



Relação entre hábitos não saudáveis com a qualidade de vida da população jovem e seu envelhecimento

Relationship between unhealthy habits and the quality of life of the young population and their aging

Relación entre hábitos poco saludables y la calidad de vida de la población joven y su envejecimiento

Giovanna Gonçalves Moreira¹, Andréa Stella de Sousa Gontijo¹, Luana Tamires da Silva Alves¹, Marcela Jamile dos Reis Batista¹, Edson Freire Fonseca².

RESUMO

Objetivo: Analisar como hábitos de vida não saudáveis afetam a qualidade de vida dos indivíduos jovens quando passam pelo processo de envelhecimento. **Métodos:** Foi realizada em 2024, uma revisão integrativa de literatura através de artigos publicados entre 1995 a 2024, disponíveis nas plataformas online Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Scholar, Latindex, National Library of Medicine (PubMed MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A estratégia de busca retornou 38 artigos, dos quais 16 foram utilizados. As variáveis categoriais avaliadas foram: sedentarismo, má alimentação, envelhecimento saudável; repercussões do envelhecimento, hábitos de vida e qualidade de vida. **Resultados:** A população apresenta, cada vez mais, hábitos não saudáveis, com ênfase para sedentarismo, má alimentação e uso de substâncias prejudiciais ao organismo, como álcool e tabaco, fazendo aumentar a possibilidade de surgir patologias na velhice. Ao contrário do esperado, os jovens não parecem estar preocupados como isso acarretará no futuro. Medidas preventivas baseadas em mudanças no estilo de vida são necessárias para mudar essa realidade. **Considerações finais:** Indivíduos que possuem hábitos de vida saudáveis estão menos propensos a desenvolver complicações na velhice, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Hábitos de vida, Jovens, Envelhecimento, Sedentarismo, Má alimentação.

ABSTRACT

Objective: Analyze how unhealthy lifestyle habits affect the quality of life of young individuals as they go through the aging process. **Methods:** An integrative literature review was carried out in 2024 using articles published between 1995 and 2024, available on the online platforms Virtual Health Library (VHL), Google Scholar, Latindex, National Library of Medicine (PubMed MEDLINE) and Scientific Electronic Library Online (SciELO). The search strategy returned 38 articles, of which 16 were used. The categorical variables evaluated were: sedentary lifestyle, poor diet, healthy aging; repercussions of aging, lifestyle habits and quality of life. **Results:** The population increasingly has unhealthy habits, with an emphasis on a sedentary lifestyle, poor diet and the use of substances harmful to the body, such as alcohol and tobacco, increasing the possibility of pathologies arising in old age. Contrary to expectations, young people do not seem to be worried about what this will entail in the future. Preventive measures based on lifestyle changes are necessary to change this

¹ Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), Patos de Minas – MG.

² Faculdade de Medicina de Itajubá (FMIT), Itajubá – MG.

reality. **Final considerations:** Individuals who have healthy lifestyle habits are less likely to develop complications in old age, contributing to a better quality of life.

Keywords: Lifestyles, young people, aging, sedentary lifestyle, poor diet.

RESUMEN

Objetivo: Analizar cómo los hábitos de vida poco saludables afectan la calidad de vida de los jóvenes a medida que atraviesan el proceso de envejecimiento. **Métodos:** Se realizó una revisión integradora de la literatura en 2024, utilizando artículos publicados entre 1995 y 2024, disponibles en las plataformas en línea Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Scholar, Latindex, Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed MEDLINE) y Scientific Electronic Library. En línea (SciELO). La estrategia de búsqueda arrojó 38 artículos, de los cuales se utilizaron 16. Las variables categóricas evaluadas fueron: sedentarismo, alimentación inadecuada, envejecimiento saludable; repercusiones del envejecimiento, hábitos de vida y calidad de vida.

Resultados: La población presenta cada vez más hábitos poco saludables, con énfasis en el sedentarismo, la mala alimentación y el uso de sustancias nocivas para el organismo, como el alcohol y el tabaco, aumentando la posibilidad de aparición de patologías en la vejez. Contrariamente a lo esperado, los jóvenes no parecen preocupados por lo que esto implicará en el futuro. Para cambiar esta realidad son necesarias medidas preventivas basadas en cambios en el estilo de vida. **Consideraciones finales:** Las personas que tienen hábitos de vida saludables tienen menos probabilidades de desarrollar complicaciones en la vejez, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Estilos de vida, jóvenes, envejecimiento, sedentarismo, mala alimentación.

