

## **A influência dos alimentos e a eficácia de intervenções alimentares educativas na qualidade de vida da terceira idade**

### **The influence of food and the effectiveness of educational food interventions on the quality of life of the third age**

DOI:10.34117/bjdv7n3-466

Recebimento dos originais: 18/02/2021

Aceitação para publicação: 18/03/2021

#### **Carina Rios Batista**

Graduada em Medicina

Instituição: Faculdades Integradas de Patos - UNIFIP

Endereço: Rua Alto Casteliano, número 688 apto 304. Bairro Santo Antônio

E-mail: carina\_panetone@hotmail.com

#### **Milena Nunes Alves de Sousa**

Doutorado e Pós-Doutorado em Promoção de Saúde

Instituição: Faculdades Integradas de Patos - UNIFIP

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br

#### **Miguel Aguila Toledo**

Mestrado em Infectologia

Instituição: Faculdades Integradas de Patos - UNIFIP

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

E-mail: migueltoledo@fiponline.edu.br

### **RESUMO**

O presente trabalho versa sobre a influência dos hábitos alimentares e a eficácia de intervenções educativas neste segmento para a qualidade de vida de idosos. Tem por objetivo, portanto, sintetizar o conhecimento produzido na literatura sobre como os padrões alimentares obedecidos por indivíduos na terceira idade podem interferir em sua saúde e como intervenções educativas podem ser eficazes para melhorar sua qualidade de vida. Foi realizado um estudo descritivo e exploratório a partir do levantamento de artigos catalogados nas bases de dados Pubmed, BVS e SciELO publicados entre os anos de 2010 e 2020. A pesquisa utilizou os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Hábitos alimentares”, “Idosos” e “Qualidade de vida”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados nove artigos. Com base na literatura consultada, foi possível evidenciar os padrões alimentares são importantes determinantes para a prevenção e tratamento de doenças crônicas comuns a esta faixa etária. Foi, então, possível concluir, por meio dos estudos, que os hábitos alimentares se diferenciam, em muito, segundo características sociodemográficas da população idosa, como sexo, renda e região de residência, sendo estes importantes fatores para o acometimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, e, portanto, determinantes para a qualidade de vida na terceira idade, de modo que as intervenções educativas neste sentido se mostram como alternativa eficaz para o alcance de padrões alimentares saudáveis.

**Palavras-Chave:** Padrões Alimentares, Qualidade de Vida, Idosos.

## ABSTRACT

This research deals with the influence of eating habits and the effectiveness of educational interventions in this segment for the quality of life of the elderly. Therefore, it aims to analyze how the eating patterns obeyed by individuals in the elderly can interfere with their health and how educational interventions can be effective to improve their quality of life. A descriptive and exploratory study was carried out based on the survey of articles cataloged in the Pubmed, BVS and SciELO databases published between the years 2010 and 2020. The research used the Health Sciences Descriptors: “Eating habits”, “Elderly” and “Quality of life”. After applying the inclusion and exclusion criteria, nine articles were selected. Based on the consulted literature, it was possible to show that eating patterns are important determinants for the prevention and treatment of chronic diseases common to this age group. It was then possible to conclude, through studies, that eating habits differ significantly, according to sociodemographic characteristics of the elderly population, such as sex, income and region of residence, these being important factors for the involvement of chronic non-communicable diseases, such as diabetes and hypertension, and, therefore, determinants for the quality of life in the elderly, so that educational interventions in this sense are shown as an effective alternative to achieve healthy eating patterns.

**Keywords:** Food Patterns, Quality of Life, Seniors.

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a população brasileira tem experimentado um fenômeno denominado de “transição demográfica”. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2017), nos resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Dados (PNAD), esta transição demográfica representa um aumento no número de indivíduos que atingiram faixas etárias acima dos 60 (sessenta) anos, sendo considerados, portanto, idosos.

Isso significa que, entre os anos de 2010, quando realizado o último Censo, e 2017, ano da PNAD, a população de idosos aumentou significativamente e, se antes agrupava cerca de 20,6 milhões de indivíduos, atualmente chega a 30,3 milhões, o que, percentualmente, significa que, se, há dez anos, 10,8% (dez vírgula oito por cento) de toda a população brasileira era composta de idosos, em sete anos este percentual subiu para 14,8% (catorze vírgula oito por cento) (IBGE, 2017).

Conforme Costa et al. (2010), os fatores que levaram a este envelhecimento populacional crescente são de diversas ordens, dentre os quais é possível citar: a redução da mortalidade em todas as faixas etárias, devido, principalmente, às melhorias no acesso à serviços de saúde e saneamento básico; a diminuição da taxa de fecundidade; o aumento da expectativa de vida dos indivíduos com mais de oitenta

anos que, em número cada vez maior, conseguem alcançar também os noventa anos; a redução do consumo de tabaco no Brasil e sua conseqüente influência sobre a redução da morbimortalidade de doenças associadas ao tabagismo; dentre outros.

