

ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DA DIETA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA

TAINÃ DUTRA VALÉRIO¹; THAIS GULARTE DELLA VECHIA²; CAMILA CORREA COLVARA³; ALINE DA SILVA LOPES⁴; ALITÉIA SANTIAGO DILÉLIO⁵; ELAINE TOMASI⁶

¹Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel - tainavalerio@gmail.com

²Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel - dv_thais@hotmail.com

³Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel - camilaccolvara@gmail.com

⁴Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel - lopezas@gmail.com

⁵Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, UFPel - aliteia@gmail.com

⁶Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel - tomasiet@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A incapacidade funcional, caracterizada pela dificuldade ou necessidade de ajuda para realizar Atividades da Vida Diária (AVD), sejam básicas (ABVD) (KATZ et al., 1963) ou instrumentais (AIVD) (LAWTON; BRODY, 1969), compromete a independência dos idosos. Junto ao crescente envelhecimento populacional, aumenta da prevalência de doenças crônicas, demência e sarcopenia entre os idosos, condições associadas ao desenvolvimento da incapacidade, que gera custos elevados e desafios para os sistemas de saúde (BEARD; BLOOM, 2015; CHEN et al., 2015a). Evidências indicam que a baixa qualidade da dieta pode contribuir para limitações físicas, impactando diretamente na autonomia dos idosos (GRØNNING et al., 2018; PEREIRA et al., 2020; XU et al., 2012). Assim, compreender a associação entre qualidade da dieta e incapacidade funcional é fundamental para orientar estratégias de promoção da saúde e prevenção da morbimortalidade. Este estudo teve como objetivo investigar essa associação por meio de revisão sistemática da literatura.

2. METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão sistemática entre janeiro e março de 2025, de forma independente por dois revisores (TDV e TGDV), nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed (National Library of Medicine), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Web of Science (WoS), Scopus e Embase. Foram utilizados os descritores: "aged" OR "aging" OR "geriatrics" OR "elderly" OR "Older Adults" AND "elderly, functionally impaired" OR "Frail Elderly" OR "activities of daily living" OR "function, physical" AND "nutrition assessment" OR "dietary habits" OR "Healthy Diet" OR "quality, diet" com cruzamentos por meio dos operadores Booleanos "AND" e "OR".

Foram incluídos estudos originais, conduzidos com seres humanos, com amostras compostas por pessoas idosas (≥ 60 anos) não institucionalizadas. Não foram aplicados filtros ou limitações de ano de publicação ou idioma. Foram aplicados os seguintes critérios de exclusão: i) estudos com idosos acometidos por doenças como cardiopatias, diabetes e carcinomas; ii) estudos com delineamentos de revisões sistemáticas, relatos de casos, série de casos, validação, protocolo, comentários, cartas ao editor, retratações, estudos piloto e *abstracts*; iii) estudos que avaliavam macro e/ou micronutrientes da dieta de maneira isolada, ou consumo calórico.

Todos os trabalhos recuperados foram inseridos no *software Rayyan* (OUZZANI *et al.*, 2016), onde a seleção dos artigos foi realizada em três etapas: leitura dos títulos, seguida da leitura dos resumos, e por fim, leitura na íntegra dos artigos selecionados. A revisão sistemática foi registrada e aprovada no *International Prospective Register of Systematic Reviews* (PROSPERO) (CRD420251053013).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca identificou 7.759 títulos (5.846 na PubMed, 885 na BVS, 80 na Web of Science, 789 na Scopus e 159 na Embase). Após a remoção de 1.633 duplicatas, 6.126 registros foram triados, restando 75 para leitura dos resumos, dos quais 33 foram excluídos. Na avaliação completa, 42 artigos foram analisados na íntegra e 37 excluídos, resultando em cinco estudos incluídos. A análise das referências acrescentou mais um, totalizando seis artigos na revisão.