INTRODUÇÃO

Hábitos de vida, alimentação, imagem corporal e regulação emocional, são elementos que contribuem para os riscos dos transtornos alimentares e relacionados ao peso. Há também, a associação entre a relevância desses elementos quando se leva em conta outros fatores de risco, como pré-disposição de diabetes mellitus (DM), cardiopatias e disfunção hormonal (OBEIDN, et al., 2022). No Brasil, o processo de envelhecimento causa o aumento de riscos de cardiopatias, sendo os principais motivos de morte no país, no entanto, essas patologias podem ser revertidas ou minimizadas com a adoção de medidas preventivas eficientes. (FREITASVR, et al., 2020).

O comportamento sedentário está associado a hábitos de vida que são prejudiciais à saúde, como ingestão de álcool, falta de movimentação corporal e alimentação desbalanceada, o que causa complicações ao longo do tempo.

Entre elas, destacam-se a redução na porcentagem de massa muscular e aumento do tecido adiposo, que pode provocar fraqueza, desânimo, transtornos mentais graças a redução de hormônios de bem-estar, como a endorfina, e em casos mais graves, determinados tipos de câncer, doenças cardiovasculares e mortalidade (LEMEACB, et al., 2021).

O nível de sedentarismo se manteve constante (5,4% a 9,6%) nos grupos de 15-29 anos até mais de 70 anos de idade, com a quantidade de exercícios físicos sendo muito reduzida à medida que os indivíduos envelhecem (MATHEUS BS, et al., 2020). Uma consequência disso, é a obesidade sarcopênica persistente na população idosa, a qual é representada por obesidade concomitante e perda muscular, e está se tornando uma preocupação alarmante para a saúde pública, uma vez que, há redução da capacitação do indivíduo de realizar até mesmo ações de rotina (JIN H, et al., 2023).

Uma grande preocupação atualmente é a mudança dos hábitos de vida dos seres humanos. É recomendado uma média de 60 minutos por dia de atividade física com moderada à vigorosa intensidade em crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, sendo que a maior parte deve consistir em aeróbicos e o restante, naquelas que fortalecem músculos e ossos, a fim de atingir um desenvolvimento pleno (OMS, 2020). No Brasil, a situação é bastante crítica, em que 84% dos jovens nessa faixa etária não se exercitam como

deveriam, não havendo melhora significativa nos últimos 15 anos. A prática de exercícios físicos, ou ausência dela, pode ser afetada por diversos fatores, sejam sociais, econômicos, profissionais ou de saúde (SILVA EJP, et al., 2022).

Um estudo realizado mostrou a relação entre alimentação e pandemia do COVID-19, e observou que 75% dos participantes substituíram a ingestão de alimentos in natura por alimentos ultraprocessados, ou seja, houve um aumento do consumo alimentar altamente industrializado, que é muito prejudicial à saúde. Associado a isso, está o isolamento social, no qual, indivíduos que o fizeram corretamente apresentam uma maior alteração em seus hábitos alimentares e comportamentais (SIMÕES AA, 2023).

Relaciona-se, a utilização de antidepressivos como forma de tratar a solidão e transtornos intelectuais vivenciados por muitas pessoas nesse período, em que alguns deles colaboram para o aumento de peso (SCHEEN A, 2023).

Tanto a idade avançada, quando os maus hábitos de vida, são fatores predisponentes para o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são patologias de origem não infecciosa responsáveis por 70% das mortes globalmente ocorridas no ano de 2019.

Dentre as encontradas mais comumente, estão obesidade, cardiopatias, DM e doenças respiratórias, que com o avançar da idade geram complicações graves e deixam os indivíduos debilitados (NETO EL, et al., 2024).

Uma situação muito importante é o aumento da resistência insulínica, uma repercussão clínica do Diabetes, a qual predispõe o idoso a patologias, como intolerância à lactose, síndrome metabólica e outras morbidades, as quais reduzem a funcionalidade do indivíduo. Medidas como, a perda de gordura visceral e o aumento de condicionamento físico tendem a reduzir a incidência e a probabilidade do desenvolvimento do Diabetes (GOMES LM, et al., 2020).

Ademais, o rendimento familiar está diretamente atrelado à essa questão. Foi comprovado que a população de classe alta-média, possui acesso a um maior número de alimentos benéficos à saúde, locais apropriados para prática de exercícios e profissionais com acompanhamento longitudinal, como nutricionista e personal trainer, que ensina estratégias de melhorias na qualidade de vida.