A despeito do caráter positivo destes dados que, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (2005), devem ser considerados um dos grandes triunfos da humanidade, é, por outro lado, um dos grandes desafios a ser enfrentado pelos governos e pelas sociedades do século XXI, haja vista o conseqüente aumento das demandas sociais e econômicas que o envelhecimento populacional representa.

Isto porque, ao se tornarem idosos, os indivíduos tendem a deixar o mercado de trabalho, passando a depender financeiramente de benefícios sociais governamentais e deixando de ser, em conseqüência, economicamente ativos. Ademais, a senilidade é comumente associada a um decréscimo da qualidade de vida dos indivíduos, haja vista a presença frequente de doenças crônicas em faixa etária superiores que trazem, de um lado, limitações à vida cotidiana e a atividades comuns, e, de outro, um gasto excessivo dos sistemas de saúde com medicamentos, consultas e outros tratamentos que servem para prolongar a vida e diminuir as conseqüências da doença sobre o organismo (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Note-se que grande parte das doenças crônicas comuns nesta faixa etária, como diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, dentre outras, estão inter-relacionadas, haja vista que possuem fatores determinantes semelhantes, dentre os quais é possível citar o sedentarismo, o tabagismo, o etilismo, baixa ingestão de líquidos, o consumo de açúcares e produtos industrializados e de outros alimentos que indicam um padrão alimentar inadequado que, por vezes, foi seguido durante toda a vida (OLIVEIRA, 2016).

Ante o exposto, surgem os imperativos questionamentos norteadores deste trabalho: Como os hábitos alimentares podem influenciar na qualidade de vida de pessoas idosas? Há eficácia nas intervenções educativas sobre alimentação para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade?

Com o intuito de responder a este questionamento, pode ser considerado objetivo geral deste trabalho, a princípio, sintetizar o conhecimento produzido na literatura sobre como os padrões alimentares obedecidos por indivíduos na terceira idade podem interferir em sua saúde e como intervenções educativas podem ser eficazes para melhorar sua qualidade de vida.

Ainda, podem também ser considerados objetivos deste trabalho, de modo específico: a) descrever as características dos artigos selecionados, listando os principais resultados por eles evidenciados acerca da influência da alimentação na qualidade de vida de idosos; b) comparar os resultados obtidos pelos artigos levantados entre si e com outras obras acerca da temática abordada; e c) correlacionar as conclusões dos artigos levantados com o uso da intervenção educativa como alternativa para uma eventual melhoria dos hábitos alimentares em idosos e, conseqüentemente, de sua qualidade de vida.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 TIPO DE PESQUISA**

A pesquisa realizada se caracteriza como descritiva e exploratória, tendo como objetivo uma revisão integrativa da literatura.

Conceitualmente, a pesquisa do tipo descritiva objetiva descrever, classificar e interpretar um fenômeno. Já a pesquisa exploratória é realizada quando há poucos conhecimentos científicos na área. A revisão integrativa da literatura, por sua vez, consiste na exploração técnica, sistemática e exata, baseando-se em estudos já realizados por pesquisadores anteriores a fim de ter a certeza do método a ser trabalhado, bem como do seu delineamento (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008).

### **2.2 LEVANTAMENTO, PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS**

A revisão integrativa da literatura foi guiada em seis fases, as quais serão melhor descritas nos tópicos que se seguem:

1. Identificação do tema e seleção da questão de pesquisa;
2. Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão;
3. Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados;
4. Categorização dos estudos selecionados;
5. Análise e interpretação dos resultados;
6. Apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

#### **2.2.1 Identificação do tema e seleção da questão de pesquisa**

Inicialmente, antes de promover o levantamento dos artigos a serem analisados, foi elaborado um plano de pesquisa, a partir da escolha da temática a ser abordada. Assim, ficou definido que o tema deste trabalho seria “A influência dos alimentos e a

eficácia de intervenções alimentares educativas na qualidade de vida da terceira idade”.

Tal temática, então, tomou por fundamento as seguintes questões norteadoras a serem respondidas: “Como os hábitos alimentares podem influenciar na qualidade de vida de pessoas idosas? Há eficácia nas intervenções educativas sobre alimentação para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade?”.

A partir deste plano inicial, os trabalhos científicos utilizados para a análise dos resultados foram catalogados na base de dados científicos da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Pubmed e SciELO. Para a identificação e localização das fontes necessárias ao andamento do trabalho, foram realizadas buscas nos referidos sites de pesquisa com os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Hábitos alimentares”, “Idosos” e “Qualidade de vida”.

Em pesquisa utilizando as referidas palavras-chave nas respectivas bases de dados, foram encontrados 322 (trezentos e vinte e dois) artigos relacionados com a temática, sendo 178 (cento e setenta e oito) localizados na BVS, 54 (cinquenta e quatro) na Pubmed e 90 (noventa) na SciELO.

