CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA/ NUTRIÇÃO/PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO: VITÓRIA DA CONQUISTA

ANA PAULA SANTOS SILVA FARIA
CLARA COUTINHO VAZ
IASMINY OLIVEIRA DA SILVA
LARISSA RIBEIRO DA SILVA
VINICIUS SILVA CAIRES ARAÚJO

EXCESSO DE PESO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM FATORES NUTRICIONAIS, PSICOSSOCIAIS E MOBILIDADE FÍSICA: uma revisão integrativa

VITÓRIA DA CONQUISTA
2024

ANA PAULA SANTOS SILVA FARIA
CLARA COUTINHO VAZ
IASMINY OLIVEIRA DA SILVA
LARISSA RIBEIRO DA SILVA
VINICIUS SILVA CAIRES ARAÚJO

EXCESSO DE PESO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM FATORES NUTRICIONAIS, PSICOSSOCIAIS E MOBILIDADE FÍSICA: uma revisão integrativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Excelência, Unidade de Vitória da Conquista, como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel em Nutrição, Psicologia e Fisioterapia.

Professor (a) orientador (a): Dra. Grazielle Prates Lourenço dos Santos Bittencourt

VITÓRIA DA CONQUISTA
2024

EXCESSO DE PESO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM FATORES NUTRICIONAIS, PSICOSSOCIAIS E MOBILIDADE FÍSICA: uma revisão integrativa

Ana Paula Santos Silva Faria [1]
Clara Coutinho Vaz[2]
Iasminy Oliveira da Silva [3]
Larissa Ribeiro da Silva [4]
Vinicius Silva Caires Araújo [5]
Grazielle Prates Lourenco dos Santos Bittencourt [6]

RESUMO

O excesso de peso, originado por múltiplos fatores, é um problema crescente entre os idosos, sendo impulsionado por mudanças físicas, fisiológicas e comportamentais no processo de envelhecimento. Esta revisão integrativa investigou a relação entre o excesso de peso e problemas nutricionais, psicossociais e motores em idosos, com base em 16 artigos publicados entre 2018 e 2023. Os resultados indicam que idosos com excesso de peso apresentam maior predisposição a comorbidades, como diabetes, hipertensão, doenças osteoarticulares e distúrbios emocionais. A pesquisa reforça a importância de abordagens multiprofissionais no tratamento dessa condição, com ênfase em atividade física, alimentação equilibrada e suporte psicológico. Tais medidas são essenciais para um tratamento eficaz e individualizado, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. Conclui-se que estratégias integradas são fundamentais para enfrentar os desafios do excesso de peso na população idosa, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: Idosos. Adiposidade. Qualidade de vida. Mobilidade física.

[1] Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário UNEX de Vitória da Conquista (UNEX/VIC), e-mail: afaria152@gmail.com. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

[2] Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNEX de Vitória da Conquista (UNEX/VIC), e-mail: claracoutinhovaz.nutri@gmail.com. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

[3] Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNEX de Vitória da Conquista (UNEX/VIC), e-mail: miny15@live.com. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

[4] Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNEX de Vitória da Conquista (UNEX/VIC), e-mail: laryribeiro442@gmail.com. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

[5] Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNEX de Vitória da Conquista (UNEX/VIC), e-mail: viniciussilva1213@gmail.com. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

[6] Professora Orientadora do do Centro Universitário UNEX de Vitória da Conquista (UNEX/VIC), nutricionista, e-mail: glsantos.vic@ftc.edu.br. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

OVERWEIGHT IN THE ELDERLY AND ITS RELATIONSHIP WITH NUTRITIONAL, PSYCHOSOCIAL FACTORS, AND PHYSICAL MOBILITY: an integrative review

ABSTRACT

Overweight, caused by multiple factors, is a growing concern among the elderly, driven by physical, physiological, and behavioral changes associated with aging. This integrative review investigated the relationship between overweight and nutritional, psychosocial, and motor issues in older adults, based on 16 articles published between 2018 and 2023. The results indicate that overweight elderly individuals are more predisposed to comorbidities such as diabetes, hypertension, osteoarticular diseases, and emotional disorders. The study highlights the importance of multidisciplinary approaches in treating this condition, emphasizing physical activity, balanced nutrition, and psychological support. Such measures are essential for effective and individualized treatment, aiming to improve the quality of life and well-being of older adults. It concludes that integrated strategies are fundamental to addressing the challenges of overweight in the elderly population, promoting healthy and active aging.

Keywords: Elderly. Adiposity. Quality of life. Physical mobility.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso apresentam números crescentes a cada ano, não havendo restrição em idade, sexo ou nível econômico, abrangendo tanto países desenvolvidos, quanto países em desenvolvimento, como o Brasil. A identificação de fatores de risco que se relacionam com a obesidade e sua prevalência na sociedade possibilita melhor entendimento de sua fisiopatologia, além de permitir a identificação de grupos de risco, visando direcionar políticas voltadas especificamente à causa do problema (Mainardes *et al*., 2023).