Porém, pessoas com menores condições financeiras enfrentam maiores dificuldades para alcançar esses quesitos, e ainda estão mais propensos a serem alvos de bebidas alcoólicas e drogas ilícitas. Crenças religiosas também estão envolvidas nesse contexto, pois muitos deixam de ingerir refeições balanceadas por estarem pagando promessas à figuras sagradas (BALTHAR FCF, 2020).

Outro aspecto relevante é a entrada na universidade, que é um grande fator de alteração no estilo de vida, no qual o universitário torna-se responsável por morar sozinho, gerenciar o próprio tempo, vida financeira e balancear sua alimentação. Nessa realidade, é comum a ingestão de alimentos ultraprocessados, seja por falta de tempo ou indisposição, que são somados à falta de exercícios praticados, não havendo preocupações sobre a qualidade do processo de envelhecimento (SILVAHG, et al., 2019).

Estudantes do curso de medicina possuem hábitos pouco saudáveis com baixo consumo de alimentos ricos em fibras e vitaminas e alto em alimentos contendo carboidratos e lipídios, optando por dietas cheias de *fast foods* que são de mais fácil preparação. Isso contribui para a manifestação de DCNT, com predomínio de hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, e respiratórias. Além disso, o próprio curso gera uma pressão e esgotamento dos estudantes, o que pode acarretar em angústia, e insegurança, tanto alimentar, quanto mental (CRUZ MCA, et al., 2021).

Os resultados encontrados por Cruz-Léon A, et al. (2022) na dimensão de hábitos alimentares mostram que 37,8% dos participantes mantêm uma boa alimentação e 31,4% possuem um pequeno risco, o que concorda com o estudo de Santos BM, et al. (2020) em que o Índice de Alimentação Saudável (IAS) indica que 48,07% da população de estudantes universitários do Equador se classifica como saudável, enquanto o restante, se encontra nas categorias de necessidade de mudanças e pouco saudável.

Como medidas de prevenção, existem atividades que otimizam o condicionamento do indivíduo e promovem um envelhecimento saudável, a exemplo de alimentação balanceada, sem exagero da ingestão de lipídeos e carboidratos, e abuso de frutas, verduras e alimentos ricos em fibras; boas práticas de atividades rotineiras, físicas e mentais; realização de rastreios de possíveis patologias que podem aparecer em certa idade; e o não uso de tabaco ou outras drogas lícitas e ilícitas durante a juventude (FREITASVR, et al., 2020).

Através do aprofundamento em pesquisas relacionadas a doenças cardíacas e vasculares, um novo método, com a utilização de um sensor fotopletimográfico, possibilitou o monitoramento de alterações ocorridas em vasos sanguíneos. O método *Detrended Fluctuation Analysis* (DFA), em português “Análise de Flutuação Detendida”, consiste na flutuação de sinais que representam a análise da auto similaridade da estrutura fractal em relação ao sinal como um todo (PENG CK, et al., 1995). Este tipo de análise se aplica a múltiplos parâmetros fisiológicos. Existe a possibilidade de encontrar correlações de longo prazo dentro dos valores caóticos em sinais fisiológicos ao usar o DFA de flutuações de sinal (ESEN F, et al., 2009).

Além desse método, a introdução das nanotecnologias com os seus diferentes ramos de investigação realizou um grande marco na medicina, onde a terapia e o diagnóstico de patologias frequentes foram melhorados graças a essa possibilidade de trabalho em escala manométrica.

Dessa forma, pessoas que optam por alguma dessas formas preventivas estão mais propensas a evitar complicações associadas ao bem-estar, desde as mais simples, como alterar a alimentação, até as mais complexas em que se inclui a tecnologia (ATANASIOGN, et al., 2021). Com isso, o estudo tem como objetivo principal analisar como hábitos de vida não saudáveis afetam a qualidade de vida dos indivíduos jovens quando passam pelo processo de envelhecimento.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com objetivo de sintetizar informações sobre um tema específico, que permitiu uma abordagem ampla da ciência. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

A seleção de estudos foi realizada nos meses de Julho e Agosto de 2024, por meio do levantamento de publicações indexadas nas fontes de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Google Scholar*, *Latindex*, *National Library of Medicine (PubMed MEDLINE)* e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. Os operadores booleanos *AND* e *OR* foram organizados com os descritores “sedentarismo”, “má alimentação”, “envelhecimento saudável”, “repercussões do envelhecimento”, “hábitos de vida” e “qualidade de vida”.

