

## OTIMIZAÇÃO DO ESTILO DE VIDA PARA GARANTIA DE ENVELHECIMENTO ATIVO E EXITOSO

Rodrigues, Aline de Fátima Costa<sup>1</sup>; Melo, Luana Fernandes<sup>1</sup>; Maciel, Brenda Kelly Cunha<sup>2</sup>; Baía, Sandra Regina Dantas<sup>3</sup>; Menezes, Kennya Christina Torres<sup>4</sup>

1 Faculdade Maurício de Nassau-CG, [milac\\_rodrigues@hotmail.com](mailto:milac_rodrigues@hotmail.com); 1 Universidade Federal da Paraíba, [luanaagroecologia@hotmail.com](mailto:luanaagroecologia@hotmail.com); 2 Faculdade Maurício de Nassau-CG, [brendamaciel.nutri@gmail.com](mailto:brendamaciel.nutri@gmail.com); 3 Docente da Faculdade Maurício de Naussau-CG, [sandra\\_reginabaia@hotmail.com](mailto:sandra_reginabaia@hotmail.com); 4 Nutricionista do Hospital Universitário Alcides Carneiro, [kennynha\\_torres@hotmail.com](mailto:kennynha_torres@hotmail.com)

### INTRODUÇÃO

O U.S. Census Bureau define a amplitude da faixa<sup>3</sup> de idade da geração de idosos com, 65 a 74 anos, idosos jovens, 75 a 84 anos, idosos e com mais de 85 anos, idosos mais velhos (1). Na sociedade ocidental, a busca pelo significado de envelhecimento bem-sucedido começou em 1944, ano em que o American Social Science Research Council estabeleceu o Committee on Social Adjustment to Old Age (2). Como um conceito central da gerontologia, a expressão envelhecimento bem-sucedido foi mencionada por Robert. J. Havighurst, no periódico *The Gerontologist*, em 1961 (3).

A principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade (4). Envelhecer com saúde refere-se a um conceito pessoal cujo planejamento deve ser focalizado na história, nos atributos físicos e nas expectativas individuais, constituindo-se, portanto, numa jornada e não num fim (5).

Discute-se também qual seria o termo adequado para designar essa condição, pois, no final da década de 1990, a Organização Mundial de Saúde substituiu a expressão envelhecimento saudável por envelhecimento ativo, definindo o processo como “otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”

(6).

O envelhecimento é constituído de um conjunto de modificações fisiológicas irreversíveis e inevitáveis acompanhadas de mudança do nível de homeostasia do corpo (7). Vale dizer, consideramos o envelhecimento como um processo que, no plano individual, implica múltiplas trajetórias de vida e, no plano coletivo, se constrói sob diferentes influências de ordem sociocultural, tais como: acesso a oportunidades educacionais, adoção de cuidados em saúde, e realização de ações que acompanham o curso da vida e se estendem às fases tardias da vida, como a velhice (8).

A palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados (9).

Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi mostrar que medidas tomadas ao longo da vida, antes de chegar a terceira idade, acarreta em um envelhecimento ativo e bem sucedido com consequências positivas, fazendo com que o idoso se sinta bem e tenha uma ótima autoestima, e consequentemente, evitando doenças.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica que foi conduzido a partir de livros, periódicos, revistas e levantamentos da internet. A busca foi efetuada através dos livros de nutrição Krause - Alimentos, Nutrição & Dietoterapia da 11 e 13 th ed., periódicos eletrônicos em psicologia - USP, cadernos Unisuam, base de dados da Scielo (Scientific Electronic Library Online) – Interface, Comunicação, Saúde e

Educação, materiais da Organização Mundial de Saúde, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia entre outros.

Os critérios de inclusão dos materiais na revisão foram trabalhos disponíveis eletronicamente/ internet, publicados no idioma português, que abordaram a temática sobre mudanças no estilo de vida dos idosos, hábitos saudáveis, exercícios físicos, práticas nutricionais para melhoria de vida das pessoas da terceira idade e como paradigma para alcançar a longevidade, teses não foram incluídas. Anais de congresso foram excluídos do estudo.

Nesta pesquisa considerou-se importante avaliar principalmente assuntos que abordassem aspectos gerais sobre o que é o envelhecimento ativo e bem sucedido, sua relação com as práticas e estilos de vida saudáveis, benefícios das mudanças que ocorrem ao passar dos anos, padrão de alimentação, dentre outros.

O presente estudo visa deixar notório os melhores meios de conseguir chegar a ancianidade por meio de mudanças no estilo de vida e influências nutricionais e desta forma, envelhecer bem, com menos doenças e melhores condições de vida.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para indivíduos e governantes, sendo também discernida como boa qualidade de vida física, mental e social, onde o idoso sentirá útil. A criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã. A qualidade de vida que as pessoas terão quando avós depende não só dos riscos e oportunidades que experimentarem durante a vida, mas também da maneira como as gerações posteriores irão oferecer ajuda e apoio mútuos, quando necessário (9).

São medidas de estado funcional uma avaliação do nível de independência relacionado às atividades da vida diária e atividades com instrumentos da vida diária, onde no quadro 1.1 podemos observar (10).

Quadro 1.1 - Atividades da vida diária e atividades com instrumentos da vida diária

<b>Atividades da vida diária</b>
Alimentação
Deitar-se e levantar-se da cama e de cadeiras
Ter mobilidade dentro e fora de casa
Vestir-se
Tomar banho
Fazer a higiene pessoal
Manutenção da continência
<b>Atividades com instrumentos da vida diária</b>
Usar o telefone
Viajar
Fazer compras
Preparar refeições
Fazer serviços domésticos
Tomar medicações
Controlar o dinheiro

O envelhecimento bem-sucedido engloba três componentes principais: baixa probabilidade de doença e incapacidade, alta capacidade funcional física e cognitiva e engajamento ativo com a vida, por isso, a importância das pessoas começarem a fazer exercícios físicos, desde mesmo a adolescência e continuarem por toda vida (11).