### **2.2.2 Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão**

Para a seleção dos artigos, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) Trabalhos científicos com texto completo; b) Trabalhos publicados nos últimos 10 anos, em inglês, espanhol ou português; c) Trabalhos que correspondam à busca pelos DeCS “Hábitos alimentares”, “Idosos” e “Qualidade de vida”, conjuntamente; d) Trabalhos que utilizassem o método de pesquisa de campo e/ou estudos de caso acerca da temática; e e) Trabalhos cujo objetivo direto ou indireto correspondesse a descrever as influências dos padrões alimentares na qualidade de vida de idosos. Artigos que não corresponderam aos aspectos acima delineados foram excluídos da pesquisa.

Assim, ao realizar a triagem através dos critérios de elegibilidade indicados anteriormente, 143 (cento e quarenta e três) artigos enquadraram-se nos requisitos de inclusão e foram, portanto, selecionados e submetidos à fase seguinte.

### **2.2.3 Identificação dos Estudos Pré-Selecionados e Selecionados**

Após a seleção dos artigos levantados segundo os descritores de pesquisa e os critérios de elegibilidade, os estudos selecionados foram submetidos a uma leitura

exploratória de conteúdo contido no título, palavras-chave e resumo disponíveis, cuja finalidade foi verificar em que proporção a obra consultada interessava à pesquisa.

Nesta fase, foram, então, pré-selecionados 57 (cinquenta e sete) artigos e, após uma leitura aprofundada do conteúdo com o intuito de aprofundar o conhecimento, apenas 9 (nove) artigos foram, finalmente, selecionados para compor a amostra final.

#### **2.2.4 Categorização dos Estudos Selecionados**

Após a seleção dos artigos levantados segundo as fases anteriores, os estudos selecionados foram organizados em uma tabela com fins de facilitar sua análise, identificando-os segundo o ano de publicação, os autores, o título, revista, país, método, população do estudo e principais achados.

#### **2.2.5 Análise e Interpretação dos Resultados**

Após a coleta dos dados bibliográficos e da leitura aprofundada dos artigos, foi realizada a leitura interpretativa, com o objetivo de analisar e comparar o que os autores dos artigos afirmavam, buscando descrever padrões alimentares e sua relação com a qualidade de vida de idosos.

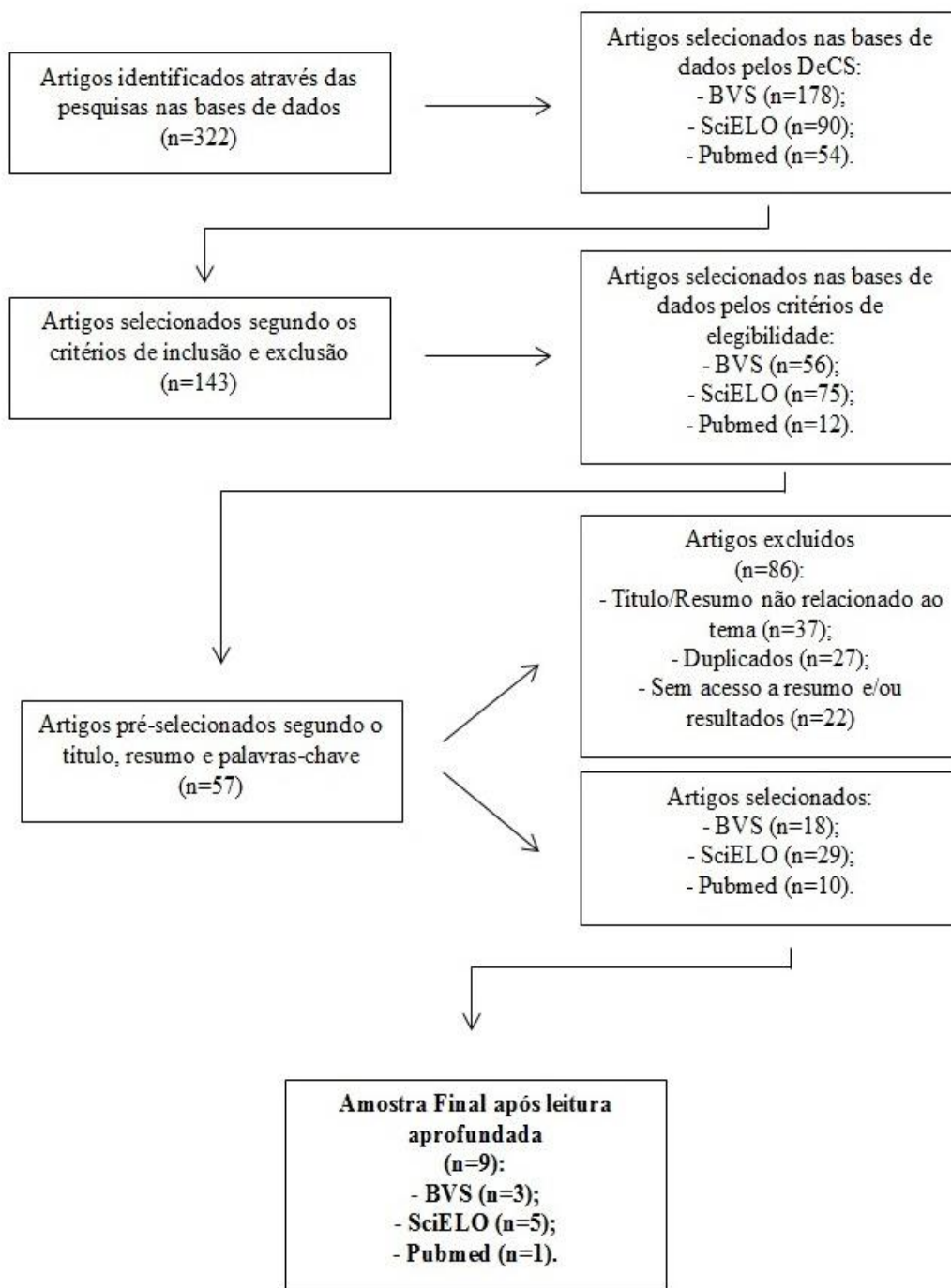
#### **2.2.6 Apresentação da revisão/síntese do conhecimento**

