



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAYARA THAMIRES GALDINO SILVA

**RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
DE IDOSOS ATIVOS**

**CAMPINA GRANDE
2025**

MAYARA THAMIREZ GALDINO SILVA

**RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
DE IDOSOS ATIVOS**

Trabalho de Conclusão de Curso, formato de artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador(a): Prof^a Dr^a Jozilma de Medeiros Gonzaga

**CAMPINA GRANDE
2025**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586r Silva, Mayara Thamires Galdino.
Relação entre o estado nutricional e o nível de atividade física de idosos ativos [manuscrito] / Mayara Thamires Galdino Silva. - 2025.
17 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2025.

"Orientação : Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Idoso. 2. Estado nutricional. 3. Atividade física. I. Título
21. ed. CDD 613.71

MAYARA THAMIREZ GALDINO SILVA

RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
DE IDOSOS ATIVOS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Coordenação do Curso
de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Licenciada em Educação Física

Aprovada em: 13/06/2025.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado eletronicamente por:

- **Jozilma de Medeiros Gonzaga** (***.647.434-**), em **26/06/2025 19:23:41** com chave **3715ad9452dc11f0ac3606adb0a3afce**.
- **Maria Goretti da Cunha Lisboa** (***.717.534-**), em **26/06/2025 19:33:13** com chave **8b9b107e52dd11f0a0b806adb0a3afce**.
- **Jose Eugenio Eloir Moura** (***.099.204-**), em **26/06/2025 19:37:36** com chave **287abb2452de11f091fe06adb0a3afce**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/ e informe os dados a seguir.

Tipo de Documento: Folha de Aprovação do Projeto Final

Data da Emissão: 26/06/2025

Código de Autenticação: 8c19de



Ao meu Deus, por Sua graça e bondade durante toda a graduação, DEDICO.

“Se pudéssemos dar a cada indivíduo a quantidade certa de nutrição e exercício físico, teríamos encontrado o caminho mais seguro para a saúde”. HIPÓCRATES

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
2	REFERENCIAL TEÓRICO	08
3	METODOLOGIA	10
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
5	CONCLUSÃO	14
	REFERÊNCIAS	15

RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS ATIVOS

Mayara Thamires Galdino Silva¹

RESUMO

O processo de envelhecimento humano é inevitável e irreversível e acarreta diversas alterações fisiológicas. Alguns fatores como a ingestão alimentar e a prática de atividade física têm sido caracterizados, como importantes determinantes do estado de saúde de uma pessoa. Neste sentido, quanto maior for o cuidado em manter um envelhecimento saudável, com uma alimentação equilibrada e prática regular de atividade física, melhor a qualidade de vida no processo de envelhecimento. Por isso, é relevante considerar que essa prática pode reduzir os pontos negativos causados pelo envelhecimento resultantes dos processos fisiológicos e psicológicos. O objetivo geral deste estudo foi analisar e discutir a relação entre o estado nutricional e o nível de atividade física de idosos participantes do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre do Departamento de Educação Física da UEPB e como objetivos específicos: analisar o estado nutricional de idosos; analisar o nível de atividade física de idosos. Foi desenvolvida uma pesquisa descritiva, transversal com abordagem quali-quantitativa. O estudo foi realizado em três etapas, primeiramente, realizou-se uma busca na literatura, para identificar estudos que tratam e investigam a relação do estado nutricional e o nível de atividade física de idosos, logo após, efetuou-se a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido de participação da pesquisa, a aplicação da MAN e questionário do nível de atividade física (IPAQ). Os dados obtidos através dos questionários aplicados, foram analisados e tabulados com auxílio do programa Microsoft Excel 2024. Este estudo evidenciou que, embora a maioria dos idosos avaliados seja fisicamente ativo, ainda há uma prevalência significativa de risco nutricional, o que demonstra um descompasso entre o nível de atividade física e a ingestão alimentar adequada. Portanto, reforça a necessidade de futuros estudos envolvendo a população idosa, a fim de mostrar a importância de uma alimentação equilibrada integrada à prática regular de exercícios físicos.

Palavras-chave: Idosos; Estado nutricional; Atividade física.

