



DETERMINANTES DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DOS FATORES CONTRIBUINTE



<https://doi.org/10.56238/levv15n42-011>

Data de submissão: 01/10/2024

Data de publicação: 01/11/2024

Millene Amin Ferreira

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: Milleneamin0506@gmail.com

Marcos Antonio Granero Ferrari Neto

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: Graneromarcos@hotmail.com

Thauanny Monteiro de Assis

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: thauanny.assis27@gmail.com

Maria Eduarda Picoli Mendes

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: dudapicolimendes@gmail.com

Bruna Gomide de Oliveira

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: brunagomide90@gmail.com

Beatriz Rodrigues da Cruz Dias

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: Beatriz_rodriguesd@hotmail.com

Rafaella Pellegrini Botelho

Graduanda de medicina na Universidade de Franca - UNIFRAN
Email: rafaella_botelho123@hotmail.com

João Vitor Zampieri Pontes

Graduanda de medicina na Faculdade de Ciências da Saúde de Barretos (FACISB)
Email: joavontes01@outlook.com

Pedro Augusto Fávoro Amaral

Graduando (a) de medicina na Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)
E-mail: Pedro.favaro86@gmail.com

Ruan Júnior Lopes Bicalho

Orientador
Médico pela Faculdade de Medicina de Marília (FAMEMA)
Clínico Geral e gastroenterologista
E-mail: rjlopes@hcrp.usp.br

RESUMO

Objetivo: O objetivo desta revisão bibliográfica é relatar o conhecimento atual sobre os principais fatores que contribuem para um envelhecimento saudável na população idosa, considerando a nutrição, o exercício físico e o envolvimento social. **Metodologia:** Realizamos buscas na base de dados PubMed utilizando combinações de descritores com o termo booleano “AND”: "Healthy aging", "Elderly health", "Quality of life in the elderly", "Physical activity in the elderly" e "Geriatric care". Foram encontrados 125 artigos, dos quais 36 foram inicialmente selecionados. Após aplicar critérios de inclusão e exclusão, 9 artigos foram incluídos na revisão. Os critérios de inclusão foram: artigos em inglês, português e espanhol, publicados entre 2019 e 2024, e disponíveis na íntegra. Artigos duplicados, em forma de resumo ou não diretamente relacionados ao tema foram excluídos. **Resultados:** A revisão identificou que uma nutrição adequada é essencial para a prevenção de fraqueza e declínio cognitivo em idosos, destacando a importância da ingestão de proteínas, vitaminas e ácidos graxos essenciais. A suplementação com creatina, vitamina D e ômega-3 mostrou-se eficaz na promoção da saúde muscular e cognitiva. O exercício físico regular, especialmente o treinamento aeróbico e de resistência, é fundamental para manter a função cognitiva, saúde cardiovascular e força muscular. Além disso, o envolvimento social e o suporte da família e da comunidade são cruciais para a saúde mental e emocional dos idosos. **Conclusão:** Conclui-se que a promoção de um envelhecimento saudável requer uma abordagem integrada que combine nutrição adequada, exercícios físicos regulares e envolvimento social. A implementação dessas estratégias pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Nutrição, Exercício físico, Envolvimento social, Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento saudável é um conceito cada vez mais relevante em um mundo onde a população idosa está crescendo rapidamente. Estima-se que, até 2050, um quarto da população da Europa e América do Norte terá 65 anos ou mais, e o número de pessoas com 80 anos ou mais deve triplicar (BAUTMANS et al., 2022). O envelhecimento é um processo biológico inevitável, marcado por uma série de mudanças celulares e moleculares que afetam a saúde e a longevidade dos indivíduos. Nas sociedades ocidentais, a expectativa de vida está em constante aumento, mas este fenômeno é frequentemente acompanhado por um maior risco de doenças crônicas, incluindo câncer, doenças cardiovasculares e distúrbios neurodegenerativos (ASHIKALI et al., 2023).