Os resultados foram apresentados através de análise descritiva-exploratória aplicada em tabelas.

### **3 RESULTADOS**

Inicialmente, foram pré-selecionados 322 (trezentos e vinte e dois) artigos e, após realizadas as fases anteriormente descritas de coleta de dados, somente 9 (nove) deles foram selecionados para o estudo. O esquema de estratégia de levantamento dos artigos pode ser visualizado na Figura 1:

Figura 1 - Fluxograma com estratégia de busca utilizada



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Os resultados da presente pesquisa são apresentados em três tabelas, abaixo delimitadas. A Tabela 1 se refere à apresentação das características identificadoras dos artigos pesquisados, tais como autor, título do artigo, revista e país de publicação. Na Tabela 2 são descritos os objetivos e o método utilizado por cada pesquisa. A Tabela 3, por fim, apresenta as considerações acerca dos resultados obtidos por cada autor em seus estudos.



Tabela 1 – Apresentação das características: autor, título do artigo, revista, país de publicação e tipo de estudo

<b>Autor, ano</b>	<b>Título do Artigo</b>	<b>Revista – País de Publicação</b>
GOMES et al., 2020.	Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no sul do Brasil.	Ciência & Saúde Coletiva - BRASIL
PEREIRA et al., 2020.	Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.	Ciência & Saúde Coletiva - BRASIL
AQUINO et al., 2019.	Avaliação da situação nutricional e dietética de idosos hospitalizados.	Journal Health NPES – BRASIL
PEREIRA; SAMPAIO, 2019.	Estado nutricional e práticas de idosos do Piauí: dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN Web.	Revista Eletrônica de Comunicação & Inovação em Saúde – BRASIL
PETRY; LOPES; CASSOL, 2019.	Autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de prótese dentária.	CoDAS – BRASIL
GOMES; SOARES; GONÇALVES, 2016.	Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil.	Ciência & Saúde Coletiva – BRASIL
SILVEIRA et al., 2015.	Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil.	Ciência & Saúde Coletiva – BRASIL
ASSUMPCÃO et al., 2014.	Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil.	Cadernos de Saúde Pública – BRASIL
STRASBURG; ALVES; AERTS, 2012.	Contribuição de cesta básica na segurança alimentar de idosos diabéticos de programa assistencial em uma cidade do sul do Brasil.	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia – BRASIL

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Tabela 2 – Apresentação das características: objetivo geral do trabalho e método

<b>Autor, ano</b>	<b>Objetivo Geral do trabalho</b>	<b>Método utilizado</b>
GOMES et al., 2020.	Avaliar o efeito de fatores demográficos e socioeconômicos, de doenças crônicas e do recebimento de orientações em saúde no padrão alimentar de idosos.	O consumo alimentar foi avaliado por meio de questionário de frequência alimentar reduzido aplicado a 1.426 idosos residentes em Pelotas, RS, Brasil e os padrões alimentares foram obtidos por análise de componentes principais.
PEREIRA et al., 2020.	Identificar padrões alimentares de idosos brasileiros e seus fatores associados.	Estudo transversal realizado a partir de dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2013) de 11.177 idosos, cujos padrões alimentares foram identificados a partir de análise de cluster. Regressão de Poisson com variância robusta foi utilizada