Os artigos incluídos foram publicados entre 2004 e 2022, nos Estados Unidos, Austrália, China, França e Finlândia. Três adotaram delineamento longitudinal (FÉART *et al.*, 2011; JACOB *et al.*, 2016; SULANDER *et al.*, 2005) e três transversal (ALLCOCK *et al.*, 2022; WU *et al.*, 2017; XU *et al.*, 2012). Apenas dois artigos possuíam amostra inferior a mil idosos (ALLCOCK *et al.*, 2022; WU *et al.*, 2017), três estudos apresentavam amostra entre mil e dez mil participantes (FÉART *et al.*, 2011; JACOB *et al.*, 2016; XU *et al.*, 2012) e um com amostra superior a dez mil indivíduos (SULANDER *et al.*, 2005).

Para avaliar o consumo alimentar, foram utilizados recordatórios de 24 horas e questionários de frequência alimentar, aplicando índices como dieta mediterrânea (ALLCOCK *et al.*, 2022; FÉART *et al.*, 2011), o questionário de "Bons Hábitos Alimentares" (WU *et al.*, 2017), o Índice Alternativo de Alimentação Saudável (JACOB *et al.*, 2016) e o Índice de Alimentação Saudável de 2015 (XU *et al.*, 2012).

Quanto à incapacidade funcional, três trabalhos avaliaram exclusivamente as ABVD (JACOB *et al.*, 2016; SULANDER *et al.*, 2005; WU *et al.*, 2017), um investigou apenas as AIVD (ALLCOCK *et al.*, 2022) e outros dois analisaram ambos os domínios (ABVD e AIVD) (FÉART *et al.*, 2011; XU *et al.*, 2012). As escalas mais utilizadas foram as de Katz e de Lawton e Brody. A prevalência de incapacidade em ABVD variou de 22,8% (SULANDER *et al.*, 2005) a 65,6% (WU *et al.*, 2017), enquanto a incapacidade em AIVD oscilou entre 7,7% (ALLCOCK *et al.*, 2022) e 30,0% (XU *et al.*, 2012).

Os estudos mostraram associação consistente entre melhor qualidade da dieta e maior capacidade funcional em idosos (ALLCOCK *et al.*, 2022; FÉART *et al.*, 2011; JACOB *et al.*, 2016). Maior adesão à dieta mediterrânea e bons hábitos alimentares reduziram o risco de incapacidade em AVD/AIVD e aumentaram a participação em atividades sociais e físicas (WU *et al.*, 2017). Padrões alimentares não saudáveis estiveram ligados a maior risco de incapacidade (SULANDER *et al.*, 2005), enquanto apenas um estudo não encontrou associação significativa após ajuste (XU *et al.*, 2012).

Esta revisão sistemática reuniu evidências consistentes de que a baixa qualidade da dieta está associada à incapacidade funcional em idosos. Os estudos, conduzidos majoritariamente em países de alta renda, apontaram prevalências elevadas de limitações em AVD, reforçando o papel da alimentação inadequada como fator de risco modificável para declínio funcional (CHEN *et al.*, 2015b; COSTA FILHO *et al.*, 2018; NÓBREGA *et al.*, 2021). Apesar da alta qualidade metodológica, destacam-se limitações como variações nos instrumentos de avaliação dietética

(ARAÚJO et al., 2021; VALÉRIO et al., 2025) e a fragilidade em se obter inferência causal entre estudos transversais (ALLCOCK et al., 2022; WU et al., 2017; XU et al., 2012). Recomenda-se a realização de estudos longitudinais em países de baixa e média renda, que considerem desigualdades de gênero e potenciais vieses de sobrevivência, além da utilização de instrumentos validados e padronizados para aferição do padrão alimentar, como a classificação NOVA (LOUZADA; GABE, 2025; MONTEIRO et al., 2010), que considera o grau de processamento dos alimentos. No âmbito das políticas públicas, destaca-se a importância da detecção precoce do declínio funcional e a necessidade da inclusão de indicadores de qualidade da dieta mais eficazes nos sistemas de informação em saúde, contribuindo para o planejamento de ações de promoção do envelhecimento saudável.