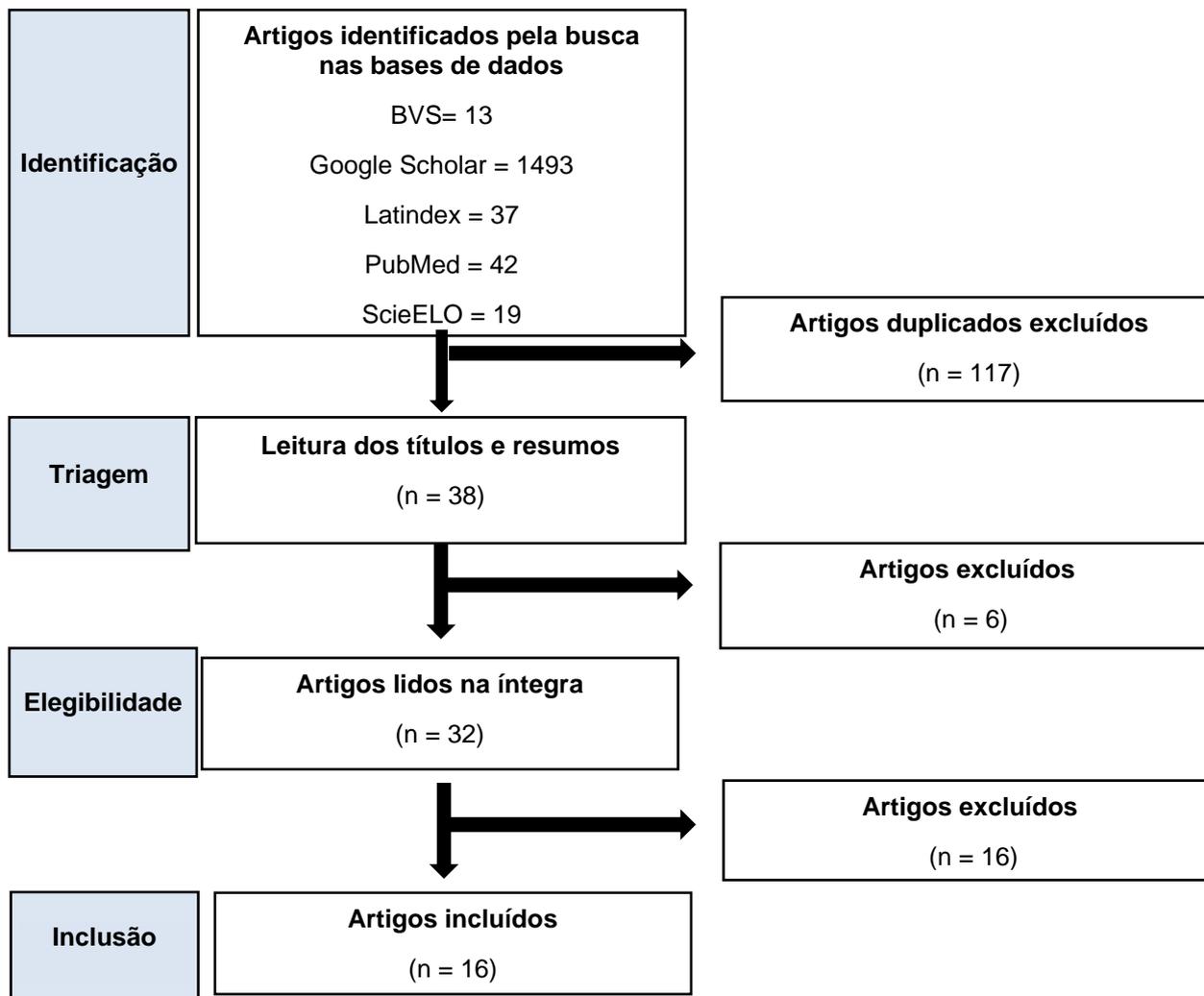
Os critérios de inclusão estabelecidos foram: publicações feitas até Agosto de 2024, sem restrições de idiomas ou localizações, disponíveis na íntegra de forma online. Como critérios de exclusão eliminaram-se artigos não relacionados à temática e que não estiveram disponíveis gratuitamente.

Após a etapa de levantamento das publicações, foram encontrados 38 artigos, dos quais foram selecionados através do título e resumo das publicações considerando o critério de inclusão e exclusão definidos.

Em seguida, foi realizada a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo que 16 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Foram selecionados 16 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente a seleção dos artigos, foi feito um fichamento das obras selecionadas a fim de selecionar a coleta e análise dos dados. Os dados coletados foram disponibilizados em forma de fluxograma (**Figura 1**), possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada, de forma a atingir o objetivo desse método.

