

Nutrição no processo de envelhecimento

Renê Antônio Ferreira Doninho Júnior

Curso de Nutrição Claretiano - Centro Universitário

Márcio Henrique Gomes de Mello

Professor Orientador

Curso de Nutrição Claretiano - Centro Universitário



RESUMO

Este estudo trata como tema principal os impactos da nutrição no processo de envelhecimento, assunto de grande importância para a sociedade. Diante do aumento na população de idosos no mundo e, principalmente, em países em desenvolvimento como o Brasil, o presente estudo foi realizado com o intuito de contribuir para o repensar dos hábitos alimentares das pessoas. Neste contexto, surge o problema de pesquisa, qual seja o de identificar de que maneira a nutrição pode influenciar positivamente no processo de envelhecimento de pessoas. O objetivo geral do presente estudo é, portanto, analisar quais os efeitos e as vantagens da nutrição no processo de envelhecimento e como esta promete melhorar a qualidade de vida desses indivíduos, bem como prevenir patologias e incapacidades.

Palavras-chave: nutrição. envelhecimento. idosos. qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida das pessoas e, conseqüentemente, o envelhecimento da população é um fenômeno que vem acontecendo mundialmente (FAZZIO, 2012). Dados do Fundo das Nações Unidas para a População apontam que em 1950 haviam por volta de 204 milhões de idosos vivos no mundo, e em apenas 48 anos, esse número quase que triplicou, atingindo um total de 579 milhões de idosos. Estima-se que a expectativa de vida continue a aumentar nos próximos anos, e que até a década de 2050 a população atinja o marco de quase 2 bilhões (DIAS *et al.*, 2006).

Atualmente, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, treze por cento da população brasileira é composta por idosos, ou seja, cerca de 28 milhões de pessoas. Sendo que projeções indicam que até o ano de 2043 o crescimento da população nesta faixa etária segue exponencialmente e irá compor um quarto da população total do país (BRASIL, 2019).

O envelhecimento da população, embora represente uma grande conquista para os homens, vez que é consequência da melhoria na qualidade de vida das pessoas, é também um dos maiores desafios, pois está ligado a um processo de perda de funções importantes do ser humano (PEREIRA, *et al.*, 2006; DIAS, *et al.*, 2006). Perdas de funções estas que resultam em uma diminuição da capacidade funcional, física e mental do indivíduo.

Sabe-se que com o passar dos anos o sistema biológico começa, de forma gradativa, a perder a massa muscular e sua força (a chamada sarcopenia), bem como acontece perda de massa óssea, em razão da diminuição na densidade mineral dos ossos, o que acaba dificultando a execução de tarefas simples da vida diária (NETO, 2009). São, também, doenças que se manifestam na população idosa ou em processo de envelhecimento: a alteração nos níveis de colesterol e triglicérides, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, as quais estão intimamente relacionadas com problemas nutricionais ou alimentares, e são responsáveis por cerca de 70% das mortes de pessoas da terceira idade no Brasil (FUZARO JUNIOR, G. *et al.*, 2016).

Alguns desses problemas patológicos, quando tratados ou prevenidos, contribuirão para uma melhor gestão da saúde na velhice e, conseqüentemente, podem melhorar a qualidade de

vida do indivíduo (NETO, 2009). Assim, com o passar dos anos, as pessoas de meia idade e até mesmo os próprios idosos, passaram a procurar alternativas para retardar os efeitos do envelhecimento, pois perceberam que negligenciar esse cuidado, cresce, sobremaneira, as chances de serem acometidos por alguma incapacidade.

Neste sentido, Lunn (2007) corrobora ao apontar que no processo de envelhecimento diversos fatores acabam por afetar a saúde de um indivíduo, e que a atividade física e a nutrição se mostram fundamentais e colaboram de maneira significativa para a saúde e a qualidade de vida.

Powers e Howley (2009) salientam que a nutrição, visando a saúde de adultos no processo de envelhecimento, é de extrema eficácia para a longevidade e um envelhecimento com uma maior qualidade de vida. O consumo excessivo de, por exemplo, alimentos altamente processados e calóricos, de gordura dietética e de sal, que estão cada vez mais presentes nas vidas das pessoas, acabam por ocasionar diversas patologias, as quais só serão refletidas na fase adulta em virtude do consumo excessivo se iniciar na infância, atingindo seu pico após os quarenta anos, quando as pessoas estão em um processo de envelhecimento e estão mais vulneráveis à obtenção desses fatores de risco.

