



COLEGIADO DO CURSO DE MEDICINA

ÁUREA LORENA NUNES BORGES
JOÃO MARCELO ACCIOLY ANDRADE NASCIMENTO

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E TERAPIAS HORMONAIS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

**ITABUNA – BAHIA
MAIO/2024**

ÁUREA LORENA NUNES BORGES
JOÃO MARCELO ACCIOLY ANDRADE NASCIMENTO

**O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E
TERAPIAS HORMONAIS NO PROCESSO DE
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
médico/a pela Afya Faculdade de Ciências
Médicas de Itabuna, sob a orientação do(a)
Professor Pedro Costa Campos Filho.

ITABUNA – BAHIA
MAIO/2024

B732o

BORGES, Áurea Lorena Nunes

O impacto da atividade física, nutrição e terapias hormonais no processo de envelhecimento saudável./Áurea Lorena Nunes Borges.[et al] -- Itabuna: AFYA ITABUNA, 2024.1
32p.

Orientador: Prof.º Dr.º Pedro Costa Campos Filho.

Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Medicina
pela Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, BA – AFYA ITABUNA.

1. Longevidade. 2. Atividade Física. 3. Reposição Hormonal. 4. Alimentação Saudável.

I. BORGES, Aurea Lorena Nunes. II CAMPOS FILHO, Pedro Costa.
III. Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna. IV. Título.

CDU:616

Catálogo Biblioteca Dr.^a Maria Odília Teixeira
Aline Andrade Ferraz – Bibliotecária CRB 5 – 001881/O

BORGES, Aurea Lorena Nunes. NASCIMENTO, João Marcelo Accioly Andrade. **O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E TERAPIAS HORMONAIS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de médico/a pela Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, sob a orientação do(a) Professor(a) Pedro Costa Campos Filho. Itabuna: Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, 2024.

FOLHA DE APROVAÇÃO

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E TERAPIAS HORMONAIS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

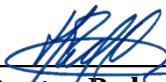
ÁUREA LORENA NUNES BORGES

Aprovado em 23 de maio de 2024

BANCA EXAMINADORA



Professor Dr. Luciano de Oliveira Souza Tourinho
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna



Professor Doutor Pedro Costa Campos Filho
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna



Professora Mestra Mércia Margotto
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Perfil dos Estudos.

Tabela 02 – Tipos de Estudos e Eixos Temáticos.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
2 MATERIAIS E MÉTODOS / METODOLOGIA	07
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	08
4 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXO 1 - Análise de Plágio (CopySpider)	29

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E TERAPIAS HORMONAIS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION AND HORMONAL THERAPIES ON THE HEALTHY AGING PROCESS

BORGES, Áurea Lorena Nunes¹

ANDRADE, João Marcelo Accioly Nascimento²

FILHO, Pedro Costa Campos³

RESUMO

Introdução. O século XXI marca uma inversão na pirâmide populacional, onde a população de idosos tem crescido em todo o mundo. O envelhecimento saudável possui uma relação direta com o estilo de vida do indivíduo. A adoção a práticas alimentares saudáveis, associados à prática de exercícios físicos regulares e terapias hormonais mostram-se grandes aliados de uma vida longa, proporcionando um envelhecimento ativo e funcional. **Objetivos.** Diante disso, o estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura e tem como objetivo verificar a relação da alimentação, atividade física e condições hormonais como fatores que influenciam diretamente na longevidade e qualidade de vida no processo de senilidade. **Justificativa.** O estudo justifica-se pela importância de explorar sobre a temática e elencar os principais estudos que corroboram com uma melhor estratégia para um envelhecimento saudável e longo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. **Resultados e discussão.** Ao abordar a conexão entre estilo de vida, saúde e envelhecimento, é crucial considerar que a qualidade de vida e o processo de envelhecimento são influenciados pelas crenças e valores tanto do indivíduo quanto da sociedade em que ele vive. O exercício físico possui uma relação direta com o binômio saúde-doença. Dependendo do tipo e forma como é aplicado apresenta inúmeros benefícios em prevenção e tratamento de doenças já instalados. A alimentação balanceada e equilibrada, além do uso de suplementos alimentares amplamente estudados, também se mostra grandes aliados no processo de envelhecimento com mais qualidade. O papel dos hormônios no envelhecimento saudável e

¹ Graduando em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

² Graduando em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

³ Graduando em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

longevidade tem sido cada vez mais estudado. Na medicina *anti-aging*, eles são vistos como combustíveis para combater o declínio, mas sua regulação envolve um processo integrado e equilibrado. Os tratamentos não se restringem apenas à reposição, mas buscam modular os hormônios de forma holística, integrando diferentes processos para determinar o estado de saúde. **Conclusão.** É importante enfatizar a necessidade de uma abordagem personalizada e equilibrada, levando em consideração as características individuais de cada pessoa, seus objetivos de saúde e suas condições médicas específicas. Em suma, a combinação de atividade física regular, uma alimentação saudável e, quando necessário, intervenções hormonais pode ser uma estratégia eficaz para promover um envelhecimento saudável e ativo, permitindo que as pessoas desfrutem de uma vida plena e satisfatória à medida que envelhecem.

Palavras-chave: Longevidade. Atividade Física. Reposição Hormonal. Alimentação Saudável.

Introduction. The 21st century marks an inversion in the population pyramid, where the elderly population has grown throughout the world. Healthy aging has a direct relationship with the individual's lifestyle. Adopting healthy eating practices, associated with regular physical exercise and hormonal therapies, prove to be great allies for a long life, providing active and functional aging. **Goals.** Therefore, the study is an integrative review of the literature and aims to verify the relationship between diet, physical activity and hormonal conditions as factors that directly influence longevity and quality of life in the process of senility. **Justification.** The study is justified by the importance of exploring the topic and listing the main studies that corroborate a better strategy for healthy and long-lasting aging. **Methodology.** This is an integrative literature review. **Results and discussion.** When addressing the connection between lifestyle, health and aging, it is crucial to consider that quality of life and the aging process are influenced by the beliefs and values of both the individual and the society in which they live. Physical exercise has a direct relationship with the health-disease binomial. Depending on the type and way in which it is applied, it has numerous benefits in the prevention and treatment of already established diseases. A balanced

and balanced diet, in addition to the use of widely studied dietary supplements, also proves to be great allies in the aging process with better quality. The role of hormones in healthy aging and longevity has been increasingly studied. In anti-aging medicine, they are seen as fuels to combat decline, but their regulation involves an integrated and balanced process. Treatments are not restricted to replacement, but seek to modulate hormones holistically, integrating different processes to determine health status. **Conclusion.** It is important to emphasize the need for a personalized and balanced approach, taking into account each person's individual characteristics, their health goals and their specific medical conditions. In short, the combination of regular physical activity, a healthy diet and, when necessary, hormonal interventions can be an effective strategy to promote healthy and active aging, allowing people to enjoy a full and satisfying life as they age.

Keywords: Longevity. Physical activity. Hormone Replacement. Healthy eating.

1 INTRODUÇÃO

O século XXI marca uma inversão na pirâmide populacional, onde a população de idosos tem crescido em todo o mundo. Existem inúmeros fatores que podem explicar esse fenômeno, como a diminuição da mortalidade, diminuição da fecundidade e também novas tecnologias em saúde, contribuindo assim para uma vida mais longa (SILVA et al., 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2015) define envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que permite o bem-estar em idade avançada. Portanto, não se trata de um limiar ou nível específico do funcionamento ou da saúde, mas de um processo dinâmico, são os atributos relacionados com a saúde que permitem que as pessoas sejam ou façam aquilo que valorizam, a partir da interação entre os indivíduos e seus ambientes.

O termo longevidade no dicionário da língua portuguesa, é: “particularidade ou característica de longo: que está relacionado com a duração da vida”. A manutenção de um estilo de vida equilibrado com uma alimentação saudável, atividade física, preservação da saúde mental, entre outros fatores, mostram-se grandes aliados de uma vida longa, proporcionando um envelhecimento ativo e funcional (NEVES et al., 2023).

A temática Qualidade de Vida tem sido o foco de diversos estudos nacionais e internacionais. A OMS define Qualidade de Vida como a “percepção individual da posição do indivíduo na vida, no contexto de sua cultura e sistema de valores nos quais ele está inserido, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Esse conceito abrange a saúde física, psicológica, independência das atividades diárias, relações pessoais, alimentação, crenças e a relação de todos esses contextos e as vivências do sujeito em todos esses cenários, levando em consideração aspectos com as características do contexto vivenciado pelos sujeitos (PEREIRA et al., 2018).

O envelhecimento saudável possui uma relação direta com o estilo de vida do indivíduo. A adoção a práticas alimentares saudáveis, associados à prática de exercícios físicos regulares são medidas indispensáveis para minimizar os impactos das alterações fisiológicas que decorrem devido ao próprio envelhecimento (CORDEIRO, 2022). Além disso, sabe-se hoje que questões hormonais associadas a tais práticas de atividades, influenciam diretamente no processo da senilidade, sendo um importante objeto de estudo na atualidade para promover um melhor tratamento e minimização de sintomas do climatério e andropausa (ROUGEMONTE, 2023).

Diante disso, o estudo tem como objetivo verificar a relação da alimentação, atividade física e condições hormonais como fatores que influenciam diretamente na longevidade e qualidade de vida no processo de senilidade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que utilizou as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), por meio dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “Longevidade”, “Atividade física” “Reposição Hormonal” e “Alimentação saudável” combinados com o operador booleano AND. .

Para os critérios de inclusão, foram inseridos estudos publicados nos últimos vinte e cinco anos (1999-2024), de acesso livre, nos idiomas português e inglês.

