



A IMPORTÂNCIA DO ESTÍMULO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Bianca Valdevino Torres¹
Olganeia Sonally Oliveira²
Karolaine da Silva Freitas³
Antônio Gabriel Casado Silva Oliveira⁴
Ana Cristina Silveira Martins⁵

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa é consequência de países que conseguem ofertar melhor qualidade de vida aos seus habitantes, e tornou-se tema de muitos estudos nas diversas áreas da saúde. Felizmente, dentre os grandes avanços contemporâneos da ciência da saúde, impõe-se a preocupação com este grupo da população mundial formada pelos idosos (PAPALEO, 2002).

As modificações no processo de envelhecimento são caracterizadas entre experiências e diferentes modos que passou a ser evidenciado pelas pesquisas científicas, que por sua vez permitiu entender um pouco mais sobre as modificações fisiológicas, metabólicas, nervosas desta fase da vida. Com o aumento das endemias presentes em diferentes idades, a prevalência na terceira idade faz com que os riscos de morbimortalidade estejam associados ao sedentarismo, como também dietas inadequadas.

A prática de exercício físico frequente resulta em diferentes efeitos benéficos, a fim de diminuir os problemas decorrentes do processo de envelhecimento, dentre elas, capacidade funcional, minimizar os efeitos das alterações fisiológicas e consequentemente a melhora da saúde (VALERIO, 2013). Diante disso, o exercício físico está diretamente vinculado com as

¹Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; biancabaldevino@gmail.com.

²Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; olganeiasonally4@gmail.com.

³Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; mouramayara013@gmail.com.

⁴Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; antonioogabriel98@gmail.com.

⁵Professor orientador: Doutora, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; ana.silveira@professor.ufcg.edu.br.



habilidades de realizar atividades do dia-a-dia, com maior facilidade e disposição. Além de promover menor probabilidade de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.

Ainda é citado a importância do conhecimento acerca dos hábitos alimentares dessa população, pois é com a ingestão de alimentos saudáveis que se pode garantir melhor qualidade de vida. Portanto, as orientações acerca da nutrição e a prática de atividade física devem ser estimuladas a esse público. Por fim, o objetivo desse trabalho é avaliar a influência da nutrição, atividade física e do estilo de vida no processo de envelhecimento.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, produzida a partir da análise de artigos que tem como objetivo a influência da nutrição e atividade física no envelhecimento, estabeleceu-se critérios de seleção referente aos anos de 2019 à 2021, nas bases eletrônicas como o Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Center for Biotechnology Information (NCBI) e Google Acadêmico no idioma português, utilizando o expositor “Envelhecimento AND Alimentação Saudável AND Atividade Física”. Além disso, foram incluídos no referencial teórico àqueles artigos que abordavam a temática interessada, ou seja, a importância da atividade física para a população idosa, como também a qualidade de vida adquirida com essa prática associada à nutrição. Contudo, a partir da busca nas bases já citadas, obteve-se 5 artigos encontrados para construção do resumo expandido.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento, passa por alguns processos que promove várias modificações, entre elas a modificação biopsicossociais, estas também são divididas em morfológicas, que apresentam algumas transformações pelas quais o sistema sofre ao longo da vida e que está presente em alguns fatores que influenciam para essas alterações, como ambientais, alimentação, radicais livres e atividade física (SILVA, 2007). Também as mudanças fisiológicas que estarão ligadas diretamente a gravidade de determinada patologia (MERQUIADES *et al.*, 2009).

A alimentação saudável é uma abordagem que desempenha um papel amplo e significativo, dessa forma, o público idoso necessita de uma orientação nutricional, funcional

e especializada, visando aumentar o catabolismo e diminuir a redução da taxa metabólica basal dos mesmos. Além disso, a orientação sobre a oferta de alimentos saudáveis, deve ser extrema importância, pois a ingestão de micronutrientes como ferro, potássio, fósforo, zinco, contribuem para um bom funcionamento e ajudam na qualidade de vida (SILVA, NEVES, SILVA, 2005).