Neste contexto, surge o questionamento: de que maneira a nutrição pode influenciar positivamente no processo de envelhecimento de pessoas?

O referido estudo tem, portanto, como objetivo principal apresentar quais os efeitos e as vantagens da nutrição no processo de envelhecimento e como esta promete melhorar a qualidade de vida desses indivíduos, bem como prevenir patologias e incapacidades.

Deste modo, buscará especificamente, abordar acerca dos principais aspectos do envelhecimento, explanando acerca das mudanças fisiológicas e perdas biológicas, tanto motoras quanto cognitivas; descrever quais estratégias alimentares que ajudam a reduzir e a retardar essas perdas fisiológicas drásticas; e ainda, relacionar o comportamento alimentar e o estado nutricional como fatores que influenciam a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

O presente estudo trata de uma pesquisa de abordagem qualitativa, teve como método de pesquisa a revisão bibliográfica do tipo sistemática, a qual se caracteriza por uma pesquisa exploratória e explicativa, que busca identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos apontados na problemática.

De acordo com Creswell (2007), um estudo de abordagem qualitativa pressupõe a realização de pesquisas embasadas na realidade. Tal fato vai de encontro com o objetivo da presente pesquisa, uma vez que esta busca compreender como a nutrição pode influenciar positivamente no processo de envelhecimento. A partir dos dados coletados pela pesquisa, objetiva-se desenvolver temas e reflexões que dialoguem com a perspectiva de teorias dentro do amplo escopo da Nutrição.

Quanto ao método da revisão bibliográfica, Slomski *et al.* (2013) afirmam que a melhor forma de autores e pesquisadores ampliarem seus conhecimentos é através da análise de pesquisas já produzidas dentro da sua determinada área de conhecimento, seja em um artigo cien-

tífico, congresso, bancas de dissertações e mestrados ou etc. Uma vez que, assim, é possível verificar acerca da forma como o conhecimento foi gerado e toda a sua fundamentação.

Diante disso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, de natureza aplicada, de modo a obter subsídios teóricos do referido estudo em questão, através da utilização de estudos empíricos ou teóricos, analisando pesquisas anteriores como forma de obter o conhecimento. O estudo será fundamentado essencialmente em doutrinas e manuais específicos de autores que abordam o tema, artigos nacionais e internacionais de revistas indexadas, bem como em livros e artigos disponíveis em sites da internet. Analisar-se-ão esses posicionamentos à luz dos princípios teóricos e técnicos concernentes ao assunto.

Em relação à abordagem, trata-se de uma pesquisa de revisão sistemática, no que diz respeito a identificação e seleção dos estudos, extração dos dados e análise dos resultados. Os artigos analisados para elaboração do presente trabalho foram selecionados com base nas terminologias empregadas: “nutrição”, “envelhecimento” e “qualidade de vida”, localizadas nos títulos, palavras-chaves ou resumos, nesta ordem de critério de seleção. Após a seleção dos artigos, foi realizada a leitura dos resumos obtidos para verificar a coerência com o tema a ser pesquisado e com os critérios de inclusão. Foram realizadas buscas em três bases de dados: Scielo, Periódicos Capes e LILACS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo deste tópico serão relatados os estudos encontrados na literatura acerca da temática proposta no presente trabalho. Assim, inicialmente, apresenta-se uma explanação acerca dos aspectos gerais do envelhecimento, todas as alterações funcionais e os processos degenerativos que acometem o ser humano. Em seguida, trata dos hábitos alimentares e como estes afetam diretamente a saúde dos indivíduos, assim demonstrando a aplicabilidade e o papel da nutrição, tanto precoce como tardia, na prevenção de doenças e na melhora da qualidade de vida. E por fim, apontando a influência e os efeitos da nutrição durante o processo de envelhecimento.

Aspectos gerais do envelhecimento

A Organização Mundial da Saúde – OMS subdivide a idade adulta em estágios, classificando as pessoas com idade de 45 até 59 anos como de meia idade, sendo idosos aqueles de 60 até 74 anos, ultrapassando os 75 até 90 anos é chamado de ancião e, por fim, a velhice extrema para pessoas acima de 90 anos de idade (MANTOVANI, 2015).