Para ter um envelhecimento ativo e bem-sucedido, a alimentação do mesmo modo, é essencial, pois as pessoas de todas as idades necessitam de vários nutrientes para se manterem saudáveis, e elas podem obtê-los com uma dieta balanceada consumindo regularmente alimentos de todos os grupos alimentares. Com a idade, a densidade de nutrientes se torna ainda mais importante, a dieta de uma pessoa deve fornecer fluido, cálcio, fibra, ferro, proteína, ácido fólico e vitaminas A, D, B12 e C suficientes sem calorias extras (10).

A modificação no comportamento é a base da intervenção no estilo de vida, onde os fatores de estilo de vida que parecem influenciar a idade fisiológica são a adequação e regularidade do sono, frequência de consumo de refeições bem balanceadas, evitar o hábito de fumar e o consumo de álcool e ter um controle no peso corporal (10), já que a manutenção do um peso corporal constante é orquestrada por um sistema complexo de mecanismos neurais, hormonais e químicos que mantêm o balanço entre ingestão e seu gasto, em que, no quadro 1.2 podemos observar algumas estratégias de modificação do estilo de vida (12).

Quadro 1.2 - Estratégias de Modificação do Estilo de Vida (13)

<b>Estabelecer metas de curto prazo fáceis de alcançar</b>
Aumentar o número de minuto de caminhada nos fins de semana
Incluir uma fruta no almoço
Preparar porções regulares de alimentos
<b>Automonitoramento</b>
Utilizar um diário para registrar os alimentos consumidos e as atividades realizadas
Seguir um plano diário
Pesar-se regularmente (i e., diária ou semanalmente)

<b>Controle de estímulos</b>
Fazer compras quando não estiver com fome e utilizar uma lista de compras
Tornar a alimentação uma atividade única (p. ex., desligue a televisão)
<b>Confrontando barreiras</b>
Praticar etapas de resolução de problemas
Planejar com antecedência (p. ex., ter sempre lanches saudáveis à mão)
<b>Manejo do sono e estresse</b>
Aumentar o tempo de sono e descanso
Seguir uma rotina diária de exercícios
Praticar meditação ou ioga diariamente
Praticar relaxamento progressivo e exercícios de imaginação visual
<b>Apoio social</b>
Participar de reuniões ou aulas de apoio organizadas
Utilizar a família, amigos e colegas de trabalho como sistema de apoio
<b>Acordo</b>
Estabelecer metas saudáveis realistas, simples e alcançáveis
Útil para mudanças em curto prazo

## CONCLUSÃO

A partir do momento que o idoso começa a cuidar e pensar mais em si, moldando seu dia-a-dia, podendo contribuir de alguma forma dentro de seu lar, ele começa a aumentar sua autoestima e se sentir mais participativo dentro do meio familiar, por isso, se faz proeminente priorizar e realizar procedimentos que visam atuação na saúde, praticar exercícios físicos, ter hábitos saudáveis, modificando alimentação e estilo de vida, pois tais práticas apresentam papéis fundamentais na saúde do idoso, melhorando a vida desse público, prevenindo e controlando doenças e consequentemente, promovendo longevidade.

## REFERÊNCIAS

1-WELLMAN NS: Aging at home: more research on nutrition and independence, please, *Am F Clin Nutr*91:1151, 2010.

2-TORRES S. (1999). A culturally-relevant theoretical framework for the study of successful ageing. *Ageing and Society*, 19, 33-51.

3- MOTTA, M et al., (2005). Successful aging in centenarians: Myths and reality. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 40(3), 241-251.

4- PHELAN EA et al. (2004). Older adults' views of "successful aging": How do they compare with researchers' definitions? *Journal of American Geriatrics Society*, 52(2), 211-216.

5- HANSEN-KYLE, L. (2005). A concept analysis of healthy aging. *Nursing Forum*, 40(2), 45-57.

6- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde* (Suzana Montijo, trad.). Brasília, DF: Organização Pan-americana da Saúde.

7- MACHADO RML; CAVALIÉRE SL; **Envelhecimento e seus reflexos biopsicossociais [internet]**. Rio de Janeiro – UNISUAM. c2012. [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em:  
<http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/cadernosunisuam/article/view/116/301>

8– LIMA AMM de; SILVA HS da. GALHARDONI R. **Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras [internet]**. Botucatu – USP. c2008.

[acesso em 2015 Ago 24] Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832008000400010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832008000400010)

9- OMS. **Envelhecimento ativo [internet]**. Rio de Janeiro - Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em:  
<http://sbgg.org.br/espaco-cuidador/envelhecimento-ativo/>

10- HARRIS NG. Nutrição no Envelhecimento. In: Mahan LK, Escott SS. Krause – Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 11 th ed. São Paulo: Roca; 2005. p. 304-323

11- ROWE J; KAHN, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

12- LAQUATRA I. Nutrição para o Controle de Peso. In: Mahan LK, Escott SS. Krause – Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 11 th ed. São Paulo: Roca; 2005. p. 304-323

13- LYSEN LK; ISRAEL DA. Nutrição no Controle do Peso. In: Mahan LK, Escott SS, Raymond JL. Krause – Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 13 th ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012. p. 462-484.