As principais características celulares do envelhecimento incluem a instabilidade genômica, encurtamento dos telômeros, alterações epigenéticas, perda de proteostase, senescência celular, exaustão de células-tronco e comunicação intercelular alterada (ARLEO et al., 2024). Estratégias preventivas, como restrição calórica, intervenções dietéticas, exercícios, terapias farmacológicas e alterações genéticas, têm sido propostas para atenuar os efeitos do envelhecimento. No entanto, em humanos, o foco atual está nas terapias não genéticas, com ênfase em dieta correta, exercício físico regular, condições de vida seguras e terapias farmacológicas (DOLAN et al., 2019). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice (BAUTMANS et al., 2022). Isso inclui não apenas a ausência de doenças, mas também um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

O conceito de capacidade funcional é central para o envelhecimento saudável, abrangendo atributos que ajudam os indivíduos a levar uma vida significativa, como a construção e manutenção de relacionamentos, a aprendizagem contínua, a capacidade de tomar decisões e a mobilidade (ASHIKALI et al., 2023). O foco no envelhecimento saudável envolve a implementação de intervenções eficazes para prevenir o declínio dessas capacidades ou mantê-las antes que sejam comprometidas. A capacidade intrínseca, que inclui as reservas mentais e físicas de um indivíduo, é essencial para a independência e qualidade de vida na velhice (ASHIKALI et al., 2023).

Para alcançar o envelhecimento bem-sucedido, é essencial considerar todos os aspectos da saúde dos idosos. Muitos problemas enfrentados por eles resultam de estilos de vida pouco saudáveis adotados ao longo dos anos (SIKKES et al., 2021). Focar no envelhecimento bem-sucedido através da adoção de comportamentos saudáveis pode prevenir e reduzir problemas relacionados à idade, diminuindo, assim, os custos associados à carga de doenças (ESTEBSARI et al., 2020).

O conceito de envelhecimento bem-sucedido ganhou destaque nas últimas décadas. Ele engloba várias abordagens, como envelhecimento ativo, envelhecimento positivo e envelhecimento produtivo (ESTEBSARI et al., 2020). Esses conceitos têm em comum a busca por uma vida com

propósito, baseada em objetivos significativos e incentivos ideais, bem como a promoção da autoestima e do contato social próximo. Definir e medir o envelhecimento bem-sucedido é um desafio devido à variedade de características e contextos culturais. No entanto, estudos apontam que os fatores genéticos, as experiências iniciais de vida e os comportamentos individuais são determinantes cruciais (WONG et al., 2023). A educação e a promoção de estilos de vida saudáveis desde a infância são fundamentais para preparar a sociedade para um envelhecimento saudável (SIKKES et al., 2021).

O objetivo deste trabalho de revisão sistemática é sintetizar e avaliar criticamente as evidências disponíveis sobre o envelhecimento saudável, a partir de múltiplos estudos. Com isso, buscamos identificar padrões, inconsistências e lacunas na pesquisa existente, fornecendo uma visão mais clara e abrangente sobre o tema. Além disso, esta revisão sistemática pretende informar práticas clínicas e políticas públicas, orientando intervenções e recomendações baseadas em evidências sólidas. Por fim, almejamos definir áreas prioritárias para futuras pesquisas, garantindo que os esforços científicos sejam direcionados para questões que ainda precisam de mais investigação.

2 MÉTODOS

Esta revisão sistemática busca compreender as diversas dimensões do envelhecimento saudável, destacando os benefícios da nutrição adequada, exercícios físicos regulares e envolvimento social na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos. O objetivo é identificar intervenções eficazes e direcionar futuras pesquisas sobre o tema.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foi elaborada uma questão norteadora por meio da estratégia PVO (população, variável e objetivo): "Quais são os principais fatores que contribuem para um envelhecimento saudável na população idosa, considerando a nutrição, exercício físico e envolvimento social?"