ABSTRACT

The human aging process is inevitable and irreversible and entails several physiological changes. Some factors, such as food intake and physical activity, have been characterized as important determinants of a person's health status. In this sense, the greater the care taken to maintain healthy aging, with a balanced diet and

^{1*} Graduanda em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

regular physical activity, the better the quality of life during the aging process. Therefore, it is important to consider that this practice can reduce the negative aspects caused by aging resulting from physiological and psychological processes. The general objective of this study was to analyze and discuss the relationship between nutritional status and physical activity level of elderly individuals participating in the Open University in Free Time Program of the Physical Education Department of UEPB. The specific objectives were: to analyze the nutritional status of elderly individuals; to analyze the physical activity level of elderly individuals. A descriptive, cross-sectional study with a qualitative and quantitative approach was developed. The study was carried out in three stages. First, a literature search was carried out to identify studies that address and investigate the relationship between nutritional status and the level of physical activity of the elderly. Afterwards, the informed consent form for participation in the research was signed, and the MNA and the physical activity level questionnaire (IPAQ) were applied. The data obtained through the questionnaires were analyzed and tabulated using Microsoft Excel 2024. This study showed that, although most of the elderly individuals evaluated are physically active, there is still a significant prevalence of nutritional risk, which demonstrates a mismatch between the level of physical activity and adequate food intake. Therefore, it reinforces the need for future studies involving the elderly population, in order to show the importance of a balanced diet integrated with regular physical exercise.

Keywords: Elderly; Nutritional status; Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

Com o declínio da taxa de natalidade e o aumento na expectativa de vida, é crescente o percentual de idosos da população brasileira, no qual representa 15,8% da população (IBGE, 2022). Para o Estatuto da Pessoa Idosa, é considerada pessoa idosa, o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. Com isso, esse cenário demográfico aponta novos desafios à sociedade, especialmente no que se refere à promoção da saúde, qualidade de vida e o bem estar dessa parcela da população.

O envelhecimento humano é um processo natural, progressivo e irreversível, caracterizado por alterações fisiológicas, metabólicas e funcionais que afetam diretamente o organismo. Entre os principais efeitos deletérios desse processo estão a perda de massa muscular, a diminuição da densidade óssea, alterações no apetite e no paladar, bem como mudanças na composição corporal. Essas alterações tornam os idosos mais vulneráveis a desequilíbrios nutricionais, que podem comprometer a imunidade, aumentar o risco de doenças crônicas e reduzir a autonomia funcional.

Nesse contexto, o estado nutricional desempenha um papel fundamental na saúde do idoso, reafirmando que uma alimentação adequada e equilibrada pode prevenir deficiências nutricionais, controlar doenças pré-existentes e contribuir para a manutenção da força muscular e da qualidade de vida.

Associada à nutrição, a prática regular de atividade física é essencial para a promoção do envelhecimento saudável. Exercícios físicos, sobretudo aqueles voltados para o fortalecimento muscular, o equilíbrio e a resistência, desempenham um papel fundamental na manutenção da capacidade funcional, na prevenção de quedas, na melhora da saúde cardiovascular e na promoção do bem estar do idoso.

Desta forma, tornam-se relevantes estudos sobre a adoção de um estilo de vida saudável aliada a prática de atividade física para a população idosa, pois implicará em benefícios, tais como, manter as atividades da vida diária e a capacidade funcional a fim de aumentar, melhorar ou manter a qualidade de vida dos idosos.

Neste contexto, O objetivo geral deste estudo foi analisar e discutir a relação entre o estado nutricional e o nível de atividade física de idosos participantes do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre do Departamento de Educação Física da UEPB e como objetivos específicos: analisar o estado nutricional de idosos; analisar o nível de atividade física de idosos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento populacional é um fenômeno complexo e variável, é um processo biológico de todo ser humano, que se manifesta por alterações e consequente declínio das funções orgânicas e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível que ocorre caracteristicamente em função do tempo, onde não se pode definir um ponto exato de transição (Cruz *et al.*, 2015).

A capacidade de síntese de proteínas diminui significativamente, há um declínio nas funções imunológicas, um aumento na massa gorda, perda de força massa muscular e uma importante perda da densidade de cálcio nos ossos (Mazo *et al.*, 2005).