A obesidade é uma condição crônica multifatorial que engloba diferentes dimensões: biológica, social, cultural, comportamental, de saúde pública e política. O desenvolvimento da obesidade decorre de interações entre o perfil genético de maior risco, fatores sociais e ambientais, por exemplo, inatividade física, ingestão calórica excessiva, ambiente intrauterino, uso de medicamentos obesogênicos, *status* socioeconômico, sono insuficiente, disruptores endócrinos e microbiota intestinal também podem estar associados à gênese da obesidade (Brasil, 2020).

Importante salientar, ainda, que as mudanças de hábitos da população brasileira acarretaram, nos últimos anos, em uma transição nutricional importante, a qual contribuiu para produção de mediadores inflamatórios no organismo. Percebe-se essa alteração principalmente em relação ao aumento do consumo de produtos alimentares acessíveis, os quais apresentam altos teores de ácidos graxos saturados e trans, de açúcares, de sal e de conservantes, reduzindo a ingestão de macronutrientes importantes ao organismo, além de gerar deficiência de micronutrientes. Todos esses fatores, somados, resultam em anormalidades metabólicas, dificultando os mecanismos corretos de saciedade (Mainardes *et al.,* 2023).

A prevalência de excesso de peso entre idosos tem aumentado substancialmente em todo o mundo. O envelhecimento é um processo fisiológico e natural que acarreta diversas consequências aos indivíduos como a diminuição do metabolismo basal, a redistribuição da massa corporal com a perda de massa muscular e óssea e o aumento da adiposidade corporal; além disso, observa-se a menor capacidade motora devido à redução na força, mobilidade e equilíbrio. Essas

variações são dependentes de fatores como o estilo de vida, as condições socioeconômicas e a presença de doenças crônicas (Vargas, 2021).

A análise da evolução do estado nutricional da população brasileira entre 2002 e 2019, utilizando os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2002-2003 e 2008-2009 e de dados da Política Nacional de Saúde (PNS) de 2013 e de 2019, mostrou que o excesso de peso aumentou continuamente ao longo desses anos e a obesidade aumentou gradativamente, porém de forma mais acentuada, chegando, em 2019, a superar o dobro dos valores registrados em 2002 (9,6% para 22,8% em homens e 14,5% para 30,2% em mulheres) (Mainardes *et al.,* 2023).

É perceptível que houve mudanças significativas nas últimas décadas no estado nutricional dos idosos, bem como no perfil de doenças que acometem esse grupo populacional, comparado ao contexto de vida e saúde de idosos contemporâneos à criação dos pontos de corte, onde a ocorrência e preocupação com o baixo peso eram mais presentes na prática clínica, e o excesso de gordura associado a uma proteção contra desfechos de saúde comum em idosos.

O presente trabalho apresenta fundamental importância, visto que o excesso de peso exige uma atenção multiprofissional específica, por isso, compreender os efeitos da obesidade e suas consequências na população idosa exige a adoção de novas práticas alimentares, um maior cuidado psicológico e físico, específico para cada necessidade durante o tratamento, resultando em um novo estilo de vida. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa sobre o excesso de peso em idosos e sua relação com fatores psicossociais e mobilidade física.

2 METODOLOGIA

2.1 REVISÃO INTEGRATIVA

A revisão integrativa de literatura é um resumo do conhecimento específico do tema que se tem investigado. É realizada de maneira sistêmica e organizada, tendo em vista avaliar e sintetizar evidências disponíveis que contribuem com o desenvolvimento de conhecimento relacionado ao tema. São feitas sínteses dos estudos existentes, possibilitando conclusões gerais acerca de uma área característica de um campo de estudo (Oliveira *apud* Mendes, Silveira e Galvão, 2008).

Após o levantamento bibliográfico, o trabalho de revisão integrativa se torna um campo amplo no que diz respeito ao conteúdo científico e suas múltiplas perspectivas sobre um determinado fenômeno. O método de revisão integrativa é a única abordagem que permite a combinação de diversas metodologias (p. ex., investigação experimental e não experimental) e tem o potencial de desempenhar um papel maior na prática baseada em evidências (Oliveira *apud* Whittemore e Knafl, 2005).

2.2 IDENTIFICAÇÃO DAS FONTES

Inicialmente, foram estabelecidos como critérios de inclusão para elaboração da revisão integrativa, os artigos publicados nos últimos 5 anos (2018 a 2023), em três idiomas, incluindo língua portuguesa, inglês e espanhol e disponibilizados gratuitamente. Como critérios de exclusão, considerou-se aqueles artigos que não preenchiam os requisitos cronológicos, de revisão integrativa, duplicados e que não estavam disponibilizados gratuitamente.