Cada ano que passa há um aumento significativo na expectativa de vida do ser humano. As pessoas estão vivendo muito mais tempo, e esse crescimento tão significativo da população de idosos, principalmente nos países em desenvolvimento, se dá pela melhoria nas condições de vida implementadas para as pessoas no geral, tais como boas condições de higiene e saúde, acesso mais facilitado aos serviços assistenciais, redução das taxas de mortalidade na segunda metade da vida e etc. (AMADO, 2006). No entanto, esse adicional de anos de vida, mesmo com todas as melhorias proporcionadas, não está necessariamente vinculado a saudabilidade do indivíduo.

O envelhecimento é um processo contínuo, gradual de alterações naturais que acontece com todos os seres vivos com o passar dos anos, após atingirem a idade adulta (BESDINE, 2019). Pode ser definido como uma série de processos degenerativos capazes de alterar as capacidades funcionais e cognitivas do ser, provocando uma diminuição na adaptabilidade ao meio (ASSUMPÇÃO, *et al.*, 2008). Bem como, causa a diminuição de diversas capacidades físicas, que acabam por prejudicar a independência do indivíduo, que não mais consegue realizar sozinho tarefas básicas do dia a dia.

Para Carvalho Filho (1996), o envelhecimento é composto por progressivas alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, as quais acarretam uma maior vulnerabilidade do corpo humano, facilitando o acometimento de doenças que podem mais facilmente levar o indivíduo ao óbito. Nesta etapa da vida, o organismo vai ficando cada vez mais fragilizado e menos reativo, o que conseqüentemente o torna mais suscetível a diversas patologias.

Dentre as perdas funcionais decorrentes do processo de envelhecimento, tem-se a sarcopenia, que é a perda de massa muscular. Esta acarreta a diminuição da força da pessoa, levando a uma série de limitações que dificultam ou até mesmo impossibilitam o indivíduo de executar tarefas cotidianas básicas. Com isso, o idoso acaba perdendo a sua independência e pode chegar a um estado de inatividade total (NETO, 2009). Segundo o American College of Sports Medicine – ACSM, a sarcopenia é o fator responsável pela perda de capacidade funcional dos adultos mais velhos, ocasionando déficits na força muscular, no equilíbrio, na flexibilidade e na resistência aeróbia (DIAS *et al.*, 2006).

Essa perda de massa muscular também causa a diminuição da taxa metabólica basal do indivíduo, bem como está relacionada com o aumento do tecido adiposo da região abdominal, que acontece devido a mudanças na estatura em composição corporal. Estes fatores, juntamente com a diminuição da prática de atividades físicas e os maus hábitos alimentares, geram ganho de peso e obesidade nos idosos (AMADO, 2006; ASSUMPÇÃO, *et al.*, 2008). Ser um idoso obeso o torna muito mais suscetível ao desenvolvimento de doenças crônicas, como por exemplo, diabetes mellitus, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, consideradas de grande morbimortalidade para este grupo (FAZZIO, 2012).

O envelhecimento provoca, também, a osteopenia, que é a perda na densidade mineral óssea. Com o incremento da idade, o equilíbrio entre produção e reabsorção de células ósseas do corpo humano começa a ficar comprometido e os ossos se tornam mais fracos e porosos, tornando o idoso mais vulnerável ao aparecimento de doenças osteoarticulares, tais como artrite, artrose, osteoporose, as quais afetam principalmente a flexibilidade do indivíduo, causando dores e rigidez das articulações (NETO, 2009).

O sistema nervoso central (SNC) é o sistema biológico mais atingido no decorrer do envelhecimento, através de perdas da função cerebral, ocasionando uma diminuição no rendimento da memória, cognição, capacidade de aprendizado, sono, visão, audição, sistema hormonal entre outros fatores. É, portanto, o verdadeiro responsável pelas funções internas, sensações, movimentos e funções psíquicas. O comprometimento do SNC é preocupante pelo fato de não dispor de capacidade de regeneração e estar sujeito ao processo de envelhecimento por meio de fatores intrínsecos (genética, sexo, circulação, metabolismo, radicais livres etc.) e extrínsecos (ambiente, sedentarismo, hábitos de vida, como tabagismo, drogas, radiações etc.) (CANÇADO e HORTA, 2002 *apud* BALSAMO e SIMÃO, 2007).