Sendo assim, a nutrição tem papel fundamental na modulação do processo

de envelhecimento, na causa de doenças associadas com a idade, bem como no declínio funcional e surgimento de deficiências, a avaliação e o monitoramento nutricional de idosos são necessários para uma assistência adequada e para o planejamento de ações de promoção da saúde. A ingestão alimentar inadequada, com elevado teor de lipídios, energia e carboidratos simples, além de outros hábitos relacionados à alimentação, podem ser consideradas fatores de risco para o surgimento de doenças crônicas e obesidade. Um padrão alimentar saudável, também pode melhorar o processo de envelhecimento saudável e bem sucedido (Mathers, 2013).

Enquanto Barbosa (2011) aponta que idosos normalmente apresentam alterações, como diminuição da capacidade de mastigação, dificuldades de deglutição, diminuição da salivação e modificações no paladar. Trepanowski *et al.*, (2011) complementa ao afirmar que alguns fatores como a ingestão e o gasto energético têm sido caracterizados, entre outros fatores de estilo de vida e biológicos, como importantes determinantes do estado de saúde.

A razão entre a ingestão alimentar e o gasto energético do indivíduo, é denominado “Estado Nutricional”, sendo parte fundamental na qualidade de vida, por influenciar, em alguns indivíduos, a sensação de prazer, bem-estar e autonomia do idoso (Morais *et al.*, 2016).

Conforme Cardozo *et al.*, (2023) a triagem nutricional pode ser realizada em idosos, utilizando-se Mini Avaliação Nutricional (MAN), esta constitui uma ferramenta de controle e avaliação, utilizada para identificar pessoas com desnutrição ou sobrepeso. É uma ferramenta simples e rápida de ser aplicada, validada internacionalmente, que apresenta uma boa correlação entre morbidade e mortalidade. Por meio da avaliação nutricional, é possível identificar indivíduos em risco nutricional aumentado para danos à sua saúde e estabelecer programas de intervenção com o objetivo de reduzi-los.

Além da MAN, um dos indicadores mais utilizados para avaliar indivíduos em risco nutricional é o Índice de Massa Corporal (IMC), cuja função é avaliar as condições de peso em relação à altura de um indivíduo.

A prática de atividade física proporciona benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente no processo de envelhecimento, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças (Camboim *et al.*, 2017). A alimentação

saudável e a prática de exercício físico favorecem o processo de envelhecimento saudável. Com o intuito de obter uma boa qualidade de vida, idosos praticantes de exercícios físicos devem buscar o equilíbrio entre uma boa alimentação e a prática regular de atividade física.

Nesta perspectiva, é extremamente importante realizar um monitoramento dos indicadores de saúde de idosos, visto que uma boa qualidade de vida pode ser interpretada como o fato deles se sentirem melhor, conseguirem cumprir suas funções diárias básicas adequadamente e viver de forma independente (Mota; Oliveira; Batista, 2017).

Considerando as limitações físicas, problemas de saúde e fatores ambientais, quanto maior for o cuidado em manter um envelhecimento saudável, com uma alimentação equilibrada e prática regular de atividade física, melhor a qualidade de vida neste processo. Com isso, a busca por um estilo de vida equilibrado se torna fundamental para o bem-estar dos idosos.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal com abordagem quali-quantitativa, sendo um recorte da pesquisa intitulada “Estado nutricional de idosos praticantes de exercícios físicos” cota 2024/2025. Participaram do estudo idosos integrantes do programa Universidade Aberta no Tempo Livre da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

A pesquisa foi realizada em três etapas: na primeira etapa foi realizada uma busca na literatura, para identificar estudos sobre o estado nutricional e o nível de atividade física de idosos. Logo após, na segunda etapa, foi feita a realização da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido de participação em pesquisa TCLE, visto que o projeto foi submetido e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UEPB sob CAEE n. 84093424.6.0000.5187. Em seguida foi aplicada a Mini Avaliação Nutricional (MAN) adaptada, juntamente ao IMC e Questionário do nível de atividade física (IPAQ) - versão curta. Por fim, na terceira etapa, foi realizada a análise estatística dos dados, para assim, apresentar os resultados obtidos.

Inicialmente, fizeram parte do estudo 25 participantes do programa que praticavam musculação, recrutados conforme critérios previamente estabelecidos,

como: praticantes de exercícios físicos e idosos. No entanto, 5 indivíduos foram excluídos da análise final por não atenderem ao critério etário mínimo de 60 anos, estabelecido como requisito para inclusão na pesquisa. Dessa forma, a amostra final consistiu de 20 participantes, todos com idade igual ou superior a 60 anos.