		para a análise de fatores associados.
AQUINO et al., 2019.	Avaliar a situação nutricional e dietética de idosos hospitalizados.	Pesquisa do tipo descritiva, exploratória, transversal e quantitativa. Foi realizada com 44 idosos hospitalizados, de ambos os sexos, atendidos em um hospital público da cidade de Bocaiúva, Minas Gerais, Brasil. Para avaliar a situação nutricional e dietética dos idosos hospitalizados utilizou-se a mini avaliação nutricional.
PEREIRA; SAMPAIO, 2019.	Verificar o estado nutricional e hábitos alimentares da população idosa do estado do Piauí	Estudo quantitativo que utilizou dados de acesso público disponíveis no SISVAN Web referentes à avaliação nutricional realizada nos anos de 2014 a 2018.
PETRY; LOPES; CASSOL, 2019.	Avaliar a autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de prótese dentária, verificando sua interferência na alimentação	Participaram 60 idosos com idade entre 60 e 88 anos, usuários de prótese dentária total ou parcial, que frequentam assiduamente o Centro de Convivência Nair Ventorin Gurgacz – FAG em Cascavel, Paraná. Todos os indivíduos responderam a um questionário de identificação e ao protocolo Índice de Determinação da Saúde Bucal Geriátrica (GOHAI).
GOMES; SOARES; GONÇALVES, 2016.	Identificar os fatores associados à baixa qualidade da dieta de idosos da cidade de Pelotas, RS.	As informações de consumo alimentar foram coletadas através de um questionário de frequência alimentar resumido e a qualidade da dieta foi avaliada através do Índice de Qualidade da Dieta de Idosos (IQD-I), desenvolvido pelos autores. A pontuação total foi dividida em tercís, classificados em: baixa, intermediária e boa qualidade.
SILVEIRA et al., 2015.	Avaliar a prevalência do consumo diário de frutas, verduras e legumes (FVL) em idosos e sua associação com fatores sociodemográficos, estilo de vida, presença de morbidades e hospitalização.	Estudo transversal com amostragem em múltiplos estágios. Foram entrevistados 416 idosos em seus domicílios. Realizou-se análise multivariada por Regressão de Poisson para investigar os fatores associados ao consumo de FVL ao nível de significância de 5%.
ASSUMPCÃO et al., 2014.	Avaliar a qualidade da dieta de idosos segundo variáveis sociodemográficas, comportamentos relativos à saúde e morbidades	Estudo transversal de base populacional em amostra de 1.509 idosos, obtida por inquérito de saúde conduzido em 2008-2009, em Campinas, São Paulo, Brasil. A qualidade

		alimentar foi avaliada pelo Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R).
STRASBURG; AERTS, 2012.	ALVES;	Investigar a contribuição energética e de macronutrientes da composição da cesta básica diet, oferecida pelo Programa Cidadania Alimentar (PCA) da cidade de Canoas-RS, ao estado nutricional dos idosos diabéticos.
		Estudo descritivo incluindo os 163 idosos diabéticos, de ambos os sexos, cadastrados no PCA que receberam o benefício da cesta básica diet.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Tabela 3 – Apresentação das características: resultados obtidos e ponderações

Autor, ano	Resultados	Considerações dos autores
GOMES et al., 2020.	Mulheres, não fumantes e não dependentes alcoólicos aderiam mais ao padrão saudável, enquanto que homens, fumantes, dependentes alcoólicos e indivíduos com sobrepeso aderiam mais ao padrão ocidental. Maior renda e escolaridade estiveram associadas à maior adesão de ambos os padrões e a presença de doenças crônicas não esteve associada a nenhum padrão. O recebimento de orientações para hábitos saudáveis esteve associado à maior adesão ao padrão saudável e menor ao padrão ocidental.	Há necessidade do fortalecimento de orientações eficazes sobre hábitos saudáveis nos serviços de saúde, com especial atenção para idosos do sexo masculino, tabagistas, dependentes alcoólicos e indivíduos com sobrepeso.
PEREIRA et al., 2020.	As prevalências do padrão alimentar saudável foram maiores em idosos do sexo feminino, cor/raça branca, idosos com graduação ou pós-graduação, residentes nas regiões Sudeste e Sul, que não fumavam e que praticavam atividade física.	Os resultados indicaram associação entre melhores condições sociais e hábitos de vida benéficos com o consumo de alimentos saudáveis, reforçando a hipótese da determinação social e da coexistência dos comportamentos de saúde.
AQUINO et al., 2019.	Verifica-se que 55% dos idosos apresentaram-se com baixo peso, com maior quantitativo no sexo masculino. Observou-se prevalência de hipertensão, diabetes e insuficiência cardíaca congestiva. Entre os participantes, 25% informaram que possuem alguma restrição na motilidade. Identificou que mais de 60% dos idosos utilizam acima de três medicamentos e bebem menos de cinco copos de água por dia.	A realização de pesquisas sobre o estado nutricional de idosos e a associação de fatores que contribuem para agravar o quadro de desnutrição é fundamental para definir e acompanhar a qualidade de vida, bem como sustentar projetos terapêuticos.
PEREIRA; SAMPAIO, 2019.	Observou-se aumento da prevalência de sobrepeso naquela população e uma diminuição do número de pessoas com baixo	Cabe ressaltar a importância da avaliação do quadro de saúde da população como forma de subsídio para o planejamento