Após a triagem inicial, foram selecionados título e resumo dos documentos inicialmente identificados, que tivessem como temática central aspectos que envolviam a associação da longevidade com a prática de atividade física, alimentação ou questões hormonais, aqueles que não se enquadraram nos critérios de elegibilidade foram descartados. Após triagem inicial foram selecionados 127 artigos dos quais 45 foram selecionados para compor o estudo. Para os critérios de exclusão, foram todos aqueles que não se enq

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 121 artigos com os descritores utilizados e após criteriosa leitura dos artigos na íntegra, foram selecionados 45 para a amostra desta revisão. Com base total final dos trabalhos selecionados, foram geradas duas tabelas. A tabela 01 descreve o perfil dos artigos selecionados e a tabela 02 categoriza os tipos de estudos, de acordo com o eixo temático principal e a conclusão dos artigos, trazendo as principais informações contidas nos mesmos.

Tabela 01 – PERFIL DOS ESTUDOS

NOME DO AUTOR	ANO	TÍTULO	OBJETIVO GERAL	METODOLOGIA
Guimarães, Esau Silva; Silva, Carlos Eduardo Guimarães da; Barros, Gabriel Martins de; Anjos, Monaliza Sousa dos; Mazullo Filho, João Batista Raposo.	2021	QUALIDADE DE VIDA E CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Avaliar o condicionamento cardiorrespiratório e a qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes de atividade física	Estudo analítico e transversal
Ricardo Yudiro Tanaka, Luiz Felipe Caquetti, Marcelo Starling, Patrícia Costa Moscardo, Lucas Caseri Câmara.	2013	SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA COMO POTENCIAL AGENTE TERAPÊUTICO NA REABILITAÇÃO DA DOENÇA ARTERIAL OBSTRUTIVA PERIFÉRICA	Realizar uma revisão sistemática da literatura científica procurando por estudos envolvendo a suplementação de Cr em portadores de DAOP, publicados nos últimos dez anos	Revisão bibliográfica
José Maria Santarém, Antônio César de Melo, Rosana Aparecida Betoni, Lucas Caseri Câmara, Wilson Jacob Filho.	2017	AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS DE APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS APÓS SEIS ANOS DE TREINAMENTO RESISTIDO	Verificar comparativamente o comportamento de diversos parâmetros de aptidão física em indivíduos idosos antes e após período de seis anos de treinamento resistido.	Estudo analítico-comparativo
Lucas Caseri Camara, Aecio Flavio Teixeira de Góis, Virginia Moça Trevisani, Vinicius Civile, Erika Magalhães Suzigan.	2021	DECANOATO DE NADROLONA PARA OSTEOPOROSE PÓS-MENOPAUSA: REVISÃO COM BUSCA SISTEMÁTICA	Realizar uma revisão narrativa com busca sistemática da literatura referente ao uso do DN para o tratamento da osteoporose pós-menopausa.	Revisão bibliográfica
Fernandes RA, Mantovani AM, Codogno JS, Turilynch BC, Pokhrel S, Anokye N.	2019	RELAÇÃO ENTRE ESTILO DE VIDA E CUSTOS RELACIONADOS AO USO DE MEDICAMENTOS EM ADULTOS	Examinar a interrelação entre os custos do uso de medicamentos e comportamentos de estilo de vida.	Estudo de coorte
França, Cristiane Braz de Souza; Barbosa, Raquel	2016	EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO: A PERCEPÇÃO DE	Verificar a percepção da autoimagem e sua relação com a composição corporal e escala de depressão geriátrica de idosas participantes do Programa Longevidade Saudável,	Entrevista semiestruturada

Firmino Magalhães; Fett, Waleria Christiane Rezende; Fett, Carlos Alexandre.		IDOSAS QUANTO À IMAGEM CORPORAL	proposto pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso.	
Luana De Souza Goulart; Ângelo José Gonçalves Bós.	2020	ÍNDICE DE VARIABILIDADE DA DIETA RELACIONADA À MELHORES CONDIÇÕES DE SAÚDE EM NONAGENÁRIOS E CENTENÁRIOS, DADOS DO PROJETO ATENÇÃO MULTIPROFISSIONAL AO LONGEVO	Relacionar fatores associados com o IVD (Índice de Variabilidade da Dieta) em nonagenários e centenários	Descritivo, quantitativo e analítico
Pereira, Fernanda do Nascimento; Silva, Vanessa Aparecida da; Diniz Rocha Barreto, Giselle; Motta, Jéssica Maíres Severino; Carvalho-Freitas, Maria Nivalda de; Silva, Marcos Vieira da; Guimarães, Andréa Carmen.	2018	IMPACTOS DE INTERVENÇÕES COM ATIVIDADES FÍSICAS E PSICOSSOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS	Relatar uma experiência interdisciplinar desenvolvida pelos cursos de Educação Física e Psicologia com grupos de pessoas idosas.	Estudo de intervenção com análise estatística
Cristiane F. F. Silva; Elaine S. C. Rodrigues; Antônio J. Natali; Luciana M. Lima3	2014	EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DE MULHERES SAUDÁVEIS NA PRÉ-MENOPAUSA	Investigar os tipos de atividades físicas com melhor efeito osteogênico de aumento da DMO em mulheres saudáveis na pré-menopausa.	Revisão bibliográfica
Boscatto, Elaine Caroline; Duarte, Maria de Fátima da Silva; Barbosa, Aline Rodrigues	2012	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E VARIÁVEIS ASSOCIADAS EM IDOSOS LONGEVOS DE ANTÔNIO CARLOS, SC	Avaliar o nível de atividade física (NAF) e sua associação com variáveis de saúde e estilo de vida em idosos longevos do município de Antônio Carlos ? Santa Catarina	Estudo transversal
Santos, Islania Fablicia Felix dos; Costa, Kellen França da; Sampaio, Odiomara Telésforo; Francisco, Jamilly Lobo de Freitas	2023	NUTRIÇÃO NO CLIMATÉRIO: QUAIS OS BENEFÍCIOS? REVISÃO INTEGRATIVA	Descrever os possíveis benefícios relacionados à nutrição durante o climatério	Revisão de literatura
Ana Cordeiro Santiago; Juliana Batista Alves Pinheiro; Nayara Ferreira Favoreto; Rayane Alves; Jheniffer Loranna Silva Fonseca.	2022	ASPECTOS NUTRICIONAIS NO ENVELHECIMENTO: A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS	Buscar a relação da alimentação com o surgimento das doenças nos idosos, fatores de risco e apontar a importância do nutricionista e dos cuidados com a alimentação na prevenção e tratamento.	Revisão de literatura
Eliane Neves Spíndola; Marcela Augusta R. Guimaraes; Guilherme Augusto de Matos Teles; Wilson Max Almeida M. de Moraes; Mariana Eloy de Amorim; Luane Reis dos Santos; Luana Guimarães da Silva; Bianca Resende de Campos Silveira.	2023	E, UM OLHAR COM FOCO NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Objetivou-se e propôs contribuir para um estudo mais apurado no assunto longevidade com foco na alimentação saudável.	Revisão bibliográfica e documental, com método hipotético dedutivo e uma abordagem qualitativa.
Almeida, O. P.	1999	SEXO MEXENDO COM A MENTE: EFEITOS DO ESTRÓGENO E TESTOSTERONA SOBRE HUMOR E COGNIÇÃO	Objetivo de rever os efeitos do estrógeno e testosterona sobre o humor e funcionamento intelectual.	Revisão de Literatura
Rougemont, Fernanda.	2020	HORMÔNIOS E O “APRIMORAMENTO NATURAL” DO CORPO: A PERSONALIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NA MEDICINA ANTI-AGING	Identificar o significado dos hormônios na constituição de um processo de aprimoramento do corpo para manter suas funções naturais e possibilitar a personalização do envelhecimento.	Estudo analítico com entrevista semiestruturadas

