

O ESTILO DE VIDA ADVENTISTA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE E BEM-ESTAR DE PESSOAS IDOSAS: REVISÃO INTEGRATIVA

Adriana Machado Ferreira¹; Maicon Guadalupe Ferreira da Silva²; Amanda Galhardo Oliveira³; Ana Carolina Espírito Santo Silva⁴; Regiane Lopes Takaoka⁵; Carolina De Sousa Freitas Dias⁶; Tiffany Damasceno De Paula Garcêz⁷; Amanda Ribeiro Gonçalves⁸; Jurema Ribeiro Luiz Goncalves⁹.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/28

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional apresenta desafios à promoção de saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, o estilo de vida adventista, baseado em práticas como alimentação predominantemente vegetal, atividade física, abstinência de álcool e tabaco, descanso e suporte comunitário pode destacar-se como modelo de hábitos potencialmente associados à longevidade, capacidade funcional e bem-estar. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os impactos do estilo de vida adventista na saúde e bem-estar de pessoas idosas. **Metodologia:** Foi realizada revisão integrativa, orientada pelas diretrizes PRISMA, com busca nas bases de dados PubMed, LILACS, EMBASE e Web of Science, mediante descritores DeCS/MeSH e operadores booleanos AND/OR. Foram incluídos estudos primários publicados entre de julho de 2015 a julho de 2025, em português, espanhol e inglês, e excluídos editoriais, cartas, dissertações, teses e revisões. Para a coleta, dois revisores atuaram independentemente utilizando um instrumento estruturado de extração de dados, seguido de análise descritiva e síntese narrativa dos estudos. **Resultados:** Foram encontrados 1148 artigos. Após a remoção de 282 duplicatas, 866 registros foram triados por título e resumo, resultando em 44 estudos lidos na íntegra. Dentre estes, o estudo de Gatto et al. (2020) atendeu aos critérios de elegibilidade para a síntese final. Em delineamento transversal analítico realizado com 127 indivíduos saudáveis, com idade igual ou superior a 60 anos, os autores identificaram associação entre melhor função física e mobilidade à maior velocidade de processamento cognitivo. O efeito protetor destes fatores foi significativamente mais forte nas pessoas idosas vegetarianas, demonstrando ação sinérgica entre nutrição de base vegetal e aptidão física. **Conclusões:** Com base nos resultados obtidos, conclui-se que o estilo de vida adventista contribui positivamente para a saúde e o bem-estar da população idosa, principalmente por meio da associação entre alimentação vegetariana e aptidão física. Recomenda-se a realização de novos estudos focados exclusivamente na população idosa para ampliar o corpo de evidências sobre o tema.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da saúde. Envelhecimento. Estilo de vida.