

Painel 9: Saúde e bem-estar, alimentação segura, desporto e lazer

IMPACTO ECONÓMICO DO PADRÃO ALIMENTAR DE UM GRUPO DE SENIORES PORTUGUESES: CONHECER PARA PROMOVER O BEM-ESTAR

Ferrão, C. ^(a); **Vieira, M.** ^(b)

^(a) – Escola Superior Agrária de Castelo Branco; acristinaferrao@gmail.com

^(b) – Escola Superior Agrária de Castelo Branco, m.margarida.vieira@gmail.com

Palavras-chave: avaliação nutricional; bem-estar; impacto económico; padrão alimentar; seniores

Sumário:

Este trabalho relaciona os custos com a alimentação e o padrão alimentar de um grupo de seniores.

Resumo:

O presente trabalho pretendeu avaliar e caracterizar o estado nutricional, o padrão alimentar e custos com a alimentação de um grupo de seniores. Conjuntamente realizou-se uma intervenção de curta duração para promover hábitos alimentares saudáveis e motivar para a adoção dos mesmos.

O estudo desenvolvido na Universidade Sénior Albicastrense de março a junho de 2015 envolveu um grupo de idosos com uma amostra total de 30 idosos: 27 mulheres e 3 homens, com idades entre os 62 e os 83 anos. A avaliação nutricional foi efetuada através do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando a relação entre o peso e a altura e do perímetro da cintura. Para a avaliação do padrão alimentar utilizou-se um registo das 24 horas anteriores e realizou-se uma análise económica através dos custos com a alimentação.

Os resultados obtidos sobre o estado nutricional indicaram que 56,7% da amostra se encontrava na categoria de normoponderal e 43,3% apresentava sobrepeso. Para a associação entre o perímetro da cintura e o risco de complicações metabólicas e cardiovasculares, 53,3% dos idosos apresentavam

um risco elevado de desenvolver doenças metabólicas e cardiovasculares e 40,0% apresentavam um risco muito elevado.

O registo das 24 horas anteriores permitiu verificar que o grupo mais consumido, representado pela carne, atingia um consumo médio de 4,7 porções por dia. Todos os outros grupos tinham um consumo inferior ao recomendado pela Roda dos Alimentos. Os participantes gastavam em média, €3,18 por dia com a sua alimentação, sendo que os maiores gastos provinham da carne, pescado e ovos, seguidos pelos gastos com o café. Apesar de 20 idosos reportarem ter produção própria de alimentos como hortícolas, fruta ou ambos, o consumo destes alimentos encontrava-se abaixo do recomendado. O cálculo do custo de um plano alimentar equilibrado para esta faixa etária corresponde a €3,80 por pessoa por dia. Os gastos médios com a alimentação eram inferiores para quem tinha produção própria (€2,52/pessoa/dia), no entanto quando se comparou com os gastos médios de quem não tinha produção própria, esse valor foi de €4,50 por pessoa por dia.

A motivação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis foi realizada através de sessões de sensibilização para a prática de uma alimentação saudável e completadas com sessões de esclarecimento individuais.

Este estudo mostrou que o padrão alimentar dos idosos não corresponde a uma alimentação equilibrada para esta faixa etária. O consumo adequado de fruta e hortícolas não depende dos idosos terem produção própria, havendo em muitos casos, um desperdício de recursos. Para os participantes que não têm produção própria, os custos alimentares foram superiores, quando comparados com os custos de uma dieta saudável. Além disso, o grupo estudado não mostrou qualquer interesse na análise dos seus custos alimentares, o que dá indicações de que não associam a prática de uma alimentação saudável com menores gastos alimentares.

Como conclusão, é de extrema importância continuarem a ser desenvolvidas ações de sensibilização para promover uma alimentação e estilos de vida saudáveis, relacionando saúde, menores gastos alimentares, o bem-estar e a qualidade de vida.

Referências bibliográficas:

1. Amarantos, E., A. Martinez, & J. Dwyer. 2001. Nutrition and Quality of Life in Older Adults. *Journals of Gerontology*. 56(A):54-64. doi: 10.1093/gerona/56.suppl_2.54
2. Oliveira, C. R., M. S. Rosa, A. M. Into, M. A. Botelho, A. Morais, & M. T. Veríssimo. 2010. Estudo do Perfil do Envelhecimento da População Portuguesa. Eurotrials – Aplicação dos inquéritos, recolha e tratamento de dados.
3. Poínhos, R., B. Franchini, C. Afonso, F. Correia, V. H. Teixeira, P. Moreira, C. Durão, O. Pinho, D. Silva, J. P. Reis, T. Veríssimo, & M. D. de Almeida. 2009. Alimentação e estilos de vida da população portuguesa: metodologias e resultados preliminares. *Alimentação Humana*. 15(3):43-51.
4. Rocha, C. 2008. Avaliação da ingestão alimentar de uma população e comparação com as recomendações da Roda dos Alimentos Portuguesa. Trabalho de Investigação. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Porto.
5. Rodrigues, S. S., B. Franchini, P. Graça, & M. D. de Almeida. 2006. A New Food Guide for the Portuguese Population: development and technical considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 38(3):189-195. doi:10.1016/j.jneb.2006.01.011