Troy Richard Carneiro Filho; Mariana Lisboa de Jesus; Victor Silame Braga; Thiago Leite Siqueira; Ana Luiza de Alencar Amaral.	2023	TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL: REVISANDO AS INDICAÇÕES, RISCOS E BENEFÍCIOS DA TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL EM DIFERENTES GRUPOS DE PACIENTES.	Objetiva-se elucidar práticas recomendadas e direcionar futuras pesquisas para áreas ainda não completamente entendidas neste campo vasto e complexo.	Revisão bibliográfica
Andreyna Raquel Pereira Nascimento; Brenda Kercya da Silva Faria; Luiz Henrique César Vasconcelos.	2019	O IMPACTO DA TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA MENOPAUSA	Revisar as ações da TRH na menopausa, seus mecanismos efetores e seus impactos no envelhecimento saudável da mulher.	Revisão bibliográfica
Pinheiro HA, Cerceau VR, Pereira LC, Funghetto SS, Menezes RL de.	2020	INTERVENÇÃO NUTRICIONAL E EXERCÍCIOS FUNCIONAIS MELHORAM SINTOMAS DEPRESSIVOS, DE SOLIDÃO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS SARCOPÊNICAS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO	Analisar os efeitos da intervenção nutricional e exercícios funcionais nos sintomas depressivos, solidão e qualidade de vida de idosas sarcopênicas atendidas em serviço público de saúde.	Ensaio clínico randomizado com amostra de conveniência
Sgarbieri VC, Pacheco MTB.	2017	ENVELHECIMENTO HUMANO SAUDÁVEL: FATORES INTRÍNSECOS E AMBIENTAIS	Compilação do conhecimento atual sobre conceitos e transformações que ocorrem naturalmente no corpo humano e que caracterizam o que se define, hoje, como envelhecimento biológico saudável, com qualidade de vida e longevidade.	Revisão bibliográfica
Zago AS.	2010	EXERCÍCIO FÍSICO E O PROCESSO SAÚDE-DOENÇA NO ENVELHECIMENTO	Este texto tem como finalidade discutir tais relações, caracterizando o exercício físico como um dos principais fatores na relação saúde-doença e na melhoria da qualidade de vida, especialmente entre as pessoas acima de 60 anos de idade.	Revisão bibliográfica
Juan P, Xianyi Z.	2023	EFEITO DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA GESTÃO DA SAÚDE DE PACIENTES IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS	Melhorar a conscientização sobre a saúde do idoso bem como modificar o estilo de vida pouco saudável.	Estudo analítico-comparativo
Borrego C de CH, Cantaria J dos S.	2013	EFEITO DA UTILIZAÇÃO DE COMPLEMENTO ALIMENTAR EM IDOSOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO NA CIDADE DE SÃO PAULO	Verificar o efeito da utilização de complemento alimentar na população idosa atendida pelo setor de nutrição de um ambulatório na cidade de São Paulo, por meio da evolução do peso e do Índice de Massa Corpórea (IMC) desses pacientes.	Estudo Transversal
Rebelatto JR, Jiménez R, Delgado MA, Muguerra B, Muñoz ME, Galan AI, et al.	2008	ANTIOXIDANTES, ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE OXIDATIVO EM MULHERES IDOSAS	Verificar a influência da suplementação de vitaminas antioxidantes na dieta de mulheres idosas que praticam exercícios físicos regulares, sobre o estresse oxidativo, indicadores da saúde física e risco de enfermidades cardiovasculares (ECV).	Estudo Transversal
GASPARETO, N., PREVIDELLI, Á. N., & AQUINO, R. de C.	2017	FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO PROTEICO DE IDOSOS	Avaliar os fatores associados ao consumo proteico de idosos.	Estudo Transversal descritivo
Bento-Torres NVO, Bento-Torres J, Tomás AM, Souza LGT de, Freitas JO de, Pantoja JA dos S, et al.	2019	HIDROGINÁSTICA E TREINAMENTO RESISTIDO MELHORAM A COGNIÇÃO DE IDOSOS	O presente estudo investigou as possíveis influências da hidroginástica e musculação no desempenho cognitivo dos adultos idosos saudáveis em testes automatizados e qual(is) teste(s) seria o indicador mais sensível das diferenças de desempenho cognitivo.	Estudo transversal descritivo
Anne Eppinger-Ruiz de Zarate; Daniel Powell; Jan Kühnhausen; Julia	2024	ATIVIDADE FÍSICA DE VIDA LIVRE E FUNÇÃO EXECUTIVA: UMA ANÁLISE	Examinar a associação entre AF moderada a vigorosa (AFMV) avaliada por acelerômetro e facetas da FE em diferentes faixas etárias (Estudo 1) e em diferentes horários do dia (Estudo 2)	Estudo Transversal descritivo

L. Allan; Alexandra Johnstone; Daniel R. Crabtree; William Buosi, Claire L. Fyfe David McMinn; Brett McCavour; Caterina Gawrilow; Gertraud Stadler.		DE VÁRIOS ESTUDOS SOBRE FAIXAS ETÁRIAS E HORÁRIOS DO DIA		
Vegi ASF, Fernandes Filho EI, Pessoa MC, Ramos KL, Ribeiro AQ.	2020	CAMINHABILIDADE E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE ANÁLISE PARA CIDADES BRASILEIRAS DE PEQUENO E MÉDIO PORTE	O objetivo deste estudo foi propor um índice de caminhabilidade baseado em sistemas de informação geográfica para uma cidade de médio porte, com dados de livre acesso, bem como testar sua associação com a incapacidade funcional em idosos.	Revisão de literatura
Valero CNA, Meira TFG, Assumpção D de, Neri AL.	2021	SIGNIFICADOS DE SER FELIZ NA VELHICE E QUALIDADE DE VIDA PERCEBIDA SEGUNDO IDOSOS BRASILEIROS	Identificar associações entre significados atribuídos ao conceito “ser feliz na velhice” e qualidade de vida percebida em amostra de idosos recrutados na comunidade.	Estudo Transversal Descritivo
Suzane Laura Silva de Carvalho; Fabiana de Moura Souza.	2021	ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: ENFRENTANDO DESAFIOS E TRANSFORMANDO A VIDA DE UM GRUPO DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE MONSENHOR GIL	Implementar um programa multidisciplinar que promova o envelhecimento saudável e ativo de um grupo de idosos do município de Monsenhor Gil	Projeto de intervenção
Emília Maria Barbosa Carvalho Kempinski; Maribel Velandia Valero; Ana Guerrero; Mariana Garcia Ornaghi; Ana Carolina Pelaes Vital; Camila Mottin; Tatiana Rogelio Ramos. Ivanor Nunes do Prado ²	2018	PREOCUPAÇÃO DESTE SÉCULO: LONGEVIDADE COM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Levantar questões sobre a preocupação das pessoas mais idosas com os aspectos alimentares relacionados à saúde humana e a longevidade.	Revisão de literatura
Angelo Cagnacci, MD; Anna De Toni; Simona Caretto; Renata Menozzi; Mário Bondi; Bárbara Corradini; Chiara Alessandrini, médica; Aníbal Volpe.	2006	A ADMINISTRAÇÃO CÍCLICA DE PROGESTINA AUMENTA O GASTO ENERGÉTICO E DIMINUI MASSA GORDA CORPORAL EM MULHERES NA PERIMENOPAUSA	Avaliar se a progestina eleva a taxa metabólica basal na Perimenopausa	Coorte
Aliz Erdélyi; Erzsébet Pálfi; „László Tüü; Katalin Nas; Zsuzsanna Szűcs; Marianna Török ; Attila Jakab; Szabolcs Várbiro.	2023	IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA MENOPAUSA E PERIMENOPAUSA— UMA REVISÃO	Resumir as recomendações para uma dieta equilibrada e ingestão de líquidos na menopausa, a prevenção dietética de doenças cardiovasculares, o papel do sono na dieta e os principais nutrientes preventivos na menopausa, como vitamina D, cálcio, vitamina C, vitaminas B e ingestão de proteínas.	Revisão de literatura
Edivanda Santana; Katia Cristina Tolentino; Meiryone Moraes dos Santos; Kelly Ribeiro Amichi.	2022	A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A LONGEVIDADE	Alertar para a necessidade de mais pesquisas sobre o padrão dietético do brasileiro e como ele está influenciando a longevidade da população	Revisão de literatura
JC Lovejoy; CM Champagne , L de Jonge H Xie e SR Smith	2008	AUMENTO DA GORDURA VISCERAL E DIMINUIÇÃO DO GASTO ENERGÉTICO DURANTE A TRANSIÇÃO DA MENOPAUSA	Avaliar as mudanças longitudinais na composição corporal, distribuição de gordura e Balanço energético em mulheres na perimenopausa	Estudo observacional

Kátia Lilian Sedrez Celich; Gessiel Spadari.	2008	ESTILO DE VIDA E SAÚDE: CONDICIONANTES DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	Analisar o estilo de vida de acadêmicos de enfermagem, a fim de identificar as implicações deste sobre sua saúde e o envelhecimento	Estudo transversal
SEBASTION, Jakssuel Dantas Alves	2018	INFLUÊNCIA DOS ALIMENTOS NA QUALIDADE DE VIDA SOB O PONTO DE VISTA BIOSSOCIAL	Analisar a influência dos alimentos na qualidade de vida sob o ponto de vista biossocial.	Revisão de literatura
Mara Cléia Trevisan e Roberto Carlos Burini.	2007	METABOLISMO DE REPOUSO DE MULHERES PÓS-MENOPAUSADAS SUBMETIDAS A PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS (HIPERTROFIA)	Avaliar o gasto energético de repouso (GER) de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treinamento com pesos.	Coorte
Ana Beatriz Ribeiro Rique; Eliane de Abreu Soares e Claudia de Mello Meirelles	2002	NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES	Caracterizar a influência dos diversos componentes alimentares e da atividade física na prevenção e no controle das doenças cardiovasculares, através de uma correlação com seus fatores de risco	Revisão de literatura
Vanessa A. Ferreira; Rosana Magalhães.	2007	NUTRIÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: PERSPECTIVAS ATUAIS	Contribuir para o debate em torno da promoção da saúde, a partir da aproximação do tema com o campo da alimentação e nutrição.	Revisão de literatura
Carlos Kusano Bucalen Ferrari	2014	NUTRIÇÃO, SAÚDE E LONGEVIDADE BASEADAS EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS	Revisar o papel das vitaminas, aminoácidos, minerais e suplementos para a promoção do envelhecimento saudável.	Revisão de literatura
José Luis Neyro; Camil Castelo Branco; Francisco Quereda; María Jesús Cancelo; Miguel Ángel Elorriaga; Santiago Palacios.	2007	RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA O TRATAMENTO NA TRANSIÇÃO DA PERIMENOPAUSA	Definir estratégias para o atendimento da mulher perimenopáusia que ajudem a um envelhecimento saudável	Revisão de literatura
Vanessa Cristina de Oliveira Monteiro; Millena de Souza Silva; Hinara Camila Gonçalves Barbosa.	2021	IMPORTÂNCIA DO CONSUMO PROTÉICO EM IDOSOS COM SARCOPENIA	Verificar a importância da ingestão de proteínas na população idosa e avaliar seus efeitos na prevenção e tratamento da sarcopenia	Revisão de literatura
Erin R Uddenberg; Nancy Safwan; Mariam Saadedine; Maria D Hurtado; Stephanie S Faubion; Chrisandra L Shufelt.	2024	TRANSIÇÃO DA MENOPAUSA E RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES	Resumir sobre as repercussões cardiovasculares em mulheres de meia idade, bem como aquelas relacionadas as características específicas da menopausa, incluindo idade, tipo de menopausa e ,por fim, a importância do uso da terapia hormonal.	Revisão de literatura
Rougemont, F.	2004	TRATAMENTO DA DEFICIÊNCIA ANDROGÊNICA NO ENVELHECIMENTO MASCULINO	Enfatizar a importância de mais ensaios clínicos randomizados para avaliar os efeitos da reposição androgênica em homens idosos.	Revisão de literatura
Erin R Duralde; Talia H Sobel; JoAnn; Michael e Lee Bell	2023	TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA PERIMENOPAUSA E DA MENOPAUSA	Atualizar os médicos sobre as diretrizes mais recentes para o manejo dos sintomas durante a transição da menopausa e pós-menopausa.	Revisão de literatura