4. CONCLUSÕES

A revisão evidenciou que a baixa qualidade da dieta está diretamente associada à incapacidade funcional em idosos, reforçando seu papel como fator de risco modificável. Apesar da consistência dos achados, a escassez de estudos em países de baixa e média renda e as limitações metodológicas destacam a necessidade de novas pesquisas, preferencialmente longitudinais, com instrumentos padronizados para avaliação dietética. A inclusão de indicadores de qualidade da alimentação mais eficazes nos sistemas de saúde pode subsidiar estratégias de prevenção e promoção do envelhecimento saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLCOCK, L.; MANTZIORIS, E.; VILLANI, A. Adherence to a Mediterranean Diet is associated with physical and cognitive health: A cross-sectional analysis of community-dwelling older Australians. **Frontiers in public health**, v. 10, p. 1017078, 2022.

ARAÚJO, J.G.C. de et al. Qualidade Da Dieta De Idosos No Brasil. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 2, 2021.

BEARD, J.R.; BLOOM, D.E. Towards a Comprehensive Public Health Response to Population Ageing. **Lancet (London, England)**, v. 385, n. 9968, p. 658, 2 fev. 2015.

CHEN, H.M. et al. Development and validation of a new performance-based measurement of instrumental activities of daily living in Taiwan. **Psychogeriatrics : the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society**, v. 15, n. 4, p. 227–234, 2015a.

CHEN, W. et al. Assessment of disability among the elderly in Xiamen of China: A representative sample survey of 14,292 older adults. **PLoS ONE**, v. 10, n. 6, 30 jun. 2015b.

COSTA FILHO, A.M. et al. Contribuição das doenças crônicas na prevalência da incapacidade para as atividades básicas e instrumentais de vida diária entre idosos brasileiros: Pesquisa nacional de saúde (2013). **Cadernos de Saude Publica**, v. 34, n. 1, 2018.

FÉART, C. et al. Adherence to a Mediterranean diet and onset of disability in older persons. **European Journal of Epidemiology**, v. 26, n. 9, p. 747–756, set. 2011.

GRØNNING, K. et al. Psychological distress in elderly people is associated with diet, wellbeing, health status, social support and physical functioning- a HUNT3 study. **BMC geriatrics**, v. 18, n. 1, 4 set. 2018.

JACOB, M. E. *et al.* Can a Healthy Lifestyle Compress the Disabled Period in Older Adults? **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 64, n. 10, p. 1952–1961, 1 out. 2016.

KATZ, S. *et al.* Studies of Illness in the Aged. **Jama**, v. 185, n. 12, p. 914–919, 1963.

LAWTON, M.P.; BRODY, E.M. Assessment of older people: selfmaintaining and instrumental activities of daily living. **Gerontologist**. 1969;9:179–86. **Gerontologist**, v. 9, p. 1979–1986, 1969.

LOUZADA, M.L.C.; GABE, K.T. Classificação de alimentos Nova: uma contribuição da epidemiologia brasileira. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 28, p. e250027, 2 jun. 2025.

MONTEIRO, C.A. *et al.* Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, n. 11, p. 2039–2049, 2010.

NÓBREGA, J.C.L. *et al.* Socioeconomic Factors and Health Status Disparities Associated with Difficulty in ADLs and IADLs among Long-Lived Populations in Brazil: A Cross-Sectional Study. **Inquiry (United States)**, v. 58, 2021.

OUZZANI, M. *et al.* Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 5, n. 1, p. 1–10, 5 dez. 2016.

PEREIRA, B.P. *et al.* Consumo alimentar e multimorbidade entre idosos não institucionalizados de Pelotas, 2014: estudo transversal. **Epidemiol. serv. saúde**, v. 29, n. 3, p. e2019050–e2019050, 2020.

SULANDER, T. *et al.* Associations of functional ability with health-related behavior and body mass index among the elderly. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 40, n. 2, p. 185–199, 2005.

VALÉRIO, T.D., *et al.* Prevalence of Poor Diet Quality and Associated Factors Among Older Adults from the Bagé Cohort Study of Ageing, Brazil (SIGa-Bagé). **Geriatrics (Basel, Switzerland)**, v. 10, n. 2, 1 abr. 2025.

WU, T. *et al.* Factors associated with activities of daily life disability among centenarians in rural Chongqing, China: A cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 11, 9 nov. 2017.

XU, B. *et al.* The association between Healthy Eating Index-2005 scores and disability among older Americans. **Age and Ageing**, v. 41, n. 3, p. 365–371, maio 2012.