Alterações cardiorrespiratórias também acontecem durante o processo de envelhecimento dos seres humanos. Com o aumento da idade existe uma tendência ao enrijecimento das paredes dos vasos sanguíneos, em razão de um processo chamado de arteriosclerose. A redução da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumento da massa corporal do coração são algumas patologias decorrentes dessas alterações cardiorrespiratórias (ASSUMPTÃO *et al.*, 2008).

Alimentação e saúde

A alimentação desempenha um papel extremamente importante na vida das pessoas, que vai muito além do que a simples ingestão da comida necessária para a sobrevivência, estando diretamente ligada a fatores subjetivos, sociais e culturais. É um ato que une a satisfação das necessidades fisiológicas do corpo humano a um método de socialização, capaz de conectar pessoas e costumes (FAZZIO, 2012; FRANÇA *et al.*, 2012).

Uma alimentação saudável, além de satisfazer a necessidade fisiológica básica do indivíduo, trazendo benefícios imediatos como o fornecimento de energia e força para exercer as atividades diárias, nutrientes necessários para o perfeito funcionamento do organismo, acarreta também em diversos benefícios para a saúde em longo prazo. Uma alimentação saudável e balanceada é capaz de manter em equilíbrio o corpo humano, ajudando na prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas.

A título de exemplo, o consumo diário de frutas diversificadas, as quais são ricas em vitaminas, potássio, cálcio, magnésio, ferro, fósforo e zinco, auxilia no combate de patologias como alergias, gripes, cãibras, hipertensão e outras doenças autoimunes. A ingestão de aminoácidos, minerais e gordura boa, como aquela advinda dos peixes, ajudam no funcionamento cerebral. Grãos integrais, alimentos ricos em fibras, peixes, carnes magras e produtos lácteos com baixo teor de gordura são ótimos aliados na redução do risco de doenças cardiovasculares (GADENZ, 2013). O consumo de frutas, verduras e legumes, segundo os estudiosos, pode reduzir significativamente o aparecimento de cânceres.

A alimentação saudável deve ser tida como um estilo de vida, se tornando o hábito alimentar do indivíduo. Hábito alimentar é definido como os atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis, e através dele é possível verificar acerca dos efeitos da estruturação econômica e da desigualdade social, distinguir crenças e costumes regionais, identificar estilos de vida e etc (FRANÇA *et al.*, 2012). Neste mesmo sentido, Freitas *et al.* (2011) relacionam os hábitos alimentares aos costumes estabelecidos através de gerações, sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social. Para Aurélio (2008, *apud* VAZ e BENNE-MANN, 2014), hábito alimentar é a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume.

Com o ritmo de vida extremamente acelerado da atualidade, os hábitos alimentares das pessoas vêm sofrendo diversas mutações. A fim de adequarem a alimentação ao estilo de vida corrido e sem tempo, as pessoas têm buscado cada vez mais alimentos rápidos e práticos, como os industrializados e os chamados fast-food. Essa mudança fez com que as pessoas passassem a consumir alimentos cada vez menos nutritivos e saudáveis, dando preferência para aqueles com altos teores de gorduras, principalmente de origem animal, de açúcares e alimentos refina-

dos e baixos teores de carboidratos complexos e fibras (FRANÇA *et al.*, 2012).

O excesso no consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras, corantes artificiais, conservantes e etc., tem desencadeado o aparecimento de diversas doenças crônicas, tais como diabetes, hipertensão e obesidade, doença arterial coronariana, gota, esteatose hepática, dislipidemia, que tem afetado pessoas nas mais diversas faixas etárias, até mesmo em crianças.

Powers e Howley (2009, p. 387) a fim de elucidar sobre esses problemas, trazem estratégias nutricionais elaboradas por vários especialistas, a pedido de um comitê do senado norte-americano, o *Select Committee on Nutrition and Human Needs*, que abordariam problemas relacionados à dieta. Essas estratégias elaboradas, de acordo com esses autores incluíam o seguinte: (1) aumento da ingestão de carboidratos de maneira que ela represente 55 a 60% da ingestão alimentar; (2) diminuição do consumo de gorduras para 30% da ingestão alimentar; (3) diminuição da ingestão de gorduras saturadas de maneira que ela represente apenas 10% da ingestão alimentar; aumento da ingestão de gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas para aproximadamente 10% da ingestão alimentar; (4) redução da ingestão de colesterol para 300 mg por dia; (5) redução do consumo de açúcar de maneira que ele represente apenas 15% das calorias totais; e (6) redução do consumo de sal em aproximadamente 50 a 85% para cerca de 3g por dia.