Figura 1 – Fluxograma de identificação, triagem e elegibilidade dos dados coletados.



Fonte: Moreira GG, et al., 2024

RESULTADOS

Os artigos contendo estudos originais foram selecionados e organizados em um quadro (**Quadro 1**) segundo os seguintes itens: autor e ano de publicação, o tipo de estudo e os principais achados de suas pesquisas. Além disso, a avaliação esteve de acordo com as recomendações do checklist do *Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Study* (PRISMA).

Quadro 1 - Síntese dos principais achados sobre o tema, Patos de Minas, 2024.

N	Autores (Ano)	Tipo de estudo e Principais achados
1	JIN H, et al (2023)	Estudo experimental. Espera-se que o GABA possa ser utilizado como uma intervenção terapêutica eficaz para obesidade sarcopênica e potencialmente para a síndrome metabólica relacionada à obesidade e ao envelhecimento, uma vez que, o GABA poderia ser potencialmente desenvolvido como um agente anti-obesidade sarcopênica, pois suprime o acúmulo de gordura e a degradação muscular e aumenta o gasto de energia e a síntese de proteína muscular.

N	Autores (Ano)	Tipo de estudo e Principais achados
2	SIMÕES AA (2023)	<p>Estudo transversal do tipo coorte.</p> <p>Com a pandemia do Covid-19, foi necessário um isolamento social, em que os comportamentos habituais da população modificaram-se de forma prejudicial, principalmente aqueles ligados à alimentação, a qual passou a ser mais rica em ultra processados.</p>
3	CRUZ-LEÓN A, et al (2022)	<p>Estudo quantitativo, descritivo e transversal.</p> <p>A população de estudantes do Bacharelado em Enfermagem do sexo feminino, solteiras e desempregadas, representa a maior pontuação de bons estilos de vida relacionados à saúde.</p>
4	SILVA EJP, et al (2022)	<p>Estudo descritivo, quantitativo e exploratório. Os resultados demonstram que os estudantes consultados apresentam comportamentos sedentários, encontrando-se insuficientemente ativos e dedicam muito tempo à atividades de baixo débito calórico, além de manter hábitos alimentares inadequados.</p>
5	ATANASIO GN, et al (2021)	<p>Estudo de caso.</p> <p>As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade no mundo ocidental. Entre elas, a aterosclerose representa uma das doenças mais comuns na sociedade moderna devido a um estilo de vida sedentário comum, dieta rica em gordura e tabagismo. A nanotecnologia tem um grande potencial para a terapia e diagnóstico da aterosclerose com publicações cada vez mais recentes e inovadoras.</p>
6	LEME ACB, et al (2021)	<p>Estudo experimental do tipo transversal não randomizado.</p> <p>O comportamento sedentário está associado a hábitos de vida que são prejudiciais à saúde, como ingestão de álcool, falta de movimentação corporal e alimentação desbalanceada, o que causa complicações ao longo do tempo. A obesidade e as doenças não transmissíveis (DNT) são as principais causas de morte em todo o mundo. Os países da América Latina (AL) não são imunes a essa condição de saúde, com uma prevalência de cerca de 30% para sobrepeso e 25% para obesidade. O Chile tem a maior prevalência de sobrepeso (37,8%) e obesidade (30,8%).</p>
7	BALTHAR FCF (2020)	<p>Pesquisa científica com abordagem quantitativa.</p> <p>Embora a maior parte dos adultos idosos apresente, com o passar do tempo, múltiplos problemas de saúde, a idade avançada não deve ser sinônimo de dependência. O rendimento familiar está diretamente atrelado à essa questão.</p>
8	FREITAS VR, et al (2020)	<p>Estudo experimental sem grupo controle.</p> <p>As doenças cardiovasculares apresentam altas taxas de morbidade e mortalidade no Brasil, agravando tal quadro não só pelo processo de envelhecimento da população, mas também por hábitos inadequados como sedentarismo e má alimentação. Evidenciou-se um aumento no HDL e uma diminuição do LDL, sendo sugestivo que o programa de atividade de hidrocinoterapia foi benéfico para a melhora dos índices observados.</p>
9	MATHEUS BS, et al (2020)	<p>Pesquisa de corte transversal</p> <p>Hábitos e estilos de vida vêm mudando, sendo que a maior parte das pessoas idosas avaliadas praticava atividade física, porém a maioria delas tem histórico familiar o que pode ter contribuído com um número pequeno de quedas e uma percepção boa sobre sua saúde.</p>