As buscas foram realizadas por meio de pesquisas na base de dados PubMed. Foram utilizados três descritores em combinação com o termo booleano "AND": "Healthy aging", "Elderly health", e "Quality of life in the elderly", além de outra combinação com "Physical activity in the elderly" e "Geriatric care". A estratégia de busca utilizada foi: "Healthy aging AND Elderly health AND Quality of life in the elderly", e "Healthy aging AND Physical activity in the elderly AND Geriatric care".

Desta busca foram encontrados 125 artigos, posteriormente submetidos aos critérios de seleção. Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas inglês, português e espanhol; publicados no período de 2019 a 2024 e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, além de estudos de revisão, observacionais e experimentais, disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, disponibilizados apenas na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão.

Após a associação dos descritores utilizados, foi encontrado um total de 125 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 36 artigos inicialmente, dos quais 6 foram excluídos por não estarem disponíveis na íntegra, resultando em 9 artigos selecionados para compor a coletânea desta revisão sistemática.

3 DISCUSSÃO

3.1 MICROBIOTA INTESTINAL E ENVELHECIMENTO

A microbiota intestinal desempenha um papel crucial na saúde do hospedeiro. Com o envelhecimento, a diversidade e riqueza da microbiota tendem a diminuir, resultando em disbiose que pode prejudicar a saúde. Estudos indicam que a dieta e a atividade física têm um impacto significativo na composição da microbiota. Dietas ricas em fibras alimentares e vegetais, como a dieta mediterrânea, são associadas a uma maior diversidade microbiana e a efeitos anti-inflamatórios (DONATI ZEPPA et al., 2022). A suplementação com probióticos e prebióticos pode ajudar a restaurar e manter uma microbiota saudável, contribuindo para a longevidade e saúde geral (DONATI ZEPPA et al., 2022).

3.2 EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O exercício físico tem mostrado efeitos benéficos na composição da microbiota intestinal e na saúde geral. Enquanto o exercício moderado aumenta a abundância de bactérias benéficas, como *Bifidobacterium* spp. e *Akkermansia muciniphila*, o treinamento excessivo pode ter efeitos adversos, incluindo aumento da inflamação e perturbações gastrointestinais. Estudos indicam que exercícios combinados, como aeróbicos e de resistência, são mais eficazes na promoção de uma microbiota saudável em comparação com exercícios de resistência isolados (DONATI ZEPPA et al., 2022).

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde e da função cognitiva durante o envelhecimento. Estudos indicam que a atividade física está associada a uma redução substancial no risco de declínio cognitivo e na progressão para demência, incluindo a Doença de Alzheimer. A atividade física vigorosa e moderada está ligada a uma diminuição no risco de transição de um estado cognitivo não prejudicado para um estado levemente prejudicado, com uma redução de risco de até 35% (YONEDA et al., 2021, SIKKES et al., 2021).

Além dos benefícios cognitivos, o exercício físico contribui para a plasticidade neural, possivelmente aumentando o volume do hipocampo, uma região crucial para a memória e outras funções cognitivas. Este mecanismo pode explicar por que indivíduos fisicamente ativos têm uma probabilidade menor de desenvolver comprometimento cognitivo leve (MCI) e demências mais severas. A atividade física parece ajudar a manter a função cognitiva mesmo em indivíduos que já apresentam algum grau de comprometimento. Isso se alinha com a hipótese da reserva cognitiva, onde

o engajamento em atividades estimulantes, incluindo a atividade física, pode compensar os efeitos da patologia cerebral (YONEDA et al., 2021).

Os exercícios aeróbicos têm um impacto significativo na cognição global, enquanto o treinamento de resistência, embora promissor, ainda carece de uma base robusta de evidências. A integração dessas atividades na rotina diária pode melhorar não apenas a saúde física, mas também a função cognitiva, retardando potencialmente a progressão de doenças neurodegenerativas (SIKKES et al., 2021, YONEDA et al., 2021). Além disso, o treinamento combinado de resistência e exercícios aeróbicos é mais eficaz na promoção da saúde intestinal e na redução dos riscos de doenças crônicas (DONATI ZEPPA et al., 2022).