--	--	--	--	--

TABELA 02 – TIPOS DE ESTUDOS E EIXOS TEMÁTICOS

TÍTULO	METODOLOGIA	CATEGORIAS			CONCLUSÃO	ONDE ACHAR
		ATIVIDADE FÍSICA	NUTRIÇÃO	HORMONAL		
QUALIDADE DE VIDA E CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Estudo analítico e transversal	X			Concluiu-se que as idosas praticantes de atividade física apresentaram uma melhor qualidade de vida em relação as não-praticantes, observada na avaliação dos valores do questionário SF-36. Além disso, apresentaram melhor condicionamento cardiorrespiratório, pois, o grupo de praticantes de exercícios percorreu uma distância maior no TC6 e apresentaram maior limite inferior de normalidade.	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1417571
SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA COMO POTENCIAL AGENTE TERAPÊUTICO NA REABILITAÇÃO DA DOENÇA ARTERIAL OBSTRUTIVA PERIFÉRICA	Revisão bibliográfica		X		Apesar das apresentadas considerações para a utilização da Cr como potencial agente terapêutico na DAOP, apenas um estudo prévio verificou benefícios. Assim ainda há uma grande lacuna na literatura científica, deixando campo aberto para futuros estudos na procura de possíveis benefícios no combate a perda funcional, prejuízo da estrutura e metabolismo muscular de indivíduos doentes.	https://www.revistas.usp.br/actafisiatria/article/view/103786
AValiação de PA O DE PARÂMETROS DE APTIDÃO FÍSICA DE IDOS DE IDOSOS APÓS SEIS ANOS DE TREINAMENTO RESISTIDO	Estudo analítico-comparativo	X			A prática regular do treinamento resistido por período prolongado é significativamente eficaz em promover aumento de diversos parâmetros de aptidão física de idosos, mesmo após seis anos de concomitante envelhecimento.	https://www.scielo.br/rbme/a/YKgZj8kLWqp7FbhX5cVT6Fj/
DECANOATO DE NADROLONA PARA OSTEOPOROSE PÓS MENOPAUSA: REVISÃO COM BUSCA SISTEMÁTICA	Revisão bibliográfica			X	Em mulheres menopausadas, o DN mostrou-se eficaz em promover anabolismo ósseo e muscular, reduzir marcadores de reabsorção óssea e número de fraturas. Também, segundo os autores dos estudos selecionados, apresentou-se com segurança clínica aceitável. Assim, sugere-se que deva ser sistematicamente analisado como potencial droga auxiliar no tratamento da osteoporose.	https://www.revistas.usp.br/actafisiatria/article/view/203711

RELAÇÃO ENTRE ESTILO DE VIDA E CUSTOS RELACIONADOS AO USO DE MEDICAMENTOS EM ADULTOS	Estudo de coorte	X	X		A pior qualidade do sono parece aumentar os custos relacionados ao uso de medicamentos em adultos, enquanto a obesidade e o envelhecimento desempenham um papel relevante nesse fenômeno, e o consumo de álcool parece ser uma variável com impacto econômico significativo.	https://www.scielo.br/j/abc/a/yvX6pGqfNYNdNTG9ZvwGZgR/?lang=en
EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO: A PERCEPÇÃO DE IDOSAS QUANTO À IMAGEM CORPORAL	Entrevista semiestruturada	X			Há necessidade de aumentar a frequência da prática de exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida, da socialização e da percepção da imagem corporal das idosas como definidores biopsicossociais e de motivação em programa de exercícios para a manutenção e a promoção da saúde e do bem-estar.	https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1559/1495
ÍNDICE DE VARIABILIDADE DA DIETA RELACIONADA À MELHORES CONDIÇÕES DE SAÚDE EM NONAGENÁRIOS E CENTENÁRIOS, DADOS DO PROJETO ATENÇÃO MULTIPROFISSIONAL AO LONGEVO	Descritivo, quantitativo e analítico		X		O IVD está relacionado à melhores condições de saúde 7 em nonagenários e centenários. Optar por uma dieta variada pode ser um fator positivo na qualidade de vida e saúde na longevidade.	https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/14193
IMPACTOS DE INTERVENÇÕES COM ATIVIDADES FÍSICAS E PSICOSSOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS	Estudo de intervenção com análise estatística	X			O estudo concluiu que deve-se promover novos estudos para o desenvolvimento de atividades interdisciplinares que têm como foco a promoção da qualidade de vida e saúde para as pessoas idosas.	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-895324
EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DE MULHERES SAUDÁVEIS NA PRÉ-MENOPAUSA	Revisão bibliográfica	X		X	A maioria dos artigos executou protocolo experimental em período relativamente curto (6 meses), demonstrando que programas de exercícios simples, de fácil execução, curto período de aplicação e sem uso de aparelhos específicos são suficientes para promover remodelação óssea em sítios específicos com aumento da DMO.	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-753431
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E VARIÁVEIS ASSOCIADAS EM IDOSOS LONGEVOS DE ANTÔNIO CARLOS, SC	Estudo transversal	X			A relação entre baixo NAF (nível de atividade física) e percepção negativa da saúde e declínio cognitivo, reforça a importância do incentivo à realização de atividade física regular na população idosa, juntamente com alimentação adequada, almejando envelhecimento mais saudável.	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-666352
NUTRIÇÃO NO CLIMATÉRIO: QUAIS OS BENEFÍCIOS? REVISÃO INTEGRATIVA	Revisão de literatura		X	X	A intervenção nutricional no climatério resultou em benefícios significativos, incluindo perda de peso, redução dos sintomas da menopausa, melhora da saúde cardiovascular, diminuição do IMC e alívio dos sintomas relacionados à depressão. Esses resultados destacam a importância da nutrição como uma abordagem eficaz para melhorar a qualidade de vida das mulheres nessa fase de transição (AU).	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1524443
ASPECTOS NUTRICIONAIS NO ENVELHECIMENTO: A INFLUÊNCIA DA	Revisão de literatura		X		Constatou-se que para o equilíbrio e conservação da saúde no envelhecimento é primordial a avaliação nutricional por meio da análise histórica clínica, dos dados	http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/1/SPECTOS_NUTRICIONAIS_NO_ENVELHECIMENTO_a_influencia_da_alimentacao_saudavel_na_prevencao_de_doencas.pdf

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS					antropométricos, ingestão alimentar e exames laboratoriais; bem como as transformações fisiológicas que advêm deste processo e por consequência alguns fatores que interferem na nutrição do idoso.	f
LONGEVIDADE, UM OLHAR COM FOCO NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Revisão bibliográfica e documental, com método hipotético dedutivo e uma abordagem qualitativa.		X		Em suma, estamos realmente diante de um grande desafio, que é ensinar para a sociedade a importância, a adequação de cuidados com a alimentação em todo o ciclo da vida desde a gestação até a velhice, observando a qualidade e quantidade de nutrientes para garantir uma vida saudável e longa.	https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/article/view/475
SEXO MEXENDO COM A MENTE: EFEITOS DO ESTRÓGENO E TESTOSTERONA SOBRE HUMOR E COGNIÇÃO	Revisão de Literatura			X	Em resumo, os hormônios sexuais parecem modular vários aspectos do funcionamento mental. Se esses achados vierem a ser confirmados por novos estudos, a terapia de reposição hormonal passará a ter um papel central para a manutenção da saúde física e mental de pessoas idosas nos próximos anos.	https://www.scielo.br/j/anp/a/6v3tzD6zGrQxqmYwFzy4vXG/?lang=en#
HORMÔNIOS E O “APRIMORAMENTO NATURAL” DO CORPO: A PERSONALIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NA MEDICINA ANTI-AGING	Estudo analítico com entrevista semiestruturada			X	A adaptação das intervenções médicas à reprodução das condições naturais de vida expressa a ressignificação da noção de <i>anti-aging</i> ou antienvelhecimento, em que se pretende que seja não uma oposição a envelhecer, mas uma mudança na forma em que se envelhece. Como “medicina da longevidade saudável”, condiciona a possibilidade de um bom envelhecimento à manutenção da funcionalidade do corpo, tornando possível a personalização desse processo. Como combustíveis que mantêm a máquina do corpo em funcionamento, os hormônios se estabelecem como o meio privilegiado de reconstituir as naturezas particulares.	https://www.scielo.org/article/sausoc/2020.v29n1/e190918/#
TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL: REVISANDO AS INDICAÇÕES, RISCOS E BENEFÍCIOS DA TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL EM DIFERENTES GRUPOS DE PACIENTES.	Revisão bibliográfica			X	Em conclusão, a TRH tem sido e continua a ser um pilar na medicina moderna. No entanto, como com todas as intervenções médicas, é essencial que sua aplicação seja informada, cuidadosa e adaptada às necessidades do indivíduo. Ao fazer isso, podemos garantir que a terapia hormonal ofereça o maior benefício possível, melhorando a vida de inúmeros pacientes ao redor do mundo.	https://www.researchgate.net/publication/374216367_Terapia_de_Reposicao_Hormonal_Revisando_as_indicacoes_riscos_e_beneficios_da_terapia_de_reposicao_hormonal_em_diferentes_grupos_de_pacientes
O IMPACTO DA TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA MENOPAUSA	Revisão bibliográfica			X	A terapia de reposição hormonal carrega consigo benefícios e efeitos adversos, contudo sua relevância clínica para as mulheres é sem sombra de dúvidas inestimável. Diante disso, é de suma importância a aplicação do manejo terapêutico individualizado; isto é, de acordo com a história clínica da paciente, parâmetros como dose, substância, tempo de tratamento, patologias pré-existentes e idade, ponderando sobre a necessidade de suspensão da terapia ou de sua indicação.	https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53832
INTERVENÇÃO NUTRICIONAL E EXERCÍCIOS FUNCIONAIS MELHORAM SINTOMAS DEPRESSIVOS, DE SOLIDÃO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS SARCOPENICAS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO	Ensaio clínico randomizado com amostra de conveniência		X		A intervenção nutricional e exercícios funcionais em grupo foram efetivos em minimizar os sintomas depressivos, isolamento social e melhorar a qualidade de vida em idosas sarcopênicas.	https://www.scielo.br/j/fm/a/YYch9NCKPHsHP4MXTnjnmb/?lang=en#