	<p>peso. Quando avaliados por sexo, as mulheres apresentaram maiores percentuais de excesso de peso em todos aqueles anos. O perfil do consumo alimentar mostrou que a maioria dos idosos consome alimentos <i>in natura</i> como frutas, verduras e feijão, e que, entre os que participaram da amostra, poucos fizeram uso de alimentos ultraprocessados.</p>	<p>de ações de saúde, dessa forma alocando melhor os recursos e possibilitando uma atuação eficaz dos que trabalham na área da saúde.</p>
<p>PETRY; LOPES; CASSOL, 2019.</p>	<p>Os idosos do estudo, maioria mulheres e usuários de prótese removível bimaxilar com mais de 30 anos, classificam sua alimentação como “boa” e não possuem preferência por consistência alimentar, embora frequentemente sintam dor ao mastigar os alimentos. A média pontuada no protocolo GOHAI foi classificada como “ruim” e o maior prejuízo dos idosos ocorreu no domínio físico, que engloba questões relacionadas à mastigação, deglutição e fala. Não foram constatadas relações entre o tempo de utilização da prótese dentária com a idade e os escores do GOHAI.</p>	<p>Embora os idosos raramente tenham queixa sobre o modo de se alimentar, referindo desconforto ou constrangimento, apresentam uma média abaixo do esperado no protocolo, indicando que, ainda que não relatem, muitas modificações podem estar acontecendo, gradativamente, e que soam como naturais, gerando prejuízos à qualidade de vida em alimentação do idoso.</p>
<p>GOMES; SOARES; GONÇALVES, 2016.</p>	<p>Os fatores associados à dieta de baixa qualidade foram: sexo masculino, idade inferior a 80 anos, baixa escolaridade, dificuldade financeira para compra de alimentos, baixo peso, problemas na boca ou nos dentes e realizar menos de quatro refeições por dia.</p>	<p>Importantes barreiras para o consumo de uma dieta de boa qualidade foram identificadas neste estudo, ficando evidente a importância de se considerar esses aspectos na promoção da alimentação saudável em idosos.</p>
<p>SILVEIRA et al., 2015.</p>	<p>A prevalência de consumo diário de FVL foi de 16,6%, sendo de frutas 44%, verduras 39,7% e legumes 32,5%. O consumo diário de FVL foi associado a: sexo feminino, idade entre 70 e 79 anos, maior escolaridade, classe social A/B e C, consumo de bebida alcoólica, uso de adoçantes, prática regular de atividade física no lazer, obesidade abdominal e hospitalização.</p>	<p>É importante desenvolver estratégias de promoção da alimentação saudável com ênfase na ingestão adequada de FVL na população idosa, tendo em vista seu potencial na prevenção e controle de doenças.</p>
<p>ASSUMPÇÃO et al., 2014.</p>	<p>Os segmentos de idosos que apresentaram escores superiores de qualidade da dieta foram os de 80 anos e mais, evangélicos, que praticavam atividade física de lazer e os diabéticos; escores inferiores foram observados nos</p>	<p>Os achados apontam para a necessidade de melhora da qualidade da dieta dos idosos em geral, mas especialmente nos segmentos com outros comportamentos não saudáveis, indicando, ainda, a</p>

	que residiam com três ou mais pessoas, nos tabagistas e nos que relataram preferência por refrigerantes e bebidas alcoólicas.	relevância de intervenções integradas e não focadas em um fator.
STRASBURG; AERTS, 2012.	ALVES; Constatou-se que 76,1% dos inscritos são do sexo feminino e 68,1% apresentaram classificação do índice de massa corporal (IMC) >27kg/m <sup>2</sup> , indicando excesso de peso. A composição da cesta básica diet fornecida pelo PCA contemplou a média de 924,4 kcal/dia, distribuída em 54,2% de carboidratos, 13,4% de proteínas e 32,5% de gorduras.	Os resultados mostraram boa adequação energética da cesta básica diet quando considerada a necessidade energética estimada (NEE) recomendada para os idosos. No entanto, sugere-se uma reavaliação do programa para que ele possa atuar em ações promotoras de saúde frente aos resultados do IMC encontrados nessa população.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Apesar dos números terem se apresentado como sendo amplos na chave de pesquisa (322 artigos), tal como o explicado ao longo do trabalho, durante o processo de leitura desses artigos encontrados, somente 9 (nove) artigos estavam em conformidade com o proposto no trabalho e com a pergunta, o que levou a eliminação dos demais 313 (trezentos e treze) artigos que estavam em desconformidade com a ideia.