N	Autores (Ano)	Tipo de estudo e Principais achados
10	SILVA HG, et al (2019)	Estudo descritivo, transversal e quantitativo. Para diminuição de fatores de risco cardiovasculares como ansiedade, consumo de álcool, sedentarismo, histórico familiar, má alimentação e sobrepeso/obesidade, é importante haver mudanças nos hábitos de vida, prática de esportes e melhoria na alimentação com adesão de um estilo de vida mais saudável.
11	PENG CK, et al (1995)	Artigo de pesquisa. Descreve-se um novo método — análise de flutuação desviada (DFA) — para quantificar propriedades de correlação em séries temporais fisiológicas não estacionárias. A aplicação dessa técnica mostra evidências de um fenômeno de crossover associado a uma mudança em expoentes de escala de curto e longo alcance. Esse método pode ser útil para distinguir conjuntos de dados saudáveis de patológicos com base em diferenças nessas propriedades de escala.

Fonte: Moreira GG, et al., 2024

DISCUSSÃO

Hábitos de vida, alimentação, imagem corporal e regulação emocional, são elementos que contribuem para os riscos dos transtornos alimentares e relacionados ao peso. Há também, a associação entre a relevância desses elementos quando se leva em conta outros fatores de risco, como pré-disposição de diabetes mellitus, cardiopatias e disfunção hormonal (OBEID N, et al., 2022). No Brasil, o processo de envelhecimento causa o aumento de riscos de cardiopatias, sendo os principais motivos de morte no país, no entanto, essas patologias podem ser revertidas ou minimizadas com a adoção de medidas preventivas eficientes. (FREITASVR, et al., 2020).

O comportamento sedentário está associado a hábitos de vida que são prejudiciais a saúde, como ingestão de álcool, falta de movimentação corporal e alimentação desbalanceada, o que causa complicações ao longo do tempo. Entre elas, destaca-se a redução na porcentagem de massa muscular e aumento do tecido adiposo, que pode provocar fraqueza, desânimo, transtornos mentais graças a redução de hormônios de bem estar, como a endorfina, e em casos mais graves, determinados tipos de câncer, doenças cardiovasculares e mortalidade (LEME ACB, et al., 2021).

O nível de sedentarismo se manteve constante (5,4% a 9,6%) nos grupos de 15-29 anos até mais de 70 anos de idade, com a quantidade de exercícios físicos sendo muito reduzida à medida que os indivíduos envelhecem (MATHEUS BM, et al., 2020). Uma consequência disso, é a obesidade sarcopênica persistente na população idosa, a qual é representada por obesidade concomitante e perda muscular, e está se tornando uma preocupação alarmante para a saúde pública, um vez que, há redução da capacitação do indivíduo de realizar até mesmo ações de rotina (JINH, et al., 2023).

Uma grande preocupação atualmente é a mudança dos hábitos de vida dos seres humanos. É recomendado uma média de 60 minutos por dia de atividade física com moderada à vigorosa intensidade em crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, sendo que a maior parte deve consistir em aeróbicos e o restante, naquelas que fortalecem músculos e ossos, a fim de atingir um desenvolvimento pleno (OMS, 2020). No Brasil, a situação é bastante crítica, em que 84% dos jovens nessa faixa etária não se exercitam como deveriam, não havendo melhora significativa nos últimos 15 anos. A prática de exercícios físicos, ou ausência dela, pode ser afetada por diversos fatores, sejam sociais, econômicos, profissionais ou de saúde (SILVA EJP, et al., 2022).

Um estudo realizado mostrou a relação entre alimentação e pandemia do COVID-19, e observou que 75% dos participantes substituíram a ingestão de alimentos *in natura* por alimentos ultraprocessados, ou seja, houve um aumento do consumo alimentar altamente industrializado, que é muito prejudicial à saúde. Associado a isso, está o isolamento social, no qual, indivíduos que o fizeram corretamente apresentam uma

maior alteração em seus hábitos alimentares e comportamentais (SIMÕES AA, 2023). Relaciona-se, a utilização de antidepressivos como forma de tratar a solidão e transtornos intelectuais vivenciados por muitas pessoas nesse período, em que alguns deles colaboram para o aumento de peso (SCHEEN A, 2023).

Tanto a idade avançada, quando os maus hábitos de vida, são fatores predisponentes para o surgimento das DCNT, que são patologias de origem não infecciosa responsáveis por 70% das mortes globalmente ocorridas no ano de 2019. Entre as encontradas mais comumente, estão obesidade, cardiopatias, diabetes *mellitus* e doenças respiratórias, que com o avançar da idade geram complicações graves e deixam os indivíduos debilitados (NETO EL, et al., 2024).