3.3 DIETA E SUPLEMENTAÇÃO

Dietas equilibradas, ricas em frutas, vegetais, fibras e polifenóis, têm mostrado promover uma microbiota intestinal saudável e reduzir os riscos de doenças crônicas associadas ao envelhecimento (DONATI ZEPPA et al., 2022). Componentes como resveratrol e curcumina possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, contribuindo para a saúde intestinal e geral (DONATI ZEPPA et al., 2022). A ingestão adequada de proteínas (1,0-1,5 g/kg de peso corporal/dia) é crucial para a manutenção da massa muscular e prevenção da sarcopenia (TAMURA et al., 2020). A suplementação com vitamina D e ácidos graxos ômega-3 pode melhorar a composição microbiana, promover a saúde cognitiva e reduzir inflamações (TAMURA et al., 2020, SIKKES et al., 2021).

Uma nutrição adequada é fundamental para a prevenção de fraqueza e declínio cognitivo em idosos. Recomenda-se uma ingestão energética ótima, juntamente com uma alta ingestão de proteínas (1,0-1,5 g/kg de peso corporal/dia) para manter a massa muscular. Além disso, uma alta ingestão de vegetais ricos em vitaminas (A, C, E e do complexo B) e peixes ricos em PUFA, ω -3FA e vitamina D é crucial (TAMURA et al., 2020).

A vitamina D tem um papel essencial na absorção de cálcio, aumentando a densidade mineral óssea e reduzindo o risco de fraturas. Também tem um impacto positivo na massa muscular e na força. Estudos mostram que a deficiência de vitamina D está correlacionada com o declínio cognitivo, e o receptor de vitamina D é expresso em várias regiões do cérebro, incluindo o hipocampo. A suplementação de vitamina D, especialmente quando combinada com proteínas ou exercícios, pode melhorar a massa muscular e a função dos membros inferiores em idosos com sarcopenia (TAMURA et al., 2020).

As proteínas são vitais para a manutenção da massa muscular e da função física. Uma ingestão adequada de proteínas ajuda a reduzir a mortalidade em idosos com diabetes, especialmente aqueles com 75 anos ou mais. A suplementação proteica pode ser recomendada para pacientes com alto risco

de fragilidade e sarcopenia. Em estudos, a alta ingestão de proteínas mostrou melhorar a massa muscular e o desempenho físico (TAMURA et al., 2020).

Os ácidos graxos ômega-3 (PUFA e ω -3FA) são conhecidos por reduzir os níveis de triglicerídeos plasmáticos e os marcadores inflamatórios e oxidativos. A ingestão de PUFA e ω -3FA pode ser importante para a prevenção de doenças cardiovasculares e sarcopenia. Estudos mostram que uma ingestão reduzida de ω -3FA está associada a uma maior prevalência de sarcopenia (TAMURA et al., 2020).

À medida que os pacientes envelhecem, as estratégias alimentares devem se adaptar para focar na prevenção da fragilidade e da sarcopenia, em vez de apenas no controle da síndrome metabólica e da obesidade. Pacientes com 75 anos ou mais, ou aqueles com sinais de desnutrição e fragilidade, devem receber dietas que suportem a ingestão adequada de energia e nutrientes. Para a prevenção da fragilidade, uma ingestão energética ótima e uma alta ingestão de proteínas são recomendadas. Uma dieta rica em vegetais e peixes é desejável para a manutenção da saúde física e cognitiva (TAMURA et al., 2020).

A diversidade alimentar é outra abordagem que deve ser considerada para a prevenção da fragilidade. Estudos mostram que uma alta variedade na dieta, juntamente com exercícios, está associada a uma menor incidência de fragilidade. A qualidade de vida relacionada à dieta, que inclui a satisfação com a alimentação e a percepção dos méritos da terapia dietética, também é importante. Manter uma dieta diversificada e prazerosa melhora a adesão ao tratamento e contribui para o bem-estar geral dos idosos (TAMURA et al., 2020).