ENVELHECIMENTO HUMANO SAUDÁVEL: FATORES INTRÍNSECOS E AMBIENTAIS	Revisão bibliográfica	X	X	X	Concluiu-se que o envelhecimento não é geneticamente programado, resultando no acúmulo de danos celulares e teciduais, particularmente na cromatina e no dna, no interior das células, e nas proteínas estruturais e bioativas, que comandam o metabolismo geral. Fatores ambientais, como alimentação (nutrição) e estilo de vida, também foram discutidos.	https://www.scielo.br/j/bjft/a/DGc5MnKtgbpfQjtGtyC56nc/?lang=en#
EXERCÍCIO FÍSICO E O PROCESSO SAÚDE-DOENÇA NO ENVELHECIMENTO	Revisão bibliográfica	X			O incentivo a campanhas que visem principalmente à conscientização da população para a adoção a estilos de vida mais saudáveis também é atitude que somente trará benefícios tanto para a qualidade de vida quanto para a autonomia da pessoa idosa, fortalecendo a relação saúde-doença por intermédio do exercício físico.	https://www.scielo.br/j/rbagg/a/9pMz48ktp8XxPxTB6CQYsHf/?lang=pt#
EFEITO DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA GESTÃO DA SAÚDE DE PACIENTES IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS	Estudo analítico-comparativo	X			O valor real medido e teórico previsto da capacidade vital, e outros indicadores vitais foram aprimorados significativamente. Nível de evidência II; Estudos terapêuticos - investigação dos resultados do tratamento.	https://www.scielo.br/j/rbme/a/yZqz9ChN9jtRxqHVfLp9QOp/?lang=en#
EFEITO DA UTILIZAÇÃO DE COMPLEMENTO ALIMENTAR EM IDOSOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO NA CIDADE DE SÃO PAULO	Estudo Transversal		X		O presente trabalho mostrou que a utilização do complemento alimentar na população de idosos estudada teve impacto positivo, mostrando a importância da intervenção sobre o estado nutricional para a promoção da saúde do indivíduo.	https://www.scielo.br/j/rbagg/a/8TF8sXstWTnw4wy4js4twKm/?lang=pt#
ANTIOXIDANTES, ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE OXIDATIVO EM MULHERES IDOSAS	Estudo Transversal		X		Os dados indicam que mulheres idosas que realizam exercícios físicos frequentes melhoram suas condições físicas e cardiovasculares e que o suplemento dietético continuado de alimentos funcionais antioxidantes pode minimizar os efeitos danosos das espécies reativas de oxigênio.	https://www.scielo.br/j/rbme/a/DpxQC3bZZfYswMVZTfHYG4m/?lang=pt#
FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO PROTEICO DE IDOSOS	Estudo Transversal descritivo		X		Os resultados demonstraram que o consumo proteico foi associado à qualidade da dieta, sexo e circunferência da panturrilha. A identificação de grupos de idosos propensos à inadequação proteica pode direcionar intervenções individuais e coletivas com intuito de prevenir a redução de massa muscular e suas implicações, como sarcopenia e outros desfechos adversos.	https://www.scielo.br/j/rn/a/LpzyW4tNCZpc43VDBQG5ghr/?lang=en#
HIDROGINÁSTICA E TREINAMENTO RESISTIDO MELHORAM A COGNIÇÃO DE IDOSOS	Estudo transversal descritivo	X			Considerados em conjunto, nossos resultados indicam que o exercício físico contribui para a preservação da função cognitiva em idosos saudáveis e que a hidroginástica apresenta melhores resultados do que a musculação em relação ao tempo de reação. Além disso, as mudanças relacionadas à função tempo de reação foram detectadas antes das mudanças nas funções de memória de trabalho, atenção sustentada e aprendizado nos participantes sedentários, sugerindo que essa variável pode ser um indicador sensível e precoce de sutis mudanças cognitivas associadas ao envelhecimento.	https://www.scielo.br/j/rbme/a/8Zpg47Tnr35Wf9RDMJbFyCS/?lang=en#

ATIVIDADE FÍSICA DE VIDA LIVRE E FUNÇÃO EXECUTIVA: UMA ANÁLISE DE VÁRIOS ESTUDOS SOBRE FAIXAS ETÁRIAS E HORÁRIOS DO DIA	Estudo Transversal descritivo	X			O estudo concluiu que é necessário investir e instigar a importância de um estilo de vida fisicamente ativo está se tornando cada vez mais importante. O artigo ajuda a gerar hipóteses para estudos futuros sobre diferenças entre faixas etárias e horários do dia. Mais pesquisas são necessárias para compreender completamente a relação entre AF e FE na vida cotidiana e o papel que podem desempenhar na saúde mental.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260023000613
CAMINHABILIDADE E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE ANÁLISE PARA CIDADES BRASILEIRAS DE PEQUENO E MÉDIO PORTE	Revisão de literatura	X			Os resultados indicam que o índice de caminhabilidade criado foi adequado para avaliar o potencial do ambiente físico da vizinhança em promover a maior capacidade funcional, visto que evidenciou-se associação entre pior escore de caminhabilidade e incapacidade funcional.	https://www.scielo.br/j/csp/a/jcTW4fqXvvnF5YWLNRgfWMz/?lang=pt#
SIGNIFICADOS DE SER FELIZ NA VELHICE E QUALIDADE DE VIDA PERCEBIDA SEGUNDO IDOSOS BRASILEIROS	Estudo Transversal Descritivo	X	X	X	Felicidade na velhice e qualidade de vida referenciada a necessidades psicológicas são construtos relacionado a uma longevidade saudável.	https://www.scielo.br/j/rbgg/a/KjCtH6KydlvgSVkHVXGHKMQ/?lang=pt#
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: ENFRENTANDO DESAFIOS E TRANSFORMANDO A VIDA DE UM GRUPO DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE MONSENHOR GIL	Projeto de intervenção	X	X	X	O estudo concluiu que espera-se mudanças significativas na vida diária dos idosos participantes do programa envelhecer saudável, com mudanças graduais na alimentação, adaptação de atividades físicas simples e principalmente transformar a rotina, excluindo o isolamento e por conseguinte diminuindo a prevalência da depressão em idosos.	https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/24198/1/SUZANE%20LAURA%20SILVA%20DE%20CARVALHO11.pdf
PREOCUPAÇÃO DESTE SÉCULO: LONGEVIDADE COM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Revisão de literatura		X		As indústrias estão cada vez mais sendo suscitadas à produzir diferentes tipos de alimentos, mas com qualidade e segurança alimentar. Neste século e, com certeza, nos próximos a alimentação diária estará sendo valorizada e relacionada ao maior tempo maior de vida, mas com qualidade. Em conclusão, duas premissas determinam a esperança do homem: longevidade e qualidade de vida.	https://dx.doi.org/10.31533/pubsau1.a001
A ADMINISTRAÇÃO CÍCLICA DE PROGESTINA AUMENTA O GASTO ENERGÉTICO E DIMINUI MASSA GORDA CORPORAL EM MULHERES NA PERIMENOPAUSA	Coorte			X	Em mulheres na perimenopausa o uso de progesterona aumenta a taxa metabólica basal, reduzindo as modificações da composição corporal	10.1097/01.gme.0000174469.37198.a0
A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA MENOPAUSA E PERIMENOPAUSA—UMA REVISÃO	Revisão de literatura		X		O estudo concluiu que é importante seguir um cronograma fisiológico de alimentação, estabelecendo horários regulares para as refeições. Além disso, é recomendado evitar açúcares simples e de ação rápida, optando por alimentos com baixo teor de açúcar. A ingestão adequada de proteína é essencial, sendo recomendado consumir 0,8–1,2 g/kg/dia, com metade proveniente de fontes vegetais. Garantir a ingestão adequada de nutrientes importantes, incluir pelo menos 5 porções (500 g/dia) de frutas e vegetais diariamente é outra recomendação importante. É recomendado incorporar legumes na dieta pelo menos uma vez por semana. Por fim, é essencial moderar o consumo de carnes, consumindo carnes vermelhas e processadas com moderação e limitando a ingestão semanal.	https://www.mdpi.com/2072-6643/16/1/27
A IMPORTÂNCIA DA	Revisão de literatura		X		O presente trabalho concluiu sobre a a	https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/05/a-