Ainda, segundo esses especialistas, para atingir tais objetivos, as seguintes alterações na seleção e no preparo de alimentos foram sugeridas: (1) aumentar a ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais; aumentar o consumo de aves e peixes e diminuir a ingestão de carne vermelha; (2) diminuir a ingestão de alimentos ricos em gorduras e substituir parcialmente gorduras poli-insaturadas por gorduras saturadas; (3) substituir leite integral por leite desnatado; (4) diminuir o consumo de manteiga, gordura, ovos e outras fontes ricas em colesterol; (5) diminuir o consumo de açúcar e alimentos ricos em açúcar; e (6) diminuir o consumo de sal e alimentos ricos em sal (POWERS, K. S.; HOWLEY, T. E., 2009, p. 387).

Tais sugestões serviriam, portanto, como um direcionamento geral de melhorias, que necessitaria ser aprofundado e modificado baseado em uma avaliação individualizada, pois cada ser humano é único e tem suas necessidades e particularidades específicas, de acordo com seu estilo de vida, cultura que se vive, hábitos e etc., que devem ser levados em conta para ter uma prescrição balanceada, conseqüentemente, ir mudando seus hábitos alimentares para uma melhor saúde, evitando doenças metabólicas.

Impacto da nutrição no processo de envelhecimento

Nutrição e saúde estão intimamente relacionadas e se remetem à noção de um estilo de vida saudável que inclua a possibilidade de manter-se ativo e independente, de forma a garantir uma alimentação satisfatória que contribua para a manutenção de uma qualidade de vida que vem atrelada a fatores como integridade mental, emocional e social (FAZZIO, 2012).

A Organização Mundial da Saúde – OMS (2015) confirma a necessidade de, primeiramente entender o ciclo de vida, para depois entender o processo de envelhecimento, pois a diversidade das capacidades e necessidades de saúde dos adultos maiores não é aleatória, e sim advinda de eventos que ocorrem ao longo de todo o curso da vida e frequentemente são modificáveis.

A título de exemplo, sabe-se que a perda de força muscular e potência é consequência da sarcopenia, efeito intrínseco do envelhecimento. No entanto, hábitos de vida não saudáveis, como a falta de exercício físico e alimentação desregulada aceleram o processo de enfraquecimento. Um plano alimentar adequado e balanceado, fazendo uso dos devidos complementos alimentares e a prática da atividade física, poderão retardar essa perda de massa muscular.

A alimentação com certeza é uma das mais importantes aliadas de se ter um processo de envelhecimento saudável. A qualidade, os costumes e as decisões alimentares adquiridas pelo indivíduo ao longo da vida, irão colaborar para o desenvolvimento de agravos a saúde, ou contribuir para evitá-los (LAGO *et al.*, 2016). Sendo assim, é possível afirmar que bons hábitos alimentares, ou seja, uma dieta balanceada, rica em todos os tipos de nutrientes, fibras, vitaminas, proteínas e etc., tidos no decorrer da vida irão refletir positivamente no processo de envelhecimento. Uma pessoa jovem que sempre se alimentou de maneira adequada, praticou atividade física com frequência, estará bem menos suscetível a certos tipos de doenças do que aquele que levou uma vida baseada no sedentarismo, se alimentando de industrializados e fast-food.

É certo que quanto antes a pessoa desenvolver bons hábitos, melhor. Mas nunca é tarde para começar. A mudança de hábitos alimentares pode acontecer em qualquer momento da vida, e ainda sim de alguma maneira trará benefícios e a pessoa pode ter um certo controle sobre o que acontece com ela à medida que envelhece (BESDINE, 2019). Um adulto de meia idade mesmo que não tenha tido bons hábitos quando jovem, poderá adquiri-los e isso irá refletir no seu processo de envelhecimento. Assim como uma pessoa já idosa que decida melhorar seus hábitos, comer de maneira mais saudável e até mesmo praticar uma atividade física leve, com certeza irá se sentir mais disposta.