Após selecionar e pesquisar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram realizados cruzamentos que possibilitaram as pesquisas nas plataformas. Deste modo, foram encontrados 4981 artigos científicos, destes 456 foram selecionados pelos títulos, dos quais 154 artigos foram lidos os resumos, 45 artigos tiveram a leitura na íntegra, contudo somente 16 artigos foram escolhidos para a revisão bibliográfica, pois apresentavam conteúdo relevante para o desenvolvimento do trabalho (Figura 1).

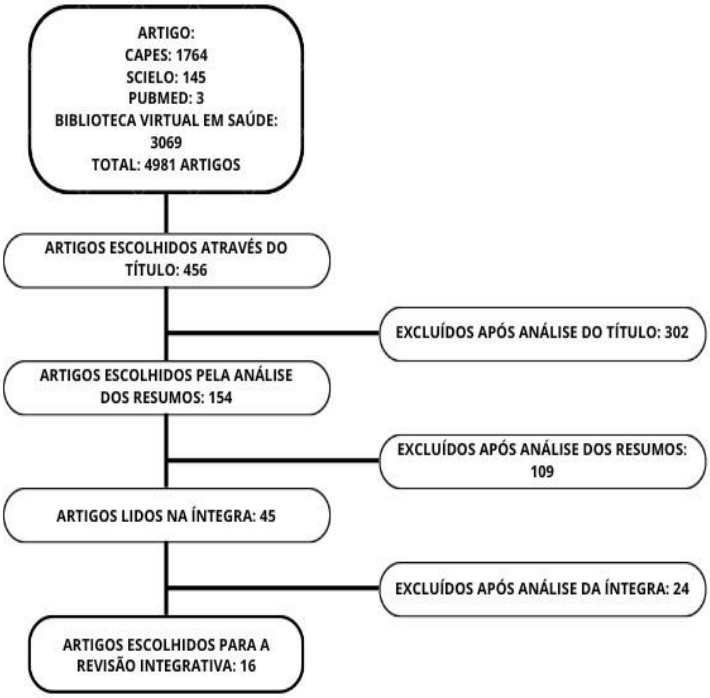

Figura 1 - Fluxograma dos artigos científicos selecionados para revisão integrativa de literatura. Vitória da Conquista, BA, 2024. Fonte: Dados da pesquisa.

2.3 LOCALIZAÇÃO DAS FONTES

Neste trabalho foi realizada a busca de artigos científicos em formato eletrônico nas plataformas digitais com acesso livre. Para o levantamento bibliográfico, consideraram-se as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SciELO*), *PubMed*, *Biblioteca Virtual em Saúde e Portal de Periódico da CAPES.*

2.4 SISTEMA DE BUSCA

A busca de trabalhos associados ao tema principal do presente estudo considerou os seguintes descritores: “Obesidade”, “Idosos”, “Qualidade de vida” e “Mobilidade Física”, como também as suas combinações através do operador boleano “AND” em português, inglês e espanhol.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo, foram selecionados 16 artigos científicos que estão dentro dos critérios de inclusão que foram estabelecidos inicialmente. Os artigos foram agrupados conforme os títulos, autores, periódicos, país e ano de publicação, tipo de estudo e principais conclusões (Quadro 1).

Em relação ao ano de publicação, foi possível observar que 43,75% dos artigos foram publicados em 2021, 37,5% foram publicados em 2023 e 18,75% dos artigos foram publicados em 2022. No que se refere ao país de publicação, 68,75% foram publicados no Brasil, 6,25% no Irã, 6,25% na Alemanha, 6,25% nos Estados Unidos, 6,25% na Bélgica e 6,25% na China. No que diz respeito aos tipos de estudos, 31,25% são transversais, 12,5% são estudos qualitativos, 12,5% são de coorte, 6,25% são quantitativo, 6,25% são de série temporal, 6,25% são de estudos transversais, de natureza quantitativa, 6,25% são de estudos exploratórios, descritivos e analíticos, 6,25% são estudos qualitativos e quantitativos, 6,25% são estudos analíticos, de caráter transversal e 6,25% são estudos quantitativos do tipo descritivo.

Em relação à qualidade de vida dos idosos, 81,25% dos artigos científicos apresentaram que os idosos não têm uma boa qualidade de vida, não praticavam atividades físicas regularmente o que impactou negativamente no bem-estar físico e psicológico dos mesmos. Além disso, foi identificado em 25% dos artigos que fatores psicológicos como depressão e ansiedade incidem em compulsões alimentares nos idosos.

Com relação às condições de saúde, no estudo analisado de Andrade *et al*. (2022) com 110 idosos, verificou-se uma maior distribuição de idosos com Hipertensão Arterial Sistêmica (52,7%) e Diabetes Mellitus (82,7%). Com relação ao estado nutricional dos idosos, segundo o IMC, 50% dos idosos apresentaram a condição de excesso de peso (>27 kg/ m²).

O estudo de Souza *et al.* (2023), apresentou resultados semelhantes quando comparado ao estudo de Andrade *et al*. (2022), no qual verificou-se que, com relação ao estado nutricional dos idosos, através do IMC, que o excesso de peso variou entre 57,3% a 73,2%. Além disso, a obesidade se mostrou associada significativamente à maior ocorrência de doenças osteoarticulares e cardiometabólicas.