NUTRIÇÃO PARA A LONGEVIDADE					importância da nutrição para a saúde e longevidade da população. Como foi abordado, o fenômeno do envelhecimento populacional impulsionado pelas inovações tecnológicas ocorridas no último século não se traduz, necessariamente, em uma população saudável.	importancia-da-nutricao-para-a-longevidade.pdf
AUMENTO DA GORDURA VISCERAL E DIMINUIÇÃO DO GASTO ENERGÉTICO DURANTE A TRANSIÇÃO DA MENOPAUSA	Estudo observacional			X	As mulheres de meia-idade acumulam gordura abdominal subcutânea, enquanto a menopausa por si só foi Associado a um aumento na gordura corporal total e no tecido adiposo visceral. O início da menopausa está associado à diminuição do gasto energético e oxidação de gordura que podem predispor à obesidade se não forem feitas mudanças no estilo de vida.	https://www.researchgate.net/publication/5519116_Increased_visceral_fat_and_decreased_energy_expenditure_during_the menopausal_transition
ESTILO DE VIDA E SAÚDE: CONDICIONANTES DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	Estudo transversal	X			Mesmo sendo conhecedores dos componentes necessários para uma vida saudável, muitos discentes não o fazem, mostrando que o estilo de vida é fortemente influenciado pelas características individuais e sociais do ser humano.	https://www.redalyc.org/pdf/4836/483648979011.pdf
INFLUÊNCIA DOS ALIMENTOS NA QUALIDADE DE VIDA SOB O PONTO DE VISTA BIOSSOCIAL	Revisão de literatura		X		Observa-se que a manutenção de uma saúde perfeita por parte de uma população depende em grande parte dos alimentos que consome. Desta maneira, uma alimentação balanceada, em uma quantidade adequada, são elementos para que a qualidade de vida seja possível.	https://semanaacademica.org.br/artigo/influencia-dos-alimentos-na-qualidade-de-vida-sob-o-ponto-de-vista-biossocial
METABOLISMO DE REPOUSO DE MULHERES PÓS-MENOPAUSADAS SUBMETIDAS A PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS (HIPERTROFIA)	Coorte	X			O treinamento com pesos aumentou a massa muscular e o gasto energético de repouso. Recomenda-se, portanto, esse tipo de exercício como parte de conduta para reverter perdas muscular e metabólica decorrentes do envelhecimento e/ou da menopausa.	https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000200013
NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES	Revisão de literatura		X		A presente revisão de literatura confirmou a importância da dieta adequada e atividade física regular na redução dos fatores de risco das doenças cardiovasculares. Em relação à nutrição, deve-se ressaltar a importância de uma dieta saudável e não de nutrientes específicos isolados, visto que diversos alimentos possuem mais de um fator benéfico à saúde cardiovascular.	https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000600006
NUTRIÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: PERSPECTIVAS ATUAIS	Revisão de literatura		X		Destacamos que os desafios impostos para o campo da nutrição no contexto da promoção da saúde são inúmeros. No entanto, tais desafios apontam para a possibilidade de compatibilizar diferentes olhares e perspectivas teórico metodológicas na direção do diálogo interdisciplinar.	https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000700019
NUTRIÇÃO, SAÚDE E LONGEVIDADE BASEADAS EM EVIDÊNCIAS	Revisão de literatura		X		As vitaminas, aminoácidos, minerais e suplementos, bem como compostos bioativos devem fazer parte desde a infância	https://www.researchgate.net/publication/306223691

CIENTÍFICAS					para garantir um envelhecimento saudável.	
RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA O TRATAMENTO NA TRANSIÇÃO DA PERIMENOPAUSA	Revisão de literatura		X		O correto estado nutricional, uma dieta adequada, o controle do peso, a prática habitual de exercício e a supressão de hábitos tóxicos são medidas aplicáveis na transição peri-menopáusia que pode melhorar a saúde da mulher durante o resto da sua vida. A identificação individualizada do risco de desenvolver doenças justifica as recomendações.	https://www.medigraphic.com/pdfs/gi/nobsMex/gom-2007/gom0710b.pdf
IMPORTÂNCIA DO CONSUMO PROTÉICO EM IDOSOS COM SARCOPENIA	Revisão de literatura		X		É evidente a eficácia da ingestão adequada de proteínas associada com exercícios físicos e outros nutrientes da dieta para o manejo da sarcopenia em idosos, com repercussão positiva na qualidade de vida na fase de envelhecimento.	https://editorarealize.com.br/editora/analais/cieh/2021/TRABALHO_EV160_MD1_SA113_ID42_15102021132920.pdf
TRANSIÇÃO DA MENOPAUSA E RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES	Revisão de literatura			X	A transição da menopausa representa uma fase crítica marcada por elevado risco de doenças cardiovasculares. Este risco aumentado é o resultado da interação do envelhecimento cronológico e ovariano. Percebe-se a importância de intervir precocemente, a fim de mitigar os desfechos já observados na saúde da mulher.	10.1016/j.maturitas.2024.107974
TRATAMENTO DA DEFICIÊNCIA ANDROGÊNICA NO ENVELHECIMENTO MASCULINO	Revisão de literatura			X	A deficiência de andrógenos no envelhecimento masculino pode estar associada a uma série de mudanças. A terapia de reposição de testosterona pode reverter esses sinais e sintomas.	https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2004.06.015
TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA PERIMENOPAUSA E DA MENOPAUSA	Revisão de literatura			X	Os sintomas de hormônios sexuais baixos e flutuantes são comuns e incômodos para muitas mulheres durante a transição da menopausa e pós-menopausa. Na pós-menopausa, a terapia hormonal é o tratamento mais eficaz para a maioria dos sintomas e deve incluir um progestágeno para mulheres com útero. Os riscos variam de acordo com a formulação hormonal, dose e via de administração. A consideração dos riscos cardiovasculares e oncológicos individualizados é essencial para uma tomada de decisão informada e partilhada.	https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072612

Após análise das informações contidas nas tabelas 01 e 02, análises discursivas foram geradas e inseridas na sequência.

Ao abordar a conexão entre estilo de vida, saúde e envelhecimento, é crucial considerar que a qualidade de vida e o processo de envelhecimento são influenciados pelas crenças e valores tanto do indivíduo quanto da sociedade em que ele vive. O estilo de vida de cada pessoa é moldado por suas interações com diversos aspectos do mundo, incluindo o biológico, o ecológico, o social, o cultural e o psicológico, todos avaliados através da sua própria percepção subjetiva. Essas interações, por sua vez, determinam as mudanças que ocorrem ao longo da vida (CELICH e SPADARI, 2008).

A busca por conhecer fatores que influenciam na qualidade de vida, faz com que cada vez mais estudo sejam publicados na perspectiva de demonstrar as influências de agentes capazes de modificar positivamente o processo de envelhecimento saudável. Dentro desses condicionantes, a alimentação, prática de atividade física e condições de equilíbrio hormonais se mostraram importantes componentes que merecem atenção e destaque no processo da senilidade (FRANÇA, 2016).

Um estudo analítico, de corte transversal, realizado por Silva et al. (2021), comprovou estatisticamente que houve melhora na qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas ativas, quando comparadas as que não realizavam atividade física. Além disso, outro estudo realizado por Boscatto et al. (2012) concluiu que a população estudada que apresentava baixo nível de exercício físico tinha uma associação importante com aumento do déficit cognitivo, além de percepção negativa de saúde, corroborando então sobre a importância das práticas esportivas para um envelhecimento saudável.

O processo de envelhecimento deflagra degenerações musculoesqueléticas que fazem parte do processo fisiológico da senilidade. Apesar disso, existem estratégias para diminuir e retardar esse processo. O estudo publicado por Santarém, et al. (2017), avaliou os parâmetros de aptidão física de idosos após seis anos de treinamento resistido comparando a um grupo que não realizava, demonstrando que a prática atividade física nesse contexto melhorava velocidade de caminhada, sentar e levantar, flexibilidade e equilíbrio dos idosos que o praticam, melhorando significativamente a qualidade de vida e a capacidade funcional.

O exercício físico possui uma relação direta com o binômio saúde-doença. Dependendo do tipo e forma como é aplicado apresenta inúmeros benefícios em prevenção e tratamento de doenças já instalados. As doenças cardiovasculares, que são as principais causas de morte em todo o mundo, então muito associadas a alimentação inadequada, alterações hormonais com o envelhecimento e sedentarismo (EPPINGER et al., 2024)

Atualmente, inúmeros estudos se preocupam em analisar os impactos positivos da realização de atividade física na vida das pessoas e as consequências da sua ausência, exemplo disso, foi o estudo realizado por Boscatto et al. (2012), comparando um grupo de idosos de 80 pessoas que eram praticantes e não praticantes de exercícios, chegando à conclusão que níveis baixos se associaram de forma significativa com déficit cognitivo, percepção negativa de saúde e mais tempo sentado, tendo repercussões no processo de envelhecimento e independência.

O declínio funcional que acontece durante o processo de senilidade ocorre através da atrofia muscular e diminuição da densidade mineral óssea que prejudica a realização de

atividades, aumentando assim o risco de quedas e eventos adversos associados a diminuição de massa muscular e diminuição da capacidade funcional (XIANVI, 2023).

O estudo publicado por Guimarães et al. (2021), feito com um grupo de 40 mulheres, demonstrou que no grupo daquelas que praticavam algum exercício a qualidade de vida e o sistema cardiorrespiratório eram estatisticamente melhores que aquelas que não praticavam. O estudo corrobora mais uma vez a importância do estímulo ao corpo com as atividades que geram movimento e hipertrofia, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e sustentável.

Além disso, sabe-se que a atividade física é apenas um dos componentes que conferem impacto numa melhor qualidade de vida, somando-se a isso, os aspectos alimentares como ingestão de fibras, carboidratos e proteínas em quantidades ideais fazem diferença para garantir um processo de senilidade mais saudável e ativo (VEGI et al., 2020).

A alimentação balanceada e equilibrada, além do uso de suplementos alimentares amplamente estudados, também se mostra grandes aliados no processo de envelhecimento com mais qualidade. Sabe-se hoje que as boas práticas alimentares previnem doenças e até retardam a progressão de doenças crônicas, pontos importantes trazidos no estudo de Neves et al. (2023), com foco na análise temporal da importância da alimentação adequada desde a gestação, infância até a fase idosa.

O uso de suplementos alimentares tem crescido e se difundido cada vez mais nas rotinas de alimentação das famílias brasileiras e em todo o mundo. Estudos realizados por Yudiro et al. (2013), e Rebelatto et al. (2008), já mostram os benefícios do uso de estratégias disponíveis no mercado, associando o uso de suplementos alimentares como estratégias importantes para prevenção e tratamento de comorbidades.