Fazio (2012) aponta que a qualidade de vida reportada na terceira idade enfatiza a nutrição como fator determinante para que o indivíduo possa manter uma interrelação harmoniosa de variados fatores que moldam e que diferenciam o seu cotidiano, como saúde física e mental, satisfação no trabalho e nas relações familiares, disposição, dignidade, espiritualidade e longevidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos dizer que uma das principais características do envelhecimento é o declínio físico, ou seja, é um estado gradativo de decadência que aos poucos faz com que o ser humano vá sofrendo alterações fisiológicas decorrentes do avanço da sua idade. São fatores intrínsecos que inevitavelmente acontecem com o corpo humano na medida em que se passam os anos. No entanto, todos esses processos de perdas de funções motoras e cognitivas não estão ligados unicamente à idade cronológica do indivíduo.

A maneira como o indivíduo irá envelhecer na verdade irá depender da individualidade de cada um, o modo como este levou a vida. Os fatores extrínsecos, como tabagismo, alcoolismo, preferências alimentares, sedentarismo e obesidade, irão determinar os efeitos adversos que acontecem com o incremento da idade. Ou seja, as perdas e os fatores intrínsecos, próprios do envelhecimento, vão acontecer. No entanto, o que vai determinar a maneira como estes serão sentidos e se serão intensificados, é a somatória das ações executadas em vida.

Entre os fatores extrínsecos, a nutrição e a alimentação adequada, se tornam um dos principais meios de garantir um envelhecimento saudável, no que diz respeito a postergar ou reduzir os efeitos intrínsecos do incremento da idade. O alimento é o combustível do corpo humano, é o que o faz funcionar e exercer todas suas capacidades funcionais de maneira satisfatória. Quanto melhor for o alimento dado ao organismo, melhor será o funcionamento deste e menos problemas, ou no caso em questão, menos patologias, irão aparecer.

A qualidade dos alimentos consumidos durante toda a trajetória de vida de um indivíduo, acaba por influenciar diretamente na maneira como seu corpo irá envelhecer. Quanto mais nutrido o corpo for, menor serão as chances deste adoecer e de adquirir uma doença crônica. E conseqüentemente, mais leves serão os efeitos o envelhecimento, garantindo longevidade e maior disposição na terceira idade.

O que seria, portanto, um envelhecimento com qualidade? São indivíduos que chegam na terceira idade com independência para realizar suas atividades da vida cotidiana, que podem até apresentar algumas patologias inevitáveis para a faixa etária, mas que estejam controladas. Qualquer pessoa que chegue aos 80 anos capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho, certamente será considerada uma pessoa saudável. O importante é que, como resultado de um tratamento bem-sucedido, ela mantém sua autonomia, é feliz integrada socialmente e, para todos os efeitos, uma pessoa idosa saudável.

Não há dúvida de que o envelhecimento traz várias perdas funcionais: dificulta a vida cotidiana, inibe diversos prazeres e alegrias dos quais desfrutamos no decorrer de nossas vidas. Portanto, não devemos deixar a terceira idade chegar para podermos tomar iniciativa de reverter esse quadro, devemos nos cuidar desde jovens, para podermos ter uma longevidade maior e uma saúde de qualidade.

REFERÊNCIAS

AMADO, Tania Campos Fell. Nutrição, saúde e envelhecimento: um estudo com mulheres atendidas no núcleo de atenção ao idoso – NAI/UFPE. Recife, UFPE, 2006. Disponível em: < https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/8806/1/arquivo8553_1.pdf>. Acesso em novembro de 2020.

ASSUMPÇÃO, C. de. O.; SOUZA, T. M. F. de.; URTADO, C. B. Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz. Anuário da produção acadêmica docente. Vol. II, Nº. 3, Ano 2008. Disponível em: < <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/09/18-treinamento-resistido-frente-ao-envelhecimento-uma-alternativa-viavel-e-eficaz.pdf>>. Acesso em novembro de 2020.

BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Org.). A saúde em debate na Educação Física. Blumenau: Edibes, 2003. Disponível em: < http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_debate_educacao_fisica_v1.pdf>. Acesso em novembro de 2020.