Quadro 1. Artigos científicos selecionados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde e Portal de periódicos da CAPES para revisão integrativa. Vitória da Conquista, BA, 2024.

Título	Autores	Ano e país de publicação	Periódico	Tipo de estudo	Principais conclusões
Qualidade de vida, estado nutricional e nível de atividade física de idosos	Spezia, *et al.*	Brasil, 2022	Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano	Estudo quantitativo, de abordagem descritiva com delineamento transversal.	A maioria dos idosos apresentaram sobrepeso e obesidade e foram classificados como ativos e irregularmente ativos fisicamente, além de se perceberem satisfeitos com a saúde e avaliarem sua qualidade de vida como boa.
Obesidade e fatores de risco associados em idosos residentes no interior da Bahia	Andrade, *et al.*	Brasil, 2022.	Saúde e pesqui.(Impr.)	Estudo exploratório, descritivo e analítico.	Constatou-se alta frequência de sobrepeso e doenças relacionadas no grupo de idosos pesquisados
Estado Nutricional, Indicadores de Risco Cardiovascular e Doenças em Idosos Matriculados em um Programa de Promoção à Saúde em Belém – PA	Cantanhede, *et al.*	Brasil, 2023.	Revista CPAQV	Estudo transversal	De acordo com o objetivo do presente estudo, os dados referentes ao estado nutricional, os indicadores de risco cardiovascular de um grupo de programa de saúde do idoso, apresentam menores riscos de doenças cardiovasculares devido ao estado nutricional.
Relação Entre O Estado Nutricional E A Qualidade De Vida De Adultos E Idosos Visando Melhorias Na Saúde	Jung, *et al.*	Brasil, 2021.	Revista Destaques Acadêmicos	Estudo transversal.	A população estudada demonstrou uma melhor percepção sobre a qualidade de vida no domínio social, seguido do domínio ambiental, psicológico e físico.

Qualidade da dieta e fatores associados em pacientes adultos e idosos atendidos em um ambulatório de nutrição na cidade de Recife, Pernambuco.	Barbosa, *et al.*	Brasil, 2023.	O Mundo da Saúde	Estudo analítico, de caráter transversal.	O consumo alimentar é considerado complexo e necessita da avaliação dos fatores que possam interferir no mesmo. Os achados do presente estudo demonstram que os parâmetros correlacionados positivamente ao Índice de qualidade da dieta revisado (IQDR) foi o tempo de acompanhamento nutricional.
Qualidade de vida e estado nutricional de idosos institucionalizados e não institucionalizados	Facchini, *et al.*	Brasil, 2021.	Research, Society and Development	Estudo transversal, de natureza quantitativa.	Concluiu-se que a percepção de qualidade de vida na amostra estudada foi melhor no domínio psíquico, seguido do domínio ambiental, social, e por fim, o físico. Os idosos não institucionalizados apresentavam escores dos domínios da qualidade de vida significativamente superior, quando comparados aos institucionalizados.
Qualidade de vida de pessoas idosas institucionalizadas: os desafios e percepções na ótica da psicologia	Passos, *et al.*	Brasil, 2022.	Brazilian Journal of Development	Estudo qualitativo.	Percebe-se que a qualidade de vida orienta a autonomia e a independência dos idosos, aspectos que são valorizados à medida que a longevidade chega, resultando em limitações e prejuízos à saúde e alguns de sua liberdade de viver.

Pontos de corte de índice de massa corporal e suas relações com doenças crônicas não transmissíveis em idosos	Souza, *et al.*	Brasil, 2023.	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Estudo quantitativo, do tipo transversal exploratório	Todos os pontos de corte de IMC associaram-se ao aumento ou à redução da ocorrência de (doenças crônicas não transmissíveis) DCNT nos idosos estudados. Os critérios propostos pela OMS associaram-se à redução da ocorrência de doenças cardiometabólicas (baixo peso) e neuropsicológicas (sobrepeso), e ao aumento das doenças osteoarticulares e cardiometabólicas (obesidade).
Tendências temporais de morbidades e fatores de risco e de proteção para doenças crônicas não transmissíveis em pessoas idosas residentes nas capitais brasileiras	Silva, *et al.*	Brasil, 2023.	Revista Brasileira de Epidemiologia	Estudo de série temporal.	Verificou-se que, ao longo dos anos, houve aumento de diabetes, do consumo abusivo de bebidas alcoólicas, do excesso de peso e da obesidade, bem como redução da prevalência de fumantes e do consumo de refrigerantes, além de estabilidade do consumo de frutas e hortaliças, da prática de AFTL e da ocorrência de hipertensão arterial.
Efeitos Do Exercício Aeróbico Na Saúde Manejo de Pacientes Idosos com Doenças Crônicas	Juan, *el al.*	Brasil, 2023.	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	Estudo de corte	Em resumo, a implementação de orientação de exercícios aeróbicos no gerenciamento de saúde de pacientes idosos com doenças crônicas pode efetivamente melhorar o estado de saúde de pacientes idosos com doenças crônicas.

