responsável pela ocorrência de várias morbidades e mortes prematuras, entretanto o abandono do cigarro em qualquer idade reduz o risco de morte e melhora a condição de saúde (Dias *et al.*, 2017).

Em relação ao consumo de álcool nessa faixa etária é caracterizado como uma epidemia invisível que gera impactos nos cuidados de saúde e altos custos sociais (Pillon *et al.*, 2010). Entretanto nos estudos selecionados foram observados resultados positivos, pois foi constatado que uma pequena parcela dos idosos consumia bebidas alcoólicas. Borges et al (2014), verificou que, de 274 idosos, 13,14% afirmaram ter hábito de ingerir álcool, um percentual semelhante ao encontrado no estudo de Santos et al (2014), 12,13%.

O estudo de Fonteles, Santos e Silva (2009) revela a concepção dos idosos em relação ao estilo de vida saudável. Segundo eles, ultrapassa a questão da saúde, envolvendo suas crenças, valores e condições socioeconômicas, bem como sua aptidão física; ou seja, para eles a saúde estar relacionada ao trabalho, ao dinheiro e à sobrevivência.

Vicente e Santos (2013) destacaram que os determinantes comportamentais talvez sejam os mais significativos para um envelhecimento ativo, devido estes poderem ser modificados em qualquer período, podendo prevenir doenças e assim aumentar a longevidade. No caso da prática de exercícios físicos, além de promover saúde, pode influenciar positivamente sobre a autoestima dos idosos o que pode conseqüentemente interferir na motivação dos idosos em manter um comportamento ativo na comunidade em que vivem (Meurer, Benedetti e Mazo, 2011).

4. Conclusão

Diante dos dados levantados a partir desta revisão integrativa, conclui-se que um padrão alimentar e estilo de vida saudáveis, assim como a prática de atividade física são determinantes que influenciam positivamente no processo de envelhecimento ativo, enquanto o tabagismo e etilismo podem acarretar em surgimento de morbidades crônicas, afetando a qualidade de vida dos idosos.

Os estudos revelam, também, a necessidade de realizar mais ações educativas voltadas para esse grupo populacional a fim de estimular a melhoria do seu estilo de vida, visto que, mesmo que eles tenham conhecimento acerca dos hábitos de vida saudáveis, precisam de um maior incentivo de órgãos públicos.

Referências

Assumpção, D., Dome, S.M.A., Fisberg, R.M.& Barros, M.B.A. (2014). Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, 30 (8), 1680-1694.

Borges, A.M., Santos, G., Kummer, J.A., Fior, L., Molin, V.D. & Wibelinger, L.M. (2014) Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17 (1), 79-86.

Dias, E.G., Souza, B.R.S., Silva, F.E.S., Jesus, M. & Alves, J.C.S. (2017). Estilo de vida de idosos usuários de uma unidade básica de Saúde. *Arquivos de Ciência da Saúde UNIPAR*, 20 (2), 105-111.

Farias, R.G. & Santos, S.M.A. (2012). Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. *Revista Texto e Contexto Enfermagem*, 21 (1), 167-76.

Fonteles, J.L., Santos, Z.M.S.A. & Silva, M.P. (2009). Estilo de vida de idosos hipertensos institucionalizados: análise com foco na educação em saúde. *Revista Rene*, 10 (3), 53-60.

Kümpel, D.A., Silveira, M.M., Rocha, J.P., Scariot, M., Portella, M.R. & Pasqualotti, A. (2011). Perfil Alimentar de idosos frequentadores de um grupo de terceira idade. *Revista Contexto e Saúde*, 10 (20), 361-366.

Kuwae, C.A., Carvalho, M.C.V.S., Prado, S.P. & Ferreira, F.R. (2015). Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18 (3), 621-630.

Malta, M. B., Papini, S. J. & Corrente, J. E. (2013). Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável. *Ciências e Saúde Coletiva*, 18 (2), 377-384.

Marinho, V.T., Costa, I.C., Andrade, C.G., Santos, K.F.O.S., Fernandes, M.G.M. & Brito, F.M. (2016). Percepção dos idosos acerca do envelhecimento ativo. *Revista de Enfermagem*, 10 (5), 1571-1578.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P. & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto – enfermagem*, 17 (4), 758-764.

Meurer, S.T., Benedetti, T.R.B. & Mazo, G.Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 16 (1), 18-24.

Miranda, R.N.A., Carvalho, E. P., Amorim, Y. R., Santos, K.S. & Serrão, F. O. (2017). Conhecendo a saúde Nutricional de idosos atendidos em uma Organização não Governamental, Benevides/PA. *Revista Conexão*, 13 (3).

Monteiro, B. A. & Monteiro, M. (2014) Estilo de vida e saúde de um grupo de idosos de franca, SP. *Revista de Geriatria e Gerontologia*.

Nunes, N.C., Valente, P.F., Castellano, S.M. & De Paulo, T.R.S. (2014). Percepção subjetiva da qualidade de vida e saúde de idosos participantes do programa “Vida Saudável” de Parintins – AM. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 2 (1), 93-97.

Pereira, D.S.L., Oliveira, A.S. & Oliveira, R.E.M. (2017). Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família – região sudeste do Brasil. *Revista APS*, 20 (1), 30-39.

Pereira, A.S, Shitsuka, D.M., Parreira, F.J. & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Ed. UAB/NTE/UFSM, Santa Maria/RS.

Pillon, S. C., Cardoso, L., Pereira, G.A.M. & Melo, E. (2010). Perfil dos idosos atendidos em um centro de atenção psicossocial – álcool e outras drogas. *Escola Anna Nery*, 14 (4), 742-748.

Ribeiro, A. A., Pessoa, M. T. G., Azevedo, S. M. U., Oliveira, V. T.L. & Meireles, A. L. (2016). Caracterização socioeconômica, estado nutricional e prevalência de insegurança alimentar em idosos usuários do restaurante popular de um município do nordeste brasileiro. *Revista Ciência Plural*, Rio Grande do Norte, 2 (3), 59-71.

Santos, A.S., Viana, D.A., Souza, M.C., Meneguci, J., Silveira, R.E., Silvano, C.M. et al. (2014). Atividade física, álcool e tabaco entre idosos. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 2 (1), 6-13.

Silveira, E.A., Martins, B. B., Abreu, L.R.S. & Cardoso, C.K.S. (2015). Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, 20 (12), 3689-3699.

Souza, M. T., Silva, M. D. & Carvalho, R. (2010). Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein*, São Paulo, 8 (1), 102-106.

Tavares, E. L., Dos Santos, D. M., Ferreira, A. A. & Menezes, M. F. G. (2015). Avaliação nutricional de idosos: desafios da atualidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18 (3), 643-650.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Isabel Oliveira Aires – 30%

Larissa Layana Cardoso de Sousa – 30%

Dallyla Jennifer Moraes de Sousa – 10%

Diana Stefany Cardoso de Araújo – 10%

Iara Katrynne Fonsêca Oliveira – 10%

Maria do Socorro Silva Alencar – 10%