No que diz respeito à suplementação, muito se fala sobre a creatina, que ganhou popularidade como suplemento dietético devido ao seu papel fundamental na regeneração rápida de ATP, a principal fonte de energia para a contração muscular. Durante períodos de demanda energética elevada, como durante exercícios de alta intensidade, a creatina ajuda a manter a produção de força muscular e a capacidade de desempenho físico. Além disso, a creatina influencia a transferência espacial de energia entre locais de alta produção e alta demanda dentro das células musculares, facilitando a continuação do trabalho celular e, por conseguinte, melhorando a resistência e o desempenho muscular (DOLAN et al., 2019).

Os mecanismos de ação da creatina são diversos. Ela pode atuar diretamente na bioenergética dos músculos, aumentando a disponibilidade de fosforilcreatina (PCr) e ajudando na regeneração rápida do ATP. Também tem efeitos anabólicos e anticatabólicos, reduzindo a degradação proteica muscular e ajudando a manter a massa muscular. Adicionalmente, a creatina possui propriedades antioxidantes que ajudam a equilibrar as espécies reativas de oxigênio e nitrogênio, protegendo os músculos do estresse oxidativo, que está implicado no desenvolvimento da sarcopenia (DOLAN et al., 2019).

Embora existam evidências robustas de que a suplementação de creatina pode aumentar a função e a massa muscular em adultos mais velhos, especialmente quando combinada com treinamento físico, os resultados variam. A creatina sozinha pode ter efeitos limitados na massa magra a longo prazo, mas pode ajudar a prevenir a perda de massa magra associada ao envelhecimento. No entanto, quando combinada com exercícios de resistência, a creatina mostra-se muito mais eficaz, melhorando significativamente a força muscular e a capacidade de desempenho em atividades diárias (DOLAN et al., 2019).

Ainda há muito a ser explorado sobre a eficácia da creatina em diferentes populações, especialmente em idosos mais frágeis. Investigações futuras devem focar em explorar a co-suplementação de creatina com outros nutrientes, como proteínas ou antioxidantes, e avaliar a influência de medicamentos que afetam o metabolismo muscular. Estudos bem controlados são necessários para entender completamente o impacto dessas combinações e garantir a segurança e eficácia da creatina em populações mais vulneráveis (DOLAN et al., 2019).

No contexto hospitalar, a identificação e o gerenciamento da sarcopenia e da fragilidade são fundamentais para prevenir resultados clínicos adversos em idosos hospitalizados. Essas condições estão associadas a internações prolongadas, maior custo de saúde, readmissões frequentes, institucionalização, baixa qualidade de vida e mortalidade aumentada. Portanto, triagem, avaliação e intervenção precoces são recomendadas para otimizar o cuidado dos pacientes idosos (IULIANO et al., 2022).

A sarcopenia é definida como uma doença progressiva e generalizada dos músculos esqueléticos, caracterizada pela perda de massa, força e função muscular. Sua fisiopatologia envolve uma série de alterações metabólicas e hormonais, inflamação crônica, e redução da atividade física. Com o avanço da idade, ocorre um declínio na capacidade de síntese proteica muscular, em grande parte devido à resistência anabólica, que é a redução da resposta das fibras musculares à ingestão de proteínas e ao exercício (IULIANO et al., 2022).

Além disso, a resistência à insulina e a inflamação crônica aumentam os níveis de citocinas inflamatórias, como TNF- α e IL-6, que promovem a degradação proteica e inibem a síntese de proteínas musculares (IULIANO et al., 2022). Nutrição adequada, com ênfase na ingestão de proteína de alta qualidade (1,0-1,5 g/kg de peso corporal/dia) e a suplementação com vitamina D e ácidos graxos ômega-3, é crucial para a manutenção da massa muscular e prevenção da sarcopenia (TAMURA et al., 2020). Programas de exercícios multicomponentes, que incluem treinamento de resistência, equilíbrio e atividades funcionais, são fundamentais para aumentar a força muscular e a mobilidade (IULIANO et al., 2022).