Deficiência de vitamina D e depressão em adultos obesos: um estudo observacional comparativo	Kamalzadeh, *et al.*	Inglês, 2021.	BMC psychiatry	Estudo de corte	Em resumo, o presente estudo fornece evidências adicionais para a hipótese de que a baixa concentração sérica de vitamina D está associada à depressão em pacientes obesos e destaca a necessidade de mais pesquisas para descobrir se essa associação é causal.
Dois de um Tipo? Mapeando o Espaço Psicopatológico entre Obesidade com e sem Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica	Sommer, *et al.*	Alemanha, 2021.	Nutrients	Estudo qualitativo e quantitativo.	As descobertas destacam as características psicológicas e psicopatológicas distintas que separam obeso com transtorno da compulsão alimentar periódica comórbido (OB-BED) da obesidade. Embora os grupos OB-BED e obesos (OB) compartilhem comportamentos e atitudes alimentares problemáticos, depressão e experiências adversas no início da vida, tendências alimentares emocionais crescentes e deficiências de autorregulação geral e relacionadas à alimentação parecem estar relacionadas especificamente ao surgimento do BED.
Inflamação em relação à sarcopenia e obesidade sarcopênica entre adultos mais velhos que vivem com comorbidades crônicas: resultados da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição 1999–2006	Karanth, *et al.*	EUA, 2021.	Nutrients	Estudo transversal.	Concluindo, dada a associação positiva entre biomarcadores inflamatórios e sarcopenia/obesidade sarcopênica, os geriatras devem considerar o monitoramento desses biomarcadores na prática clínica para adultos mais velhos, especialmente aqueles que vivem com uma alta carga de comorbidades.

Sensibilidade à punição, sensibilidade à recompensa e controle por esforço são mecanismos trans diagnosticados subjacentes ao espectro de transtornos alimentares/obesidade?	Claes, *et al.*	Bélgica, 2021.	Nutrients	Estudo quantitativo e qualitativo.	Portanto, a principal descoberta do nosso estudo é que as diferenças temperamentais nessas dimensões são contínuas e graduais, o que implica que os clínicos devem incorporar o treinamento de regulação emocional e regulação de impulsos trans diagnosticamente ao trabalhar com pacientes que sofrem de transtornos alimentares e obesidade.
Relação entre indicadores antropométricos relacionados à obesidade e função cognitiva em idosos residentes em subúrbios chineses	Ma, *et al.*	China, 2021.	PLoS One	Estudo transversal.	Nossas descobertas sugeriram que o Circunferência da cintura (CC) estava negativamente associado ao comprometimento cognitivo em pessoas mais velhas.
Tempo de televisão, obesidade e doenças cardiovasculares entre idosos brasileiros: Pesquisas Nacionais de Saúde de 2013 e 2019	Lopes, *et al.*	Brasil, 2023.	Ciência & Saúde Coletiva	Estudo transversal.	Em 2019, as idosas que assistiam à TV tempos acima de 3 horas/dia já demonstraram maiores chances de terem obesidade isolada, enquanto as chances de obesidade associada às Doenças cardiovasculares continuaram sendo maiores somente naquelas que assistiam TV ⩾6 horas/dia.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A prevalência da obesidade em idosos e suas consequências físicas e psicológicas, é um tema que vem ganhando espaço nos últimos anos. A expectativa de vida tem aumentado e consequentemente, a busca por uma melhor qualidade de vida.

No estudo analisado de Jung *et al.* (2021), constatou-se que, entre os idosos, quando comparados entre os sexos, homens e mulheres não diferiram significativamente com relação ao estado nutricional, embora tenha sido observada uma maior proporção de obesidade entre as mulheres e um maior percentual de eutrofia entre os homens.

Os estudos apresentaram teorias para que seja possível um maior conhecimento a respeito deste tema com informações válidas e relevantes para a psicoeducação da população idosa ou não, com relação a obesidade na velhice.

A análise do conteúdo das 16 publicações contribuiu para a estratificação de quatro categorias temáticas a serem discutidas, a saber: 1) Questões psicológicas em idosos com excesso de peso; 2) Estado nutricional e sua relação com doenças crônicas; 3) Mobilidade física e atividade regular; 4) Impacto da tecnologia no estilo de vida.

3.1 QUESTÕES PSICOLÓGICAS EM IDOSOS COM EXCESSO DE PESO:

A obesidade em idosos está intimamente ligada a aspectos psicológicos que impactam a qualidade de vida dessa população. Passos *et al* (2022) destacam que a institucionalização pode aumentar a vulnerabilidade emocional, devido à perda de autonomia e independência, frequentemente associadas a sentimentos de isolamento e baixa autoestima. Claes *et al* (2021) apontam que a obesidade, especialmente quando acompanhada por transtornos alimentares, está correlacionada a dificuldades emocionais, como a incapacidade de regular impulsos e emoções, além de maior propensão à compulsão alimentar.