Dentre as mais importantes está o aumento da resistência insulínica, uma repercussão clínica do Diabetes, a qual predispõe o idoso a patologias, como intolerância à lactose, síndrome metabólica e outras morbidades, as quais reduzem a funcionalidade do indivíduo. Medidas como, a perda de gordura visceral e o aumento de condicionamento físico tendem a reduzir a incidência e a probabilidade do desenvolvimento do Diabetes (GOMESLM, et al., 2020).

Ademais, o rendimento familiar está diretamente atrelado à essa questão. Foi comprovado que a população de classe alta-média, possui acesso a um maior número de alimentos benéficos à saúde, locais apropriados para prática de exercícios e profissionais com acompanhamento longitudinal, como nutricionista e *personal trainer*, que ensina estratégias de melhorias na qualidade de vida. Porém, pessoas com menores condições financeiras enfrentam maiores dificuldades para alcançar esses quesitos, e ainda estão mais propensas a serem alvos de bebidas alcoólicas e drogas ilícitas. Crenças religiosas também estão envolvidas nesse contexto, pois muitos deixam de ingerir refeições balanceadas por estarem pagando promessas à figuras sagradas (BALTHAR FCF, 2020).

Outro aspecto relevante é a entrada na universidade, que é um grande fator de alteração no estilo de vida, no qual o universitário torna-se responsável por morar sozinho, gerenciar o próprio tempo, vida financeira e balancear sua alimentação. Nessa realidade, é comum a ingestão de alimentos ultraprocessados, seja por falta de tempo ou indisposição, que são somados à falta de exercícios praticados, não havendo preocupações sobre a qualidade do processo de envelhecimento (SILVA HG, et al., 2019).

Estudantes do curso de medicina possuem hábitos pouco saudáveis com baixo consumo de alimentos ricos em fibras e vitaminas e alto em alimentos contendo carboidratos e lipídios, optando por dietas cheias de *fast foods* que são de mais fácil preparação. Isso contribui para a manifestação de DCNT, com predomínio de hipertensão arterial, diabetes *mellitus*, doenças cardiovasculares, e respiratórias. Além disso, o próprio curso gera uma pressão e esgotamento dos estudantes, o que pode acarretar em angústia, e insegurança, tanto alimentar, quanto mental (CRUZ MCA, et al., 2021).

Os resultados encontrados por Cruz-Léon A, et al. (2022) na dimensão de hábitos alimentares mostram que 37,8% dos participantes mantêm uma boa alimentação e 31,4% possuem um pequeno risco, o que concorda com o estudo de Santos BM, et al. (2020) em que o Índice de Alimentação Saudável (IAS) indica que 48,07% da população de estudantes universitários do Equador se classifica como saudável, enquanto o restante, se encontra nas categorias de necessidade de mudanças e pouco saudável.

Como medidas de prevenção, existem atividades que otimizam o condicionamento do indivíduo e promovem um envelhecimento saudável, a exemplo de alimentação balanceada, sem exagero da ingestão de lipídeos e carboidratos, e abuso de frutas, verduras e alimentos ricos em fibras; boas práticas de atividades rotineiras, físicas e mentais; realização de rastreios de possíveis patologias que podem aparecer em certa idade; e o não uso de tabaco ou outras drogas lícitas e ilícitas durante a juventude (FREITAS VR, et al., 2020).

Através do aprofundamento em pesquisas relacionadas a doenças cardíacas e vasculares, um novo método, com a utilização de um sensor fotopletimográfico, possibilitou o monitoramento de alterações ocorridas em vasos sanguíneos. O método *Detrended Fluctuation Analysis (DFA)*, em português “Análise de Flutuação Detendida”, consiste na flutuação de sinais que representam a análise da auto similaridade da estrutura fractal em relação ao sinal como um todo (PENG CK, et al., 1995). Este tipo de análise se aplica a

múltiplos parâmetros fisiológicos. Existe a possibilidade de encontrar correlações de longo prazo dentro dos valores caóticos em sinais fisiológicos ao usar o DFA de flutuações de sinal (ESEN F, et al., 2009).

Além desse método, a introdução das nanotecnologias com os seus diferentes ramos de investigação realizou um grande marco na medicina, onde a terapia e o diagnóstico de patologias frequentes foram melhorados graças a essa possibilidade de trabalho em escala manométrica. Dessa forma, pessoas que optam por alguma dessas formas preventivas estão mais propensas a evitar complicações associadas ao bem estar, desde as mais simples, como alterar a alimentação, até as mais complexas em que se inclui a tecnologia (ATANASIO GN, et al., 2021).