A perda de massa muscular é um processo intrínseco ao envelhecimento. A utilização de estratégias para diminuir essas perdas são pontos de estudos e muitas discussões no meio científico. O uso de suplementos alimentares a base de proteínas mostrou benefícios comprovados como uma estratégia complementar a alimentação diária, com a finalidade de aumentar o aporte proteico e consequentemente a síntese de proteínas. No estudo de Borrego e Cantaria (2013), pode-se observar que a utilização de complemento alimentar na população estudada apresentou resultados positivos no ganho de peso dos idosos e na qualidade de vida, corroborando assim com todos os benefícios que essas estratégias podem trazer.

A longevidade está associada intimamente a um envelhecimento sem comorbidades, tornando as questões alimentares associados aos nutrientes que previnem essas doenças cruciais para a sua promoção. Nesse sentido, a vitamina D desempenha um papel vital no

desenvolvimento ósseo, na metabolização de cálcio e fósforo, além de ser associada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, destacando também uma conexão entre a deficiência de vitamina D e o surgimento de diabetes mellitus tipo 2. Da mesma forma, a vitamina C é essencial na redução do risco de câncer, doenças cardíacas e cataratas, além de auxiliar na cicatrização e no fortalecimento do sistema imunológico. A vitamina A, derivada do betacaroteno, protege a pele e a retina e tem propriedades antioxidantes que combatem doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer (SANTANA et al., 2020)

O estudo publicado por Rique et al. (2002), enfatiza a importância da redução de gorduras saturadas e ácidos graxos trans isômeros e a manutenção de consumo máximo de gorduras equivalentes a 30% do valor energético total, com ênfase nos ácidos graxos monoinsaturados e ômega-3. Além disso, a redução do consumo de sal, moderar o consumo de álcool (um drink diário para as mulheres e dois para os homens), e enfatizar o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais e soja, por seu alto teor de componentes protetores, como as fibras alimentares (especialmente as solúveis), ácido fólico e antioxidantes como vitamina E (o mais potente antioxidante nas doenças cardiovasculares), vitamina C, flavonóides, carotenóides e outros pigmentos vegetais. Todas essas estratégias contribuem para prevenção de eventos cardiovasculares e surgimento de doenças crônicas, trazendo qualidade ao envelhecimento.

Outro dado importante sobre a parte nutricional é que para evitar a perda de massa muscular em idosos, é crucial garantir uma ingestão adequada de proteínas, especialmente aquelas ricas em aminoácidos essenciais. A European Union Geriatric Medicine Society (2013), recomenda um aumento no consumo de proteínas, variando de 1,2 a 1,5g/kg de peso/dia. A qualidade da proteína desempenha um papel vital no anabolismo muscular durante o envelhecimento, com a composição, digestibilidade e biodisponibilidade dos aminoácidos sendo fatores importantes para o efeito anabólico.

Em estudo recentemente publicado sobre os aspectos alimentares para as mulheres no período de perimenopausa e menopausa, demonstra que as principais recomendações que incluem a manutenção de um estado nutricional saudável, o estabelecimento de uma rotina alimentar adequada, a ingestão equilibrada de nutrientes e líquidos, e a prática regular de exercícios físicos. É importante seguir uma dieta balanceada, evitar o consumo excessivo de açúcar e álcool, e priorizar alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras. Além disso, reduzir o consumo de sal e gorduras saturadas, bem como incorporar fontes de cálcio e vitamina D na dieta. Todas essas medidas e recomendações mostraram uma melhor qualidade de vida para essas mulheres, com redução dos sintomas e desconfortos causados nesse

período e consequentemente melhora na qualidade de vida e envelhecimento (ERDÉLYI, 2024).

O papel dos hormônios no envelhecimento saudável e longevidade tem sido cada vez mais estudado. Na medicina *anti-aging*, eles são vistos como combustíveis para combater o declínio, mas sua regulação envolve um processo integrado e equilibrado. Os tratamentos não se restringem apenas à reposição, mas buscam modular os hormônios de forma holística, integrando diferentes processos para determinar o estado de saúde (ROUGEMONT, 2020).

A partir dos 30 anos, os níveis totais de testosterona diminuem cerca de 1-2% ao ano conforme o envelhecimento. A proporção de homens com baixa testosterona aumenta com a idade, de 7% entre 40-60 anos para 35% aos 80 anos ou mais. Baixos níveis de testosterona estão associados a problemas como piora do sono, hipertensão, resistência à insulina, obesidade e risco cardiovascular (CAMARA, 2018).

O estudo publicado pelo Comitê Internacional de Medicina Reprodutiva (2006), mostra que a avaliação da testosterona deve ser reservada para homens com sinais ou sintomas de deficiência de andrógenos no homem que envelhece. O tratamento deve ser considerado para homens sintomáticos com baixa testosterona (<200 ng/dL). Para pacientes com níveis limítrofes de testosterona (200-400 ng/dL), deve-se avaliar os níveis de testosterona livre ou biodisponível. Durante o tratamento, é importante monitorar a testosterona, o PSA e o hematócrito, além de realizar exames retais digitais de rotina. Os dados sobre os benefícios e riscos da reposição de testosterona são limitados, exigindo mais ensaios clínicos randomizados para avaliar seus efeitos em homens que envelhecem.

Ademais, mulheres na peri-menopausa podem apresentar sintomas de hormônios sexuais baixos e oscilantes, sendo uma queixa comum nesse período peri e pós menopausa. Nesse contexto, a terapia hormonal é o tratamento mais eficaz para a maioria dos sintomas e os riscos vão variar variam de acordo com a formulação hormonal, dose, via de administração e condições hereditárias. A consideração dos riscos cardiovasculares e oncológicos individualizados é essencial para uma tomada de decisão informada e compartilhada, garantindo assim uma melhor qualidade de vida para essas mulheres (DURALDE et al., 2023).

4 CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo complexo que não é rigidamente determinado pela genética, mas sim influenciado por uma série de fatores, tanto internos quanto externos. À medida que envelhecemos, ocorre o acúmulo de danos celulares e teciduais, afetando especialmente a integridade do DNA e das proteínas que regulam o metabolismo celular. Esses processos podem ser exacerbados por fatores ambientais, como dieta, estilo de vida e variações hormonais.

Nesse contexto, a atividade física, a nutrição e as terapias hormonais emergem como componentes essenciais para promover um envelhecimento saudável e atenuar os efeitos do tempo sobre o organismo. A atividade física regular, por exemplo, oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde física e mental, incluindo o fortalecimento do sistema cardiovascular, a manutenção da massa muscular e óssea, e a prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Tanto o treinamento resistido quanto o aeróbico desempenham papéis complementares nesse contexto, abordando diferentes aspectos do condicionamento físico e contribuindo para a funcionalidade e vitalidade na vida diária. Enquanto isso, uma dieta equilibrada e nutritiva fornece os nutrientes essenciais para sustentar o corpo e otimizar suas funções, ajudando a manter a saúde celular e a prevenir o desenvolvimento de condições crônicas. Além disso, as terapias hormonais podem ser indicadas para corrigir desequilíbrios hormonais associados ao envelhecimento, como a menopausa em mulheres e a andropausa em homens. A terapia de reposição hormonal, quando prescrita e monitorada adequadamente, pode aliviar sintomas desconfortáveis e melhorar a qualidade de vida.

No entanto, é importante enfatizar a necessidade de uma abordagem personalizada e equilibrada, levando em consideração as características individuais de cada pessoa, seus objetivos de saúde e suas condições médicas específicas. Em suma, a combinação de atividade física regular, uma alimentação saudável e, quando necessário, intervenções hormonais pode ser uma estratégia eficaz para promover um envelhecimento saudável e ativo, permitindo que as pessoas desfrutem de uma vida plena e satisfatória à medida que envelhecem.

REFERÊNCIAS

1. GUIMARÃES, Esaú Silva et al. **Qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes e não praticantes de atividade física.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 26, n. 1, 2021.
2. CÂMARA, Lucas Caseri; SUZIGAN, Erika Magalhães; STARLING, Marcelo Andrade. **Suplementação de creatina como potencial agente terapêutico na reabilitação da doença arterial obstrutiva periférica.** Acta fisiátrica, p. 152-156, 2013.
3. Santarém, J. M., Melo, A. C. de, Betoni, R. A., Câmara, L. C., & Jacob Filho, W. (2017). Avaliação de parâmetros de aptidão física de idosos após seis anos de treinamento resistido. Instituto Biodelta; Geriatria FMUSP.
4. CAMARA, Lucas Caseri et al. **Decanoato de Nadrolona para osteoporose pós-menopausa: revisão com busca sistemática.** Acta Fisiátrica, v. 28, n. Supl. 1, p. 21-22, 2021.
5. FERNANDES, Romulo Araujo et al. **Relação entre estilo de vida e custos relacionados ao uso de medicamentos em adultos.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 112, p. 749-755, 2019.
6. SANTOS, Islania Fablicia Felix dos et al. **Nutrição no climatério: quais os benefícios? Revisão integrativa.** Rev. Ciênc. Plur, p. 33630-33630, 2023.
7. SPÍNDOLA, Eliane Neves et al. **Longevidade, um olhar com foco na alimentação saudável.** São Paulo, 2023.
8. ALMEIDA, OSVALDO P. **Sexo mexendo com a mente: efeitos do estrógeno e testosterona sobre humor e cognição.** Arquivos de Neuro-Psiquiatria, v. 57, p. 701-706, 1999.
9. ROUGEMONT, Fernanda. **Hormônios e o “aprimoramento natural” do corpo: a personalização do processo de envelhecimento na medicina anti-aging.** Saúde e Sociedade, v. 29, p. e190918, 2019.
10. CARNEIRO FILHO, Troy Richard et al. **Terapia de Reposição Hormonal: Revisando as indicações, riscos e benefícios da terapia de reposição hormonal em diferentes grupos de pacientes.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 4, p. 2595-2606, 2023.
11. SGARBIERI, Valdemiro Carlos; PACHECO, Maria Teresa Bertoldo. **Envelhecimento humano saudável: fatores intrínsecos e ambientais.** Brazilian Journal of Food Technology, v. 20, p. e2017007, 2017.