Sommer *et al* (2021), ao investigar a coexistência de obesidade e transtornos alimentares, ressaltaram que fatores como experiências adversas na infância e comportamentos de alimentação emocional são comuns entre idosos obesos. Esses resultados se alinham aos achados de Jung et al. (2021), que observaram uma relação

inversa entre obesidade e bem-estar psicológico, reforçando a necessidade de intervenções psicossociais que abordem esses aspectos de forma integrada.

Além disso, Silva e Silva (2019) argumentam que a falta de suporte psicossocial pode intensificar problemas de saúde mental em idosos com excesso de peso, especialmente quando há mobilidade reduzida, o que cria um ciclo vicioso de isolamento social e piora na saúde emocional. Assim, torna-se indispensável incluir estratégias de suporte psicológico no manejo clínico da obesidade em idosos, garantindo uma abordagem holística e eficaz.

3.2 ESTADO NUTRICIONAL E SUA RELAÇÃO COM DOENÇAS CRÔNICAS:

O impacto do estado nutricional na saúde de idosos obesos é amplamente reconhecido. Souza et al. (2023) identificaram que o excesso de peso em idosos está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes mellitus tipo 2. Esse dado é corroborado por Andrade *et al* (2022), que relataram a prevalência de obesidade em idosos com doenças osteoarticulares, evidenciando que o sobrepeso pode exacerbar condições inflamatórias e degenerativas.

Barbosa et al. (2023) apontam que a qualidade da dieta desempenha um papel crucial na saúde dos idosos. Dietas inadequadas, ricas em açúcares e gorduras saturadas, estão associadas ao agravamento de condições metabólicas. Por outro lado, Cantanhede *et al* (2023) reforçam que intervenções nutricionais personalizadas, incluindo dietas equilibradas e acompanhamento regular, podem reduzir significativamente os riscos cardiovasculares nessa população.

Além disso, a diminuição da sensibilidade gustativa, comum no envelhecimento, pode impactar a percepção dos sabores e influenciar as escolhas alimentares dos idosos. Gomes *et al* (2020) destacam que os idosos são menos sensíveis aos sabores em comparação aos jovens, o que pode levar à busca por alimentos mais calóricos e menos nutritivos. Essa alteração sensorial, conforme observado por Andrade *et al* (2022), contribui para escolhas alimentares inadequadas, que favorecem o ganho de peso e o agravamento de doenças crônicas.

Esses achados destacam a importância de avaliações nutricionais regulares para monitorar e ajustar o estado nutricional de idosos. Como observam Vargas (2021) e Barbalho *et al* (2020), uma dieta balanceada, rica em fibras e nutrientes essenciais, é indispensável para retardar o declínio funcional e reduzir a prevalência de doenças crônicas, promovendo um envelhecimento saudável.

3.3 MOBILIDADE FÍSICA E ATIVIDADE REGULAR:

A redução na mobilidade física é uma das principais consequências da obesidade em idosos, com impactos significativos na qualidade de vida. Juan e Xianyi (2023) enfatizam que o exercício aeróbico regular não apenas melhora a saúde física e metabólica, mas também alivia sintomas de ansiedade e depressão, aumentando a adesão ao tratamento e a confiança dos pacientes.

Spezia *et al* (2022) observaram que idosos fisicamente ativos apresentaram melhores escores de qualidade de vida, tanto nos aspectos físicos quanto psicológicos. No entanto, Vargas (2021) destaca que a perda progressiva de força muscular e equilíbrio, frequentemente associada ao envelhecimento e à obesidade, dificulta a prática de atividades físicas, criando barreiras para a manutenção de um estilo de vida saudável.

Além disso, as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (2016) apontam que a perda de massa muscular em idosos obesos é um fator crítico, contribuindo para a diminuição da mobilidade e o aumento do risco de quedas. Assim, programas de reabilitação física que combinem exercícios aeróbicos e resistidos são essenciais para mitigar os efeitos da obesidade na mobilidade de idosos.

3.4 IMPACTO DA TECNOLOGIA NO ESTILO DE VIDA:

A crescente dependência da tecnologia tem moldado os padrões de comportamento sedentário em idosos. Lopes *et al* (2023) identificaram que o tempo excessivo dedicado à televisão está associado a uma maior prevalência de obesidade e doenças cardiovasculares, especialmente em mulheres idosas. Esse

comportamento sedentário também está relacionado ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, conforme Barbalho *et al* (2020).

Por outro lado, o uso de tecnologias pode oferecer benefícios potenciais quando integrado a programas de promoção de saúde. Por exemplo, aplicativos de monitoramento de atividade física e nutrição podem incentivar idosos a adotar hábitos mais saudáveis. No entanto, para isso, é necessário superar barreiras de alfabetização digital e adaptar as ferramentas às necessidades dessa população.