Esses elementos apresentados denotam não somente a complexidade, mas a minuciosidade da pesquisa desenvolvida, uma vez, que resultados equivocados conduzem a conclusões equivocadas que cada vez mais se distanciam do propósito de melhorar a vida dessas pessoas.

Por esse motivo, a ideia conceitual existente no trabalho é a referente a maneira pela qual os alimentos influenciam na qualidade de vida da terceira idade, o que uma vez mais, justifica que dentro de um amplo processo de pesquisa, somente 9 (nove) artigos tenham sido aproveitados.

#### 4 DISCUSSÃO

A partir do levantamento realizado nos estudos primários abordados, é possível observar, inicialmente, que existe um crescente, mas incipiente interesse, no campo da saúde, em estudar os padrões alimentares adotados por idosos no Brasil como forma de compreender suas influências sobre os níveis de qualidade de vida e de saúde apresentados por estes indivíduos.

Tais estudos experimentais também foram capazes de apresentar resultados divergentes quanto ao padrão alimentício adotado e os conhecimentos acerca da

funcionalidade dos alimentos pelos idosos participantes dos estudos abordados, a depender da região, renda, raça, níveis de escolaridade e hábitos de vida.

Atentos a estes determinantes, bem como às diversas situações nutricionais passíveis de serem apresentadas pelos participantes dos estudos, alguns dos pesquisadores dos artigos acima selecionados se dedicaram a estudar os possíveis benefícios de uma boa alimentação para idosos em diferentes situações, como hospitalizados, portadores de doenças crônicas, beneficiários de programas alimentares governamentais, dentre outras variantes.

Neste sentido, o artigo intitulado “Avaliação da situação nutricional e dietética de idosos hospitalizados”, escrito por Aquino et al. (2019), escolheu, como recorte para sua pesquisa, idosos em situação de internação hospitalar, observando seus hábitos alimentares e como estes poderiam ser determinantes para a melhoria de suas condições de saúde.

Note-se que, neste caso, a dieta obedecida pelos idosos a partir de sua internação não dependia de sua discricionariedade na escolha dos alimentos, haja vista sua obediência a uma conduta nutricional predeterminada pelos ambientes hospitalares e pelos profissionais de nutrição envolvidos no atendimento destes pacientes com observância a suas condições e necessidades particulares. Por esta razão, a pesquisa de Aquino et al. (2019) se desenvolveu com base na dieta adotada por estes idosos antes de suas respectivas internações.

Logo, os autores verificaram que 55% dos 44 participantes da pesquisa apresentavam quadro de desnutrição, enquanto 60% indicou beber menos de cinco copos de água por dia, o que, possivelmente, contribui diretamente para a prevalência e agravamento de doenças como hipertensão, diabetes, cálculo renal e insuficiência cardíaca congestiva por eles apresentadas. Ademais, 30% dos entrevistados não conseguem realizar, ao menos, três refeições por dia e, em sua maioria, não conseguiram demonstrar conhecimentos sobre como a alimentação pode determinar sua qualidade de vida e saúde (AQUINO et al., 2019).

Sobre a desnutrição em idosos, Silva et al. (2015) traz conclusões complementares às dos autores acima referidos, indicando que esta condição nutricional é comum em idosos, justamente, por estar associada ao aumento da morbimortalidade, à perda da autonomia e à redução da qualidade de vida que são características bastante presentes nestes indivíduos em razão da própria idade e das mudanças metabólicas dela decorrentes, as quais favorecem mudanças no

comportamento alimentar e a baixa ingestão de nutrientes. Isso, por sua vez, torna os idosos mais predispostos a algumas doenças muito associadas a padrões alimentares, como a hipertensão e a diabetes.

Outra condição que prejudica, gradativamente, a qualidade de vida e a saúde nutricional de idosos é, como identificado por Petry, Lopes e Cassol (2019) na pesquisa intitulada “Autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de prótese dentária”, o uso de prótese, situação comum para estes indivíduos. Em estudo realizado com 60 idosos usuários de prótese dentária, os autores concluíram que, em sua maioria, estes apresentam interferência em sua alimentação, haja vista que, frequentemente, apresentam dor ao mastigar os alimentos e desconforto na deglutição e fala. Em razão disso, estes idosos exibiram uma média de nutrição alimentar abaixo do esperado, haja vista a preferência por alimentos menos consistentes.

A relação entre o uso de próteses dentárias e a saúde nutricional de idosos já havia sido observada em pesquisa realizada por Lima et al. (2007), a qual concluiu que, dentre os 58 participantes de sua pesquisa, 44,8% apresentam maior dificuldade de mastigar carnes e 25,9% de comer saladas e vegetais crus, compostos essenciais para uma boa dieta, o que demonstra que indivíduos idosos nestas condições necessitam de orientações adequadas acerca da seleção e substituição de alimentos e da saúde nutricional.