12. ZAGO, Anderson Saranz. **Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento**. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 13, p. 153-158, 2010.
13. JUAN, Pu; XIANYI, Zha. **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.
14. GASPARETO, Natália; PREVIDELLI, A. N.; AQUINO, R. C. **Fatores associados ao consumo proteico de idosos**. Rev. Nutr, v. 30, n. 6, p. 805-816, 2017.
15. BENTO-TORRES, Natáli Valim Oliver et al. **Hidroginástica e treinamento resistido melhoram a cognição de idosos**. Revista Brasileira de Medicina Do Esporte, v. 25, p. 71-75, 2019.
16. KEMPINSKI, Emilia Maria Barbosa Carvalho et al. **Preocupação deste século: longevidade com alimentação saudável**. São Paulo, 2018.
17. CELICH, Kátia Lilian Sedrez; SPADARI, Gessiel. **Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável**. Cogitare Enfermagem, v. 13, n. 2, p. 252-260, 2008.
18. ALVES, Jakssuel Sebastion Dantas. **Influência dos alimentos na qualidade de vida sob o ponto de vista biossocial**. Revista Científica Semana Acadêmica, v. 1, n. 144, p. 1-15, 2018.
19. RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro; SOARES, Eliane de Abreu; MEIRELLES, Claudia de Mello. **Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 8, p. 244-254, 2002.
20. BORREGO, Carolina de Campos Horvat; CANTARIA, Juliana dos Santos. **Efeito da utilização de complemento alimentar em idosos atendidos em um ambulatório na cidade de São Paulo**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, p. 295-302, 2013.
21. BOSCATTO, Elaine Caroline; DA SILVA DUARTE, Maria de Fátima; BARBOSA, Aline Rodrigues. **Nível de atividade física e variáveis associadas em idosos longevos de Antônio Carlos, SC**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 17, n. 2, p. 132-136, 2012.
22. Cagnacci, Angelo & Toni, Anna & Caretto, Simona & Menozzi, Renata & Bondi, Mario & Corradini, Barbara & Alessandrini, Chiara & Volpe, Annibale. **Cyclic progestin administration increases energy expenditure and decreases body fat mass in perimenopausal women**. Menopause (New York, N.Y.). 13. 197-201. 10.1097/01.gme.0000174469.37198.a0, 2006.
23. CÂMARA, Lucas Caseri; BASTOS, Carina Corrêa; VOLPE, Esther Fernandes Tinoco. **Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura**. Fisioterapia em Movimento, v. 25, p. 435-443, 2012.

24. Comitê de Prática da Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva. **Tratamento da deficiência de androgênio no homem em envelhecimento. Fertilidade e Esterilidade.** 2004 Set;82 Suppl 1:S46-50. doi: 10.1016/j.fertnstert.2004.06.015. PMID: 15363693.
25. DE SOUZA GOULART, Luana; BÓS, Ângelo José Gonçalves. **-Índice de Variabilidade da Dieta relacionada à melhores condições de saúde em nonagenários e centenários, dados do projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo.** Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, 2020.
26. DO NASCIMENTO PEREIRA, Fernanda et al. **Impactos de intervenções com atividades físicas e psicossociais na qualidade de vida de pessoas idosas.** Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2018.
27. El Khoudary SR, et al, **On behalf of the American Heart Association Prevention Science Committee of the Council on Epidemiology and Prevention; and Council on Cardiovascular and Stroke Nursing. Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association.** Circulation. 2020 Nov 30; published ahead of print. doi: 10.1161/CIR.0000000000000912...
28. Eppinger-Ruiz de Zarate, A., Powell, D., Kühnhausen, J., Allan, J. L., Johnstone, A., Crabtree, D. R., Buosi, W., Fyfe, C. L., McMinn, D., McCavour, B., Gawrilow, C., & Stadler, G. (2024). **Atividade física de vida livre e função executiva: Uma análise de vários estudos sobre faixas etárias e horários do dia.** International Journal of Clinical and Health Psychology, 24(1), 100425.
29. FERRARI, Carolos Kusano Bucalen. **Nutrição, saúde e longevidade baseadas em evidências científicas.** Revista Pleiade, v. 8, n. 16, p. 26-36, 2014.
30. FERREIRA, Vanessa A.; MAGALHÃES, Rosana. **Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais.** Cadernos de Saúde Pública, v. 23, p. 1674-1681, 2007.
31. FRANÇA, Cristiane Braz de Souza et al. **Exercício físico e envelhecimento: a percepção de idosas quanto à imagem corporal.** J. Health NPEPS, p. 94-108, 2016.
32. Lovejoy, Jennifer & Champagne, Catherine & De Jonge, Lilian & Xie, H & Smith, S.R.. (2008). **Increased visceral fat and decreased energy expenditure during the menopausal transition.** International journal of obesity (2005). 32. 949-58. 10.1038/ijo.2008.25.
33. Monteiro, V. C. O., Silva, M. S., & Barbosa, H. C. G. (2021). **Importância do consumo protéico em idosos com sarcopenia.** Anais do VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, ISSN: 2318-0854.
34. Nascimento, A. R. P., Farias, B. K. S., & Vasconcelos, L. H. C. **O Impacto da Terapia de Reposição Hormonal na Qualidade de Vida de Mulheres na Menopausa.** São Paulo, 2019.

35. Neyro, J. L., Castelo Branco, C., Quereda, F., Cancelo, M. J., Elorriaga, M. Á., & Palacios, S. (2007). **Recomendações gerais para o tratamento na transição perimenopáusia.** Ginecologia e Obstetrícia do México, 75(10), 573-581.
36. PINHEIRO, Hudson Azevedo et al. **Intervenção nutricional e exercícios funcionais melhoram sintomas depressivos, de solidão e qualidade de vida de idosas sarcopênicas: ensaio clínico randomizado.** Fisioterapia em Movimento, v. 33, p. e003332, 2020.
37. REBELATTO, José Rubens et al. **Antioxidantes, atividade física e estresse oxidativo em mulheres idosas.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, p. 8-11, 2008.
38. Santana, E., Tolentino, K. C., Santos, M. M., & Amichi, K. R. (2022). **A Importância da Nutrição para a Longevidade.** [Resumo]. Acadêmicos do curso de Nutrição da Faculdade Brasileira Multivix. Mestre em Ciência dos Alimentos – Professora da Faculdade Brasileira Multivix.
39. Santiago, A. C., Pinheiro, J. B. A., Favoreto, N. F., Alves, R., & Fonseca, J. L. S. (2022). **Aspectos Nutricionais no Envelhecimento: a influência da alimentação saudável na prevenção de doenças.** Revista Científica Online, 14(8). ISSN 1980-6957.
40. Silva de Carvalho, S. L., & Souza, F. M. (2021). **Envelhecimento Saudável: Enfrentando Desafios e Transformando a Vida de um Grupo de Idosos do Município de Monsenhor Gil.** São Paulo, 2021.
41. SILVA, Cristiane FF et al. **Efeitos da atividade física sobre densidade mineral óssea de mulheres saudáveis na pré-menopausa.** Medicina (Ribeirão Preto), v. 47, n. 2, p. 120-130, 2014.
42. TREVISAN, Mara Cléia; BURINI, Roberto Carlos. **Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treinamento com pesos (hipertrofia).** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, p. 133-137, 2007.
43. VALERO, Catherine Nicol Aravena et al. **Significados de ser feliz na velhice e qualidade de vida percebida segundo idosos brasileiros.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, p. e200298, 2021.
44. VEGI, Aline Siqueira Fogal et al. **Caminhabilidade e envelhecimento saudável: uma proposta de análise para cidades brasileiras de pequeno e médio porte.** Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00215218, 2020.

ANEXO 1



Página 1 de 146

Relatório do Software Anti-plágio CopySpider

Para mais detalhes sobre o CopySpider, acesse: <https://copyspider.com.br>

Instruções

Este relatório apresenta na próxima página uma tabela na qual cada linha associa o conteúdo do arquivo de entrada com um documento encontrado na internet (para "Busca em arquivos da internet") ou do arquivo de entrada com outro arquivo em seu computador (para "Pesquisa em arquivos locais"). A quantidade de termos comuns representa um fator utilizado no cálculo de Similaridade dos arquivos sendo comparados. Quanto maior a quantidade de termos comuns, maior a similaridade entre os arquivos. É importante destacar que o limite de 3% representa uma estatística de semelhança e não um "índice de plágio". Por exemplo, documentos que citam de forma direta (transcrição) outros documentos, podem ter uma similaridade maior do que 3% e ainda assim não podem ser caracterizados como plágio. Há sempre a necessidade do avaliador fazer uma análise para decidir se as semelhanças encontradas caracterizam ou não o problema de plágio ou mesmo de erro de formatação ou adequação às normas de referências bibliográficas. Para cada par de arquivos, apresenta-se uma comparação dos termos semelhantes, os quais aparecem em vermelho.

Veja também:

[Analisando o resultado do CopySpider](#)

[Qual o percentual aceitável para ser considerado plágio?](#)



Página 2 de 146

Versão do CopySpider: 2.3.0

Relatório gerado por: raffasousa21@hotmail.com

Modo: web / normal

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://www.revistas.usp.br	73	0,37
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18332882	10	0,13
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://www.nature.com/articles/ijo200825	10	0,12
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://www.researchgate.net/publication/5519116_Increased_visceral_fat_and_decreased_energy_expenditure_during_the_menopausal_transition	9	0,05
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://bvsalud.org	2	0,03
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://pesquisa.bvsalud.org/portal	2	0,03
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://sistemas.tjes.jus.br/ediario/images/ANEXO_EDJ_N%C2%BA_13_2016_2JEC_CARIACICA.pdf	8	0,00
TCC - VERSAO FINAL _ Marcelo e Lorena.doc X https://www.revistas.usp.br/rfdusp/article/view/67739/70347	0	0,00