Esses resultados reforçam a importância de equilibrar o uso da tecnologia, promovendo práticas que minimizem os riscos associados ao comportamento sedentário e incentivem a adoção de um estilo de vida mais ativo.

Os estudos identificados revelam que, apesar de abordarem temas distintos, todos convergem para a compreensão da obesidade em idosos como um problema multifacetado. Questões psicológicas, estado nutricional, mobilidade física e comportamento sedentário são aspectos interconectados que impactam diretamente a qualidade de vida dessa população. A busca por uma melhor qualidade de vida, por meio de uma alimentação saudável, rotina de exercícios físicos, e a promoção da independência e autonomia, contribui para um maior controle da saúde física e cognitiva do idoso.

A integração de estratégias multiprofissionais, que envolvem suporte psicológico, intervenções nutricionais e programas de atividade física, é essencial para enfrentar os desafios impostos pela obesidade e o envelhecimento. Essas abordagens devem ser adaptadas às necessidades individuais e culturalmente sensíveis, promovendo um envelhecimento saudável e digno para a população idosa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possui uma importância extremamente significativa, já que a obesidade tem aumentado nos últimos anos, trazendo prejuízos para a saúde de toda a população, e consequentemente, sobrecarregando o sistema de saúde do país. A importância da atenção multiprofissional é fundamental para a busca de uma melhor qualidade de vida, segurança, bem estar e longevidade da população em geral, especialmente neste caso, da faixa etária idosa, pelas comorbidades e dificuldades que já se apresentam comuns da idade.

Sendo assim, os artigos evidenciam a importância de uma abordagem multiprofissional no tratamento do excesso de peso em idosos, destacando a necessidade de medidas que promovam a atividade física, a alimentação saudável e o suporte psicológico para essa população. Tais medidas são fundamentais para melhorar a mobilidade física, reduzir o risco de doenças crônicas e promover uma melhor qualidade de vida.

Diante disso, esta revisão integrativa sobre a prevalência do excesso de peso em idosos e sua relação com os hábitos alimentares, relações psicológicas e disfunções motoras não contempla todas as demais particularidades envolvidas, deixando uma lacuna para novas pesquisas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, S. M. B. *et al*. Obesidade e fatores de risco associados em idosos residentes no interior da Bahia. **Saude e pesquisa**, p. e8927-e8927, 2022. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/midias/biblio-1368102. Acesso em: 17 set. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). ***Diretrizes Brasileiras de Obesidade,*** 2016. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf. Acesso em: 19 nov. 2024.

BARBALHO, E. V. *et al*. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 12-23, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadsc/a/dMLdWkpb3pP65WN9X9CmpmP/?lang=pt. Acesso em: 14 mar. 2024.

BARBOSA, N. N. E. *et al.* Qualidade da dieta e fatores associados em pacientes adultos e idosos atendidos em um ambulatório de nutrição na cidade de Recife, Pernambuco**. O Mundo da Saúde,** v. 47, 2023. Disponível em: https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1493. Acesso em: 17 set. 2024.

BRASIL. *Excesso de peso e obesidade*. **Ministério da Saúde**, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade. Acesso em: 16 set. 2024.

CANTANHEDE, J. P. *et al*. Estado nutricional, indicadores de risco cardiovascular e doenças em idosos matriculados em um programa de promoção à saúde em belém-pa. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 1, 2023. Disponível em: https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1080. Acesso em: 19 set. 2024.

CAVALCANTI, C. L. *et al*. Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2383-2390, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/MDkDWTRr3LYsVBPkMg85CZz/?lang=pt. Acesso em: 20 ago. 2024.

CLAES, L. *et al.* Are sensitivity to punishment, sensitivity to reward and effortful control transdiagnostic mechanisms underlying the eating disorder/obesity spectrum?. **Nutrients**, v. 13, n. 10, p. 3327, 2021. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mdl-34684327. Acesso em: 19 set. 2024.

COSTA, M. V. G. *et al*. Risco cardiovascular aumentado e o papel da síndrome metabólica em idosos hipertensos. **Escola Anna Nery**, v. 25, p. e20200055, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/jWcmp9HfM5my9H5n4p5KKTQ/. Acesso em: 21 nov. 2024.

FACCHINI, T. *et al*. Qualidade de vida e estado nutricional de idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e187101724567-e187101724567, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24567. Acesso em: 20 set. 2024.

JUNG, T. *et al*. Relação entre o estado nutricional e a qualidade de vida de adultos e idosos visando melhorias na saúde. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 13, n. 3, 2021. Disponível em: https://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2978. Acesso em: 18 set. 2024.

JUAN, P.; XIAN, Z.. Efeito do exercício aeróbico na gestão da saúde de pacientes idosos com doenças crônicas.**Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2022_0787, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/yZqz9ChN9jtRxqHVfLLp9Qp/abstract/?lang=pt. Acesso em: 20 set. 2024.