Para análise do estado nutricional dos idosos, foi utilizado o escore de triagem nutricional (adaptado do MNA - Vellas B, Villars H, Abellan G, *et al.*, 2006). Já para avaliar o nível de atividade física dos idosos, foi utilizado o questionário do nível de atividade física (IPAQ - Marshall A, Bauman A, *et al.*, 2001), que apresenta uma classificação em quatro categorias: sedentário, irregularmente ativo, ativo e muito ativo. Esta classificação baseia-se na frequência e duração das atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, bem como no tempo gasto sentado (Marshall A, Bauman A, *et al.*, 2001). E para avaliar o IMC dos idosos, utilizou-se o protocolo de Guedes (1994) e a classificação de Lipschitz (1994).

Os dados obtidos dos questionários aplicados, foram analisados e tabulados com auxílio do programa Microsoft Excel 2024.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, serão apresentados os resultados obtidos quanto ao perfil dos participantes, estado nutricional e nível de atividade física. Foram avaliados 20 idosos com idade entre 60 e 89 anos, com predominância do sexo feminino (75%).

A Tabela 1, apresenta os resultados da Avaliação Nutricional dos idosos.

Tabela 1: Avaliação Nutricional dos Idosos				
	Desnutrido	Risco desnutrição	Estado nutricional normal	TOTAL
Número de pessoas	1	17	2	20
%	5	85	10	100

Fonte: Autoria própria 2025

Para classificar os idosos em seu estado nutricional, algumas questões foram levadas em consideração no questionário da MNA, como por exemplo: "Quantas refeições faz por dia?"; "O idoso consome duas ou mais porções diárias de fruta ou produtos hortícolas?". E assim, o escore de triagem nutricional, obteve os resultados acima.

Conforme ilustrado na Tabela 1, essa tendência confirma achados de Silveira (2012), ao afirmar que os problemas de desnutrição muitas vezes não estão associados apenas a baixa ingestão de alimentos, mas a alimentação inadequada, pobre em nutrientes e vitaminas essenciais para a manutenção do organismo saudável.

Para avaliar o risco nutricional, o indicador antropométrico mais utilizado é o Índice de Massa Corporal (IMC), por ser facilmente aplicável, não invasivo e de baixo custo. Optou-se pelo IMC, por ser a classificação mais utilizada entre os achados.

A Tabela 2 apresenta o IMC de idosos.

Tabela 2: Classificação IMC de idosos				
	Baixo peso	Eutrófico (Normal)	Excesso de peso	TOTAL
Número de pessoas	6	6	8	20
%	30	30	40	100

Fonte: Autoria própria 2025

A predominância de excesso de peso entre os idosos participantes deste estudo foi de 40,0%, como podemos observar na Tabela 2. Percentual este inferior em 1,0% à encontrada por Araujo *et al.*, (2020) que avaliou o risco de desnutrição em idosos de um município da região norte do Brasil, e associou a explicação desse resultado a uma explicação de ordem fisiológica. Visto que o processo de envelhecimento é acompanhado por diversas alterações, dentre as quais ocorrem mudanças na composição corporal dos indivíduos. Nesse contexto, há não só um aumento progressivo na deposição da gordura corporal, como também na sua redistribuição, sendo observada uma diminuição na região dos membros e um maior acúmulo na região abdominal.

Já relacionado ao nível de atividade física através do IPAQ, que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa e em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer), foi verificado que 55,0% dos idosos estão classificados como muito ativos, e ativos (40,0%), corroborando com o estudo encontrado por Silva *et al.* (2012). Como pode ser vista na Tabela 3.

Tabela 3: Nível de atividade física através do IPAQ

	Sedentário	Irregularmente ativo	Ativo	Muito ativo	TOTAL
Número de pessoas	0	1	8	11	20
%	0	5	40	55	100

Fonte: Autoria própria 2025

De acordo com Okuma (1998), na medida em que um idoso sobe degraus de mais de 50 cm, o mesmo é capaz de subir num ônibus com segurança, mantendo as interações que acontecem fora de casa, condição essencial para seu bem-estar. Além disso, é importante acrescentar que o American College of Sports Medicine (2024) afirma que, atualmente, quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas ela tem.