A suplementação de creatina também é uma intervenção dietética promissora, pois pode aumentar a função e a massa muscular em adultos mais velhos, especialmente quando combinada com treinamento físico (DOLAN et al., 2019).

A demência, especialmente a Doença de Alzheimer (DA), representa um dos desafios mais urgentes na área da saúde, exacerbado pelo envelhecimento da população mundial. O aumento da prevalência da demência traz consigo enormes custos financeiros e impactos significativos na qualidade de vida dos indivíduos afetados e de seus cuidadores (SIKKES et al., 2021). Neste contexto, as intervenções não farmacológicas (NPTs) emergem como uma abordagem promissora, não apenas para o gerenciamento de sintomas, mas também para a prevenção primária e secundária da demência (SIKKES et al., 2021).

Uma análise coordenada de 14 estudos longitudinais revelou que indivíduos engajados em atividade física (AF) na idade adulta apresentam uma probabilidade maior de preservar a função cognitiva e prolongar a vida. A AF contribui para a diminuição dos sintomas que exacerbam o desempenho cognitivo ruim e ajuda os indivíduos a recuperar alguma função perdida. Isso sugere que a AF tem um impacto positivo significativo mesmo após o início do comprometimento cognitivo (YONEDA et al., 2021).

Além disso, a literatura sugere que os indivíduos que ainda conseguem se engajar em AF apresentam desempenho cognitivo relativamente melhor, o que pode ser uma indicação de que a AF promove a resiliência cognitiva. No entanto, a possibilidade de uma terceira variável não medida influenciar tanto a AF quanto o funcionamento cognitivo não pode ser descartada, assim como a hipótese de causalidade reversa (YONEDA et al., 2021).

O treinamento cognitivo (TC) é uma intervenção formal que visa melhorar ou manter processos cognitivos específicos ou globais através de tarefas padronizadas. A evidência sugere que o TC pode levar a melhorias modestas na cognição global em indivíduos com declínio cognitivo leve (DCL) e demência. No entanto, a eficácia de tais intervenções depende da implementação rigorosa de padrões metodológicos e da personalização dos tratamentos para atender às necessidades individuais dos pacientes (SIKKES et al., 2021).

Os exercícios físicos são outra estratégia essencial para promover um envelhecimento saudável. Estudos indicam que o treinamento aeróbico pode ter um impacto positivo significativo na cognição global, enquanto o treinamento de resistência, embora promissor, ainda carece de uma base robusta de evidências. A integração dessas atividades na rotina diária pode melhorar não apenas a saúde física, mas também a função cognitiva, retardando potencialmente a progressão de doenças neurodegenerativas (SIKKES et al., 2021).

A nutrição adequada também desempenha um papel crucial na saúde do cérebro. A suplementação de micronutrientes, como vitaminas e ácidos graxos ômega-3, tem mostrado benefícios

na função cognitiva, particularmente em indivíduos com altos níveis de homocisteína. Ensaios clínicos de grande escala e longa duração são necessários para confirmar esses efeitos e desenvolver diretrizes nutricionais eficazes para a prevenção do declínio cognitivo (TAMURA et al., 2020).

A meditação surge como uma intervenção promissora para o envelhecimento saudável, melhorando a cognição, o bem-estar e a saúde geral na velhice. Práticas regulares de meditação podem influenciar a inflamação, o estresse e a regulação emocional, além de melhorar a conectividade e a estrutura do cérebro. Ensaios longitudinais e estudos rigorosos são essenciais para entender plenamente os mecanismos subjacentes aos benefícios da meditação. Os tratamentos musicais, tanto ativos quanto receptivos, têm demonstrado eficácia na redução de sintomas depressivos e comportamentais, embora as evidências sobre melhorias cognitivas ainda sejam limitadas (SIKKES et al., 2021).