KAMALZADEH, L. *et al*. Vitamin D deficiency and depression in obese adults: a comparative observational study. **BMC psychiatry**, v. 21, p. 1-6, 2021. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mdl-34847921?lang=pt. Acesso em: 18 set. 2024.

KARANTH, S. D. *et al.* Inflammation in relation to sarcopenia and sarcopenic obesity among older adults living with chronic comorbidities: results from the national health and nutrition examination survey 1999–2006. **Nutrients,** v. 13, n. 11, p. 3957, 2021. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mdl-34836213. Acesso em: 20 set. 2024.

LOPES, E. C. *et al.* Tempo de televisão, obesidade e doenças cardiovasculares em idosos brasileiros: Pesquisas Nacionais de Saúde 2013 e 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 3169-3181, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/Y6VdtJnCtPNwNtBFwJ8Y3dv/. Acesso em: 19 set. 2024.

MA, W. *et al.* Relationship between obesity-related anthropometric indicators and cognitive function in Chinese suburb-dwelling older adults. **PLoS One**, v. 16, n. 10, p. e0258922, 2021. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mdl-34705855?lang=pt. Acesso em: 18 set. 2024.

MAINARDES, J.; MULLER, E. V.; MARTINS, C. M. Prevalência da obesidade e fatores associados na população brasileira. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e28312240176-e28312240176, 2023. Disponível em:

https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40176. Acesso em: 16 ago. 2024.

MANSO, M. E. G.; MARESTI, L. T. P.; OLIVEIRA, H. S. B. Análise da qualidade de vida e fatores associados em um grupo de idosos vinculados ao setor suplementar de saúde da cidade de São Paulo, Brasil. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 22, p. e190013, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/XbDGCc9ppCjvvZsg3RRFNxc/?lang=pt. Acesso em: 17 ago. 2024.

MARQUES, A. P. O. *et al*. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia,** v. 10, p. 231-242, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/vzTzjHhCXVvygsCjgzGzJWR/?lang=pt. Acesso em: 19 ago. 2024.

MEDEIRO, S. A.; FRANÇA, L. H. F. P.; MENEZES, I. V.. Motivos psicossociais para cirurgia bariátrica em adultos jovens e mais velhos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e222218, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/7fDy4zVg7SbnVFvRvGXHsGg/?lang=pt. Acesso em: 17 ago. 2024.

NEUFELD, C. B. *et al*. Uma intervenção cognitivo-comportamental em grupo com indivíduos com obesidade: resultados preliminares. **Psico**, v. 53, n. 1, p. e37402-e37402, 2022. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/37402/27822. Acesso em: 22 mar. 2024.

PASSOS, A. A.; MEDEIROS, R. V. M.; ROCHA, W. S.. Qualidade de vida de pessoas idosas institucionalizadas: os desafios e percepções na ótica da psicologia": Quality of life of institutionalized elderly people: the challenges and perceptions from the perspective of psychology". **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 12, p. 77993-78008, 2022. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/55172. Acesso em: 19 set. 2024.

SILVA, A. G. *et al*. Tendências temporais de morbidades e fatores de risco e de proteção para doenças crônicas não transmissíveis em pessoas idosas residentes nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 26, p. e230009, 2023. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/rbepid/2023.v26suppl1/e230009/pt/. Acesso em: 17 set. 2024.

SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R.; RODRIGUES, T. S.. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019. Acesso em: https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2321. Acesso em: 17 ago. 2024.

SILVA, N. G.; SILVA, J.. Aspectos psicossociais relacionados à imagem corporal de pessoas com excesso de peso. **Revista Subjetividades,** v. 19, n. 1, p. 1-16, abr.

2019. Disponível em: https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v19i1.e8030 Acessos em: 13 nov. 2024.

SOMMER, L. M. *et al.* Two of a kind? Mapping the psychopathological space between obesity with and without binge eating disorder. **Nutrients**, v. 13, n. 11, p. 3813, 2021. Disponivel em: https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mdl-34836069. Acesso em: 17 set. 2024.

SOUZA, A. F. A. S. *et al*. Pontos de corte de índice de massa corporal e suas relações com doenças crônicas não transmissíveis em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 26, p. e230054, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/qXgVGH3dqzw6cK36qM4RBCD/?lang=pt. Acesso em: 18 set. 2024.

SPEZIA, A. P. *et al.* Qualidade de vida, estado nutricional e nível de atividade física de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 19, n. 1, p. 13-20, 2022. Disponível em: https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/10635. Acesso em: 20 set. 2024.

VARGAS, P. M.. Mudança no estado nutricional e na obesidade abdominal de idosos não institucionalizados pertencentes à uma coorte do sul do Brasil. 2021. Dissertação de Mestrado**. Universidade Federal de Pelotas**. Disponível em: https://repositorio.ufpel.edu.br/handle/prefix/8617. Acesso em: 20 ago. 2024.