Com isso, ao analisar juntamente o estado nutricional e o nível de atividade física, nota-se que, muitos idosos classificados com "Risco desnutrição" ou "Baixo peso" são também classificados como "Muito ativos", sugerindo que a prática de exercícios físicos, embora frequente, pode não estar sendo acompanhada de uma ingestão nutricional adequada, potencializando o risco de desnutrição.

Segundo os estudos de Paula *et al.*, (2008), os idosos perdem a sensibilidade das papilas gustativas, o que acarreta em um decréscimo do limiar de detecção e identificação de sabor em consequência do envelhecimento. Assim, esse público necessita de maior concentração de elementos indutores da sensação de sabor na constituição dos alimentos em comparação aos adultos jovens, o que contribui para a elevada ingestão de produtos gordurosos e temperos.

Além disso, o consumo alimentar dos idosos, pode ser influenciado pelos hábitos alimentares adquiridos durante a vida, implicando no aumento do risco para doenças metabólicas, que se desenvolvem pela grande ingestão de gorduras, açúcares e alimentos industrializados, visto que tais itens proporcionam maior praticidade, principalmente para indivíduos que moram sozinhos.

Por outro lado, alguns indivíduos com excesso de peso e alto percentual de gordura corporal, também são classificados como "muito ativos", o que pode indicar que, embora sejam fisicamente ativos, não apresentam um balanço energético

adequado, possivelmente devido a hábitos alimentares inadequados ou redução da massa muscular.

Fator esse que pode estar associado ao próprio processo fisiológico do envelhecimento, que leva a uma diminuição de sua estatura ao longo dos anos, bem como uma progressiva redução de massa muscular e/ou aumento de tecido adiposo pela diminuição do ritmo metabólico, impactando em mudanças no peso corporal, muitas vezes não percebidas pela pessoa idosa. Isso evidencia a importância da realização de avaliações nutricionais periódicas, mesmo entre idosos fisicamente ativos, a fim de garantir a manutenção da saúde e da funcionalidade.

5 CONCLUSÃO

Diante do cenário de envelhecimento populacional crescente no Brasil, a atenção à saúde dos idosos torna-se cada vez mais relevante, especialmente no que diz respeito ao estado nutricional e à prática regular de atividade física. Este estudo evidenciou que, embora a maioria dos idosos avaliados seja fisicamente ativa, ainda há uma prevalência significativa de risco nutricional, o que demonstra um descompasso entre o nível de atividade física e a ingestão alimentar adequada.

Os resultados reforçam que a prática de exercícios físicos, por si só, não garante um envelhecimento saudável se não estiver acompanhada de uma nutrição equilibrada e adaptada às necessidades fisiológicas da idade. Fatores como a perda de massa muscular, alterações no metabolismo, alterações hormonais e mudanças na composição corporal, comuns no processo de envelhecimento, exigem monitoramento contínuo e intervenções específicas.

A predominância de indivíduos em risco de desnutrição, mesmo entre os considerados muito ativos, destaca a importância da avaliação nutricional periódica e da educação alimentar voltada para essa faixa etária. Programas como o da Universidade Aberta no Tempo Livre têm papel fundamental na promoção da saúde do idoso. Porém devem incorporar também estratégias de acompanhamento nutricional e orientação individualizada.

Assim, percebe-se que a realização de futuros estudos envolvendo a população idosa, torna-se necessário, a fim de mostrar a importância de uma alimentação equilibrada integrada à prática regular de exercícios físicos. Levando