BALSAMO, S.; SIMÃO, R. Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatoide e envelhecimento. 2. Ed. São Paulo: Phorte editora, 2007.

BESDINE, Richard W. Considerações gerais sobre o envelhecimento. In: Manual MSD, 2019. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/>

o-envelhecimento-do-corpo/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento>. Acesso em novembro de 2020.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. In: Revista Retratos, 2019. Disponível em: < <https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>>. Acesso em novembro 2020.

CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Tradução Luciana de Oliveira Rocha. 2º ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DIAS, R.; GURJÃO, A.; MARUCCI, M. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. São Paulo, 2006. Disponível em: < <https://www.revistas.usp.br/actafisiologica/article/view/102593/100870>>. Acesso em novembro de 2020.

FAZZIO, Debora Mesquita Guimarães. Envelhecimento e qualidade de vida – uma abordagem nutricional e alimentar. Curso de Nutrição, Universidade Paulista (UNIP), Brasília – DF. Revisa. 2012; 1(1): 76-88 – Jan/Jun 2012. ISSN: 2179-0981.

FRANÇA, F.C.O; MENDES, A.C.R.; ANDRADE, I.S; RIBEIRO, G.S; PINHEIRO, I.B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, 2012. Disponível em: < http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf>. Disponível em: novembro de 2020.

FREITAS MCS, Minayo MCS, Fontes GAV. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. Cienc Saúde Col.2011; 16(1):31-8.

FUZARO JUNIOR, G., *et al.* Alimentação e nutrição no envelhecimento e na aposentadoria. In: COSTA, JLR., COSTA, AMMR., and FUZARO JUNIOR, G., orgs. O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 103-116. ISBN 978-85-7983-763-0. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/n8k9y/epub/costa-9788579837630.epub>>. Acesso em novembro de 2020.

GADENZ, Sabrina Dalbosco; BENVEGNU, Luís Antônio. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3523-3533, Dec. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001200009&lng=en&nm=iso>. Acesso em novembro de 2020.

GOSTON, J. L.; CORREIA, M. I. T. D. Suplementos nutricionais: histórico, classificação, legislação e uso em ambiente esportivo. Revista Nutrição e Esporte, set/out 2009. Disponível em: <http://www.janainagoston.com/artigos/09__ESPORTE_2a_via.pdf>. Acesso em novembro de 2020.

LAGO, Rozilaine Redi; RIBEIRO, Thalita Hanna Teixeira; SOUZA, Marcos Nicodemos de. Hábitos alimentares de adolescentes: uma revisão de literatura. Adolescência e Saúde, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 98-103, out/dez 2016. Disponível em: < <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v13n4a13.pdf>>. Acesso em novembro de 2020.

LUNN, J. Nutrição e envelhecimento saudável. Nutrição em Pauta, São Paulo, n.85, p.5-9, 2007.

MANTOVANI, Efigênia Passarelli. O Processo de Envelhecimento e sua Relação com a Nutrição e a Atividade Física. FEF –UNICAMP, São Paulo. Disponível em: < https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/diagnostico_vinhedo_cap13.pdf>. Acesso em novembro de 2020.

NETO, L. Os benefícios do treinamento de força no processo de envelhecimento: estudo de revisão de artigos científicos. Porto Alegre, 2009. Disponível em: < <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18857/000732075.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em novembro de 2020.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. 2015. Disponível em: < <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em novembro de 2020.

PEREIRA, Renata Junqueira; COTTA, Rosangela Minardi Mitre; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. Fatores associados ao estado nutricional no envelhecimento. Rev Med Minas Gerais 2006; 16(3): 160-4.

POWERS, K. S.; HOWLEY, T. E.. Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6. Ed. São Paulo: Manole, 2009.

SLOMSKI, Vilma Geni; *et al.* A importância da formulação da questão de pesquisa na produção científica em contabilidade: uma discussão a partir de trabalhos publicados no Congresso Brasileiro de Custos no ano de 2009. In: XX CONGRESSO BRASILEIRO DE CUSTOS, 2013, Uberlândia/MG.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. Revista UNINGÁ Review. Vol. 20, n .1, pp. 108-112 (Out - Dez 2014). Disponível em: < https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf>. Acesso em novembro de 2020.

ZATSIORSKY, V; KRAEMER, W. Ciência e prática do treinamento de força. 2. Ed. São Paulo. 2008.