Segundo Andeotti (1999), a prática de exercícios físicos, considerado vantajoso para promover bem-estar, é um dos principais pilares para alcançar a capacidade funcional e assim ter uma maior autonomia nas atividades cotidianas.

Na terceira idade propõe-se a prática regular de exercícios físicos de caráter aeróbico, flexível, de força, além de resistência, com o objetivo de retardar os problemas provindos do sedentarismo (DIAS *et al.*, 2008).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados estudos que demonstraram que a prática de exercício associada com a alimentação saudável promove melhores condições de vida.

Segundo Borges e Moreira (2009), em um estudo com 24 idosos praticantes de atividade física e outro com 24 idosos sedentários, no qual avalia os grupos que têm uma frequência de dois dias semanais de atividades realizadas em uma academia, cujo público frequentador é a terceira idade, o outro grupo foi composto por pessoas que não praticam atividades físicas além das necessidades diárias. Os autores tiveram como resultado indicativos de que os idosos que apresentavam bons níveis de autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas, em contrapartida os idosos sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência.

Alguns estudos demonstraram que a população idosa tem conhecimento acerca da importância de uma alimentação saudável, entretanto apesar de ter a informação, a população brasileira, independente da faixa etária, consome uma dieta rica em gordura trans e com baixo teor de fibras, esse parâmetro nutricional atrelado com a falta de exercício corrobora para a incidência dos atuais casos clínicos de doenças crônicas não transmissíveis (GOTTIEB *et al.*, 2011).

Borges e Moreira (2009) concluíram que a preocupação com a prática de exercício é um dos pontos principais para a busca de efeitos positivos, pois os efeitos positivos na qualidade de vida e maior autonomia na vida dos idosos são cheios de benefícios.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física e uma alimentação saudável são extremamente importantes para uma boa qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável. A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida.

Palavras-chave: Idoso, Alimentação Saudável, Tecnologia.

REFERÊNCIAS

BORGES, M.R.D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v. 15 n. 3, p.562-573, 2009.

DIAS RC, SILVA JR, OLIVEIRA JC, OLIVEIRA AS, AMARAL HS. Visão funcional e quedas no idoso: uma revisão da literatura. **Rev Bras Geriatr Gerontol** 2008;2(1):25-31.

GOTTIEB MG, SCHWANKE CHA, GOMES I, CRUZ IBM. Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. **B** 2011;14(2):365-80.

MERQUIADES, Jucicleide Herculano; AGRA, Jucineide Herculano Merquides; ALBUQUERQUE, Kamila Maria Dantes; COSTA, Ruthnea Cordeiro; NAVARRO Antônio Coppi. **A Importância do Exercício Físico para a Qualidade de Vida dos Idosos**. São Paulo: ISSN v.3, 2009. Disponível: : <[http://www.cdof.com.br/Ati-Revista Extensão - 2019 - v.3, n.173vidade%20f%EDsica,%20qualidade%20de%20vida%20e%20idosos.pdf](http://www.cdof.com.br/Ati-Revista%20Extens%C3%A3o%20v.3%20n.173%20vidade%20f%C3%ADsica,%20qualidade%20de%20vida%20e%20idosos.pdf)> Acesso em 07 de junho de 2022.

PAPALEO NETTO M. O Estudo da velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas EV. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002. p.3-12.

SILVA FML, NEVES SRPC, SILVA MML. Processo de envelhecimento e suas alterações nos diversos sistemas orgânicos. **J Bras Med** 2005;3:40-6.

SILVA, Carine Alves da; FOSSATTI, Anderlei Fabiano; PORTELLA, Marilene Rodrigues. Percepção do homem idoso em relação às transformações decorrentes do processo do envelhecimento humano. **Porto Alegre: Universidade de Passo Fundo (UPF)**, v.12, 2007. <<http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4982/2851>> Acesso em 07 de junho de 2022.



VALERIO MP, RAMOS LR. **Promoção de atividade física à população idosa: revisando possibilidades.** RDS 2013;15(2):155-73.