em consideração que esse público necessita de maior atenção e cuidado, para que as capacidades funcionais possam estar ativas por maior tempo.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Physical Activity and Excess Body Weight and Adiposity for Adults: Consensus Statement for the American College of Sports Medicine*. Translational Journal of ACSM, julho de 2024; também em *Med. Sci. Sports Exerc.* (set. 2024).
- ARAUJO, Andressa Santo. RISCO DE DESNUTRIÇÃO EM IDOSOS DE UM MUNICÍPIO DA REGIÃO NORTE DO BRASIL. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR*, [S. l.], v. Vol.32, p. 19-25, Set-Nov 2020.
- BARBOSA K. G. N. Condições de saúde bucal em idosos: uma revisão da realidade brasileira. *OdontolClin*. 2011;10(3):227- 31.
- CARDOZO, N. R. *et al.*, Estado nutricional de idosos atendidos por unidades de saúde da família na cidade de Pelotas-RS. *Braspen journal*, v. 32, n. 1, p. 94-98, 2023.
- CRUZ, D. T. *et al.*, Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. *Cad Saúde Coletiva*. v. 23, n. 4, p. 386-93, 2015.
- DE FARIAS CAMBOIM, F. E. *et al.*, Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.
- GUEDES, DP e GUEDES, JERP (1994). *Medida e Avaliação em Educação Física e Esporte*. Londrina: APGD.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Censo Demográfico 2022: população por idade e sexo – pessoas de 60 anos ou mais de idade*. Rio de Janeiro: IBGE, 1 nov. 2023.
- JANSEN, A. K Padrão alimentar de idosos longevos não frágeis e sua relação com baixo peso, massa, força muscular e teste de velocidade de marcha. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [S. l.], p. 1-8, 7 out. 2016.
- LIPSCHITZ, DA (1994). *Triagem do estado nutricional em idosos*. *Atenção Primária*, 21(1), 55–67.
- MARSHALL A, BAUMAN A. The international physical activity questionnaire: summary report of the reliability & validity studies. Document of IPAQ Executive Committee, 2001.
- MATHERS, J. C. (2013). Nutrition and ageing: knowledge, gaps and research priorities. *Proceedings of the Nutrition Society*, 72(2), 246–250.
- MAZO, Giovana Zapelli *et al.*, Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. *Rev. Bras. Cine. Des. Hum.* v.7, n.1, p. 45-49, 2005.

MORAIS S. R., BEZERRA, A. N., CARVALHO, N. S., & VIANA, A. C. C. (2016). Nutrição, qualidade de vida e cuidados paliativos: uma revisão integrativa. *Rev dor*, 17(2), 136-140.

MOTA, R. S.M; OLIVEIRA M. L. M. C.; BATISTA, E. C. Qualidade de vida na velhice: uma reflexão teórica. *Revista Communitas*, v. 1, n. 1, p. 47-60, 2017.

OKUMA SS. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Campinas: Papirus, 1998.

PAULA RS, COLARS FCJ, TOLEDO JO, NÓBREGA OT. Alterações gustativas no envelhecimento. *Revista Kairós*. 2008;11(1):217-235.

SILVA, M.F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia*, v. 15, n. 4, p. 635-642, Rio de Janeiro, 2012.

SILVERA, Vanessa Natália. A Nutrição no Envelhecimento. Ciclo de estudos: 1.º Ciclo em Ciências da Nutrição Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt>.

TREPANOWSKI, John F. *et al.*, Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings. *Nutrition journal*, v. 10, p. 1-13, 2011.

VELLAS B, VILLARS H, ABELLAN G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. *J Nutr Health Aging*. 2006; 10:456-465.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu bom Deus, pois sem a sua graça nada poderia fazer. A Ele que me sustenta todos os dias e me lembra o quão carente sou da Sua presença.

Aos meus pais, que sempre estiveram comigo, com o apoio, a compreensão e a motivação de vocês tudo se tornou mais leve. Ainda agradeço a minha irmã, que sempre esteve comigo. Amo vocês, minha família.

Ao meu noivo, pelo apoio, presença e amor. Você é um grande incentivador, com você ao meu lado é sempre mais fácil caminhar, sou grata por tudo que estamos vivendo juntos. Amo você, meu amor.

A todos os meus familiares e amigos que torceram por mim para que este dia se tornasse realidade.

A professora e orientadora, Jozilma, suas orientações, ensinamentos e conselhos foram fundamentais durante a minha graduação.

A professora, Goretti, que desde o início da graduação me acolheu, pelos ensinamentos, e conversas sempre ricas de aprendizados.

Ao professor, Eugenio, pelos grandes aprendizados e por aceitar compor a minha banca.

Aos demais professores que me acompanharam durante a graduação, sou grata por tudo que aprendi.

Aos meus colegas da pesquisa, agradeço por todos os momentos compartilhados e por tudo que vivemos.

Por fim, a todos que contribuíram na elaboração deste trabalho, bem como na minha formação acadêmica.