Assim, o incentivo a prevenção e promoção de saúde, como realização de atividade física regular, alimentação equilibrada, hobbies, abandono ou redução de álcool e tabaco, cuidados com a saúde mental, entre outros, corrobora para um envelhecimento com melhor qualidade de vida, sendo possível o desenvolvimento de futuros trabalhos que possam reforçar esse cenário, além de abordarem outras circunstâncias que também contribuem para aumento da expectativa de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a análise dos efeitos do sedentarismo e da má alimentação entre jovens revela uma correlação preocupante com a saúde a longo prazo, destacando a contribuição significativa desses fatores para o surgimento de DCNT, como obesidade, hipertensão e diabetes. No Brasil, a maioria dos jovens não pratica atividade física suficiente, e a transição para a vida universitária agrava esses hábitos prejudiciais. Portanto, é crucial implementar medidas preventivas que promovam uma alimentação equilibrada e exercícios regulares. Promover um estilo de vida saudável desde a juventude é essencial para garantir uma população mais saudável na velhice, com maior expectativa de vida e longevidade, sendo necessário o apoio de políticas públicas e avanços na medicina para alcançar esse objetivo.

REFERÊNCIAS

1. ATANASIO GN, et al. Innovative nanotools for vascular drug delivery: the atherosclerosis case study. *J Mater Chem B*, 2021; 9(41): 8558-8568.
2. BALTHAR, FCF. A relação do estado nutricional com o comportamento sedentário na população idosa portuguesa não institucionalizada como fator de risco a sarcopenia. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social Aplicada) – Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais. Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2020; 71 p.
3. BRASIL. IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama>. Acessado em: 10 de agosto de 2024.
4. BRASIL. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/@_@download/file. Acessado em 10 de agosto de 2024.
5. CRUZ MCA, et al. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development*, 2021; 10(2): e23710212393.
6. CRUZ-LEÓN A, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 2022; 30(4): 96-102.
7. ESEN F, et al. Detrended fluctuation analysis of laser Doppler flowmetry time series. *Microvasc Res*. 2009;78(3):314-8.
8. FREITAS VR, et al. Efeitos da hidrocinesioterapia sobre os resultados do colesterol e da pressão arterial de indivíduos idosos. *Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José*, 2020.
9. GOMES LM, et al. Diabetes Mellitus tipo 2 em idosos: sedentarismo e obesidade como gatilhos. *Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG*, 2020.
10. JIN H, et al. GABA Prevents Age-Related Sarcopenic Obesity in Mice with High-Fat-Diet-Induced Obesity. *Cells*, 2023; 12(17): 2146.
11. LEME ACB, et al. Co-Occurrence and Clustering of Sedentary Behaviors, Diet, Sugar-Sweetened Beverages, and Alcohol Intake among Adolescents and Adults: The Latin American Nutrition and Health Study (ELANS). *Nutrients*, 2021;13 (6):1809.

12. MATHEUS BS, et al. Estilo de vida de idosos e sua relação com número de medicamentos, nível de atividade física ou sedentarismo e doenças prévias. VIII Jornada Científica da Faculdade Peruíbe e I Semana Multiprofissional da Saúde da UNISEP, 2020.
13. NETO EL,etal.Abordagem ao paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e comorbidades cardiovasculares. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2024; 6(9): 850–867.
14. OBEID N, et al. Examining shared pathways for eating disorders and obesity in a community sample of adolescents: the REAL study. *Front Psychol*, 2022; 13: 805596.
15. OMS. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acessado em: 10 de agosto de 2024.
16. PENG CK, et al. Quantification of scaling exponents and crossover phenomena in nonstationary heartbeat time series. *Chaos*, 1995; 5(1):82-7.
17. SCHEEN A. Obésité, diabète de type 2, syndrome métabolique: quel est l'impact métabolique des antidépresseurs?. *Rev Med Liege*, 2023; 78(9): 516-522.
18. SILVA EJP, et al. Assessment of the level of sedentary lifestyle of EREM Herculano Bandeira students. *Research, Society, and Development*, 2022; 11: p. e27111133228.
19. SILVA HG, et al. Avaliação dos fatores de risco cardiovasculares em universitários na cidade de Marabá-PA. *Tópicos em Ciências da Saúde*, 2019; 16: 22.
20. SIMÕES AA. Impacto da pandemia Covid-19 no consumo alimentar, perfil metabólico e sintomas comportamentais em indivíduos adultos. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Curso de Ciências Médicas. Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 2023.