A implementação prática dessas intervenções depende de uma abordagem holística e integrada, que considere as características individuais dos pacientes e os desafios metodológicos. A personalização e a integração dos tratamentos no cotidiano dos idosos são essenciais para maximizar seus benefícios terapêuticos e promover um envelhecimento saudável. As pesquisas futuras devem se concentrar em melhorar a qualidade dos ensaios clínicos, entender melhor os fatores que influenciam a eficácia dos tratamentos e desenvolver estratégias eficazes para a implementação dessas intervenções em larga escala (SIKKES et al., 2021).

3.4 CAPACIDADE FUNCIONAL E VITALIDADE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) defende um modelo de envelhecimento saudável centrado na preservação da capacidade funcional e na prevenção da perda de capacidades com o passar dos anos. A capacidade funcional é composta por todos os atributos relacionados à saúde que permitem às pessoas serem e fazerem o que têm razão para valorizar. Este conceito vai além da ausência de doenças e foca na manutenção de habilidades físicas e mentais, bem como na interação com fatores ambientais (BAUTMANS et al., 2022).

A vitalidade, que se refere à energia e resiliência do indivíduo diante de desafios, é crucial para a manutenção da independência e funcionalidade na velhice (BAUTMANS et al., 2022). Programas regulares de exercícios, de preferência três a cinco vezes por semana, são recomendados para manter a saúde intestinal e a boa forma física (DONATI ZEPPA et al., 2022).

A capacidade funcional refere-se a atributos que ajudam os indivíduos a levar uma vida significativa, como a construção e manutenção de relacionamentos, a aprendizagem contínua, a capacidade de tomar decisões e a mobilidade. Para que os idosos mantenham sua independência, é vital identificar intervenções eficazes que previnam o declínio dessas capacidades ou mantenham sua integridade antes que sejam comprometidas. Os domínios da capacidade intrínseca identificados pela OMS incluem capacidades sensoriais (visão e audição), capacidades locomotoras (habilidade de

movimentar o corpo), capacidade cognitiva (funções mentais como memória e linguagem), vitalidade (energia e equilíbrio, com a nutrição sendo um fator chave) e capacidade psicológica (funções emocionais e afetivas, com ênfase na depressão) (ASHIKALI et al., 2023).

Esses domínios são inter-relacionados e a manutenção de um pode beneficiar os outros. Por exemplo, a perda auditiva não tratada pode impactar a comunicação e as habilidades cognitivas, levando ao isolamento social e depressão. Portanto, intervenções eficazes são diversas e abrangem várias áreas. A atividade física mostrou-se consistentemente impactante em vários domínios, incluindo capacidades locomotoras, cognitivas, psicológicas, desempenho em atividades diárias (ADL) e instrumentais (IADL), relacionamentos sociais e saúde do sistema fisiológico. O exercício multimodal, que combina diferentes tipos de exercícios, é especialmente eficaz. Além disso, intervenções socioculturais, como programas intergeracionais, música e arte, demonstram benefícios nas capacidades cognitivas, psicológicas e locomotoras, além de reduzir a solidão e desenvolver relacionamentos sociais. Intervenções psicológicas focam na manutenção da saúde mental e emocional, prevenindo e gerenciando a depressão e ansiedade, enquanto intervenções nutricionais são cruciais para a manutenção da vitalidade e energia. Cuidados preventivos, como triagens e vacinas, são essenciais para a saúde do sistema fisiológico e capacidades sensoriais (ASHIKALI et al., 2023).

O papel dos cuidadores, tanto remunerados quanto não remunerados, é fundamental no apoio aos idosos. Treinamento para prevenção e resposta a quedas, promoção de atividade física e suporte social são intervenções prioritárias. Estudos indicam que cuidadores muitas vezes não procuram soluções de cuidados de alívio até atingirem um ponto crítico de fadiga, destacando a necessidade de melhor disseminação de informações sobre essas soluções (ASHIKALI et al., 2023).

O modelo tradicional de assistência médica se baseia em tratar doenças uma vez que elas se manifestam clinicamente. Em contraste, a abordagem da OMS propõe identificar e intervir em casos de capacidade intrínseca reduzida desde os estágios iniciais. Ferramentas padronizadas e objetivas para avaliar a capacidade de vitalidade são essenciais para monitorar a saúde dos idosos e implementar intervenções preventivas. Medições de força de prensão são sugeridas como fortes preditores de incapacidade, quedas e mortalidade (BAUTMANS et al., 2022).

O envolvimento social desempenha um papel crucial no envelhecimento saudável, promovendo não apenas a saúde mental e emocional, mas também a saúde física. O apoio da família e da comunidade é essencial para os idosos, contribuindo para o bem-estar emocional e reduzindo os riscos de isolamento social, que pode levar à depressão e ao declínio cognitivo (TAMURA et al., 2020). Programas de exercício físico estruturados, aliados ao suporte social, ajudam a manter a função física e cognitiva, oferecendo um ambiente de interação e suporte mútuo (SIKKES et al., 2021). Além disso, o engajamento em atividades sociais e culturais, como programas intergeracionais, música e arte, demonstraram benefícios significativos na redução da solidão, melhoria das capacidades cognitivas e



promoção de relacionamentos sociais saudáveis (ASHIKALI et al., 2023; TAMURA et al., 2020). A manutenção de uma rede de suporte social robusta é, portanto, um componente essencial para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

4 CONCLUSÃO

Em suma, o envelhecimento saudável é um objetivo multifacetado que exige uma abordagem abrangente, considerando diversos aspectos da vida dos idosos. As intervenções discutidas destacam a importância da nutrição adequada, exercícios físicos regulares, envolvimento social e intervenções terapêuticas para promover um envelhecimento ativo e saudável. Nutrição desempenha um papel crítico na manutenção da massa muscular e da saúde cognitiva, com ênfase na ingestão adequada de proteínas, vitaminas e ácidos graxos essenciais. A suplementação com creatina, vitamina D e ômega-3 também se mostrou eficaz na promoção da saúde muscular e cognitiva.



REFERÊNCIAS

- ASHIKALI, Eleni-Marina et al. Intrinsic capacities, functional ability, physiological systems, and caregiver support: a targeted synthesis of effective interventions and international recommendations for older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 5, p. 4382, 2023.
- BAUTMANS, Ivan et al. WHO working definition of vitality capacity for healthy longevity monitoring. *The Lancet Healthy Longevity*, v. 3, n. 11, p. e789-e796, 2022.
- CHRISTMAS, Colleen; ROGUS-PULIA, Nicole. Swallowing disorders in the older population. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 67, n. 12, p. 2643-2649, 2019.
- DOLAN, Eimear et al. Muscular atrophy and sarcopenia in the elderly: is there a role for creatine supplementation? *Biomolecules*, v. 9, n. 11, p. 642, 2019.
- DONATI ZEPPA, Sabrina et al. Interventions on gut microbiota for healthy aging. *Cells*, v. 12, n. 1, p. 34, 2022.
- IULIANO, S. et al. Screening, diagnosis and management of sarcopenia and frailty in hospitalized older adults: recommendations from the Australian and New Zealand Society for Sarcopenia and Frailty Research (ANZSSFR) Expert Working Group. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, v. 26, n. 6, p. 637-651, 2022.
- SIKKES, Sietske AM et al. Toward a theory-based specification of non-pharmacological treatments in aging and dementia: focused reviews and methodological recommendations. *Alzheimer's & Dementia*, v. 17, n. 2, p. 255-270, 2021.
- TAMURA, Yoshiaki et al. Nutrition management in older adults with diabetes: a review on the importance of shifting prevention strategies from metabolic syndrome to frailty. *Nutrients*, v. 12, n. 11, p. 3367, 2020.
- YONEDA, Tomiko et al. The importance of engaging in physical activity in older adulthood for transitions between cognitive status categories and death: a coordinated analysis of 14 longitudinal studies. *The Journals of Gerontology: Series A*, v. 76, n. 9, p. 1661-1667, 2021.