Note-se que a averiguação do consumo de saladas, vegetais crus e frutas também foi o objetivo principal do estudo de Silveira et al. (2015), abordado no levantamento deste trabalho e intitulado “Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil”. Nos resultados da pesquisa, dos 416 idosos entrevistados, somente 16,6% afirmaram fazer consumo diário destes alimentos, o que esteve diretamente associado às condições sociodemográficas destes indivíduos, como sexo, renda, classe, etc. Considerando a importância nutricional de frutas, verduras e legumes, a baixa ingestão destes alimentos foi associada pelos autores a outros fatores apresentados pelos idosos, como obesidade abdominal, presente em 76,4% dos participantes, e hipertensão (51,7%).

Conclusivamente, os autores ressaltaram também a importância de se desenvolver estratégias de promoção de alimentos saudáveis com ênfase na ingestão adequada de alimentos pela população idosa, sobretudo considerando o potencial de uma boa dieta para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção e controle de doenças (SILVEIRA et al., 2015).



A relação direta entre o baixo consumo de frutas e hortaliças por idosos e suas características sociodemográficas também foi apontada no estudo de Secafim et al. (2016) realizado no Sudeste do Brasil, segundo o qual a maior ingestão destes alimentos ocorre por mulheres, sem histórico de desnutrição e pertencentes às classes A e B. Considerando a exclusão de significativa parcela da população deste padrão nutricional, os autores sugerem a criação de políticas públicas direcionadas a estes idosos que promovam e incrementem o consumo de frutas e legumes.

Também no Sudeste, na cidade de Campinas – SP, Assumpção et al. (2014), avaliando o consumo de alimentos de forma geral na pesquisa “Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil”, concluíram que, de fato, o segmento de idosos que possuem melhor qualidade na dieta obedecida são mulheres acima dos 80 anos, evangélicas, praticantes de atividades físicas e diabéticas, haja vista o consumo restritivo de alimentos em razão das condições próprias da faixa etária elevada e da doenças crônica apresentada. Por outro lado, idosos homens, tabagistas, alcoólatras ou que relataram consumo de refrigerantes e que viviam com três ou mais pessoas demonstraram inadequado consumo alimentício.

Este padrão inadequado de alimentação nestes idosos pode estar relacionado, a princípio, aos maus hábitos nutricionais levados durante toda a vida, bem como ao fato da resistência em seguir uma dieta restrita quando existe mais de três pessoas em uma única residência, haja vista a variedade de hábitos alimentares desenvolvidos por cada residente e que podem influenciar diretamente naquele obedecido pela pessoa idosa.

Na região Sul do país, essas características se repetem, conforme pesquisa de Gomes et al. (2020), intitulada “Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no Sul do Brasil”, cujos resultados apontaram para uma maior adoção de padrões alimentares saudáveis (consumo de frutas, legumes, verduras, leite e alimentos integrais) por idosos entre mulheres com maior renda e escolaridade, não fumantes e não alcoólatras, enquanto homens, fumantes, alcoólatras e com sobrepeso aderiram mais aos padrões ocidentais não saudáveis de alimentação (consumo de *fast food*, doces, frituras, embutidos e congelados).

Na mesma região, Gomes, Soares e Gonçalves (2016) já haviam realizado pesquisa semelhante sob o título de “Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil”, cujos resultados se assemelham aos de Gomes et al. (2020). Na referida pesquisa, foram identificadas como barreiras para o consumo



de uma dieta de boa qualidade o sexo masculino, a baixa escolaridade, a renda insuficiente para a compra de alimentos *in natura* ou menos processados, entre outros que interferem diretamente em condições como obesidade e/ou desnutrição nos idosos daquela região.

A importância de observar uma dieta adequada para os indivíduos idosos e portadores de doenças crônicas, como a diabetes, foi observada também em pesquisa realizada no Sul do Brasil por Strasburg, Alves e Aerts (2012), cujo estudo “Contribuição de cesta básica na segurança alimentar de idosos diabéticos de programa assistencial em uma cidade do sul do Brasil” concluiu que os idosos diabéticos e com excesso de peso que seguiram dieta pré-determinada na concessão da cesta básica do Programa Cidadania Alimentar em Canoas – RS detinham consumo energético adequado às suas necessidades, com uma média de 924,4 kcal/dia. Em razão disso, os autores recomendaram a observância do referido programa em outros municípios do país como forma de melhorar a qualidade do padrão alimentar de idosos.

No Nordeste, os dados acerca do perfil alimentício de idosos foram apontados em pesquisa realizada por Pereira e Sampaio (2019) denominada “Estado nutricional e práticas alimentares de idosos do Piauí: dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN Web”. Curiosamente, os resultados destoam dos observados nas demais regiões do país, havendo uma prevalência maior de sobrepeso na população feminina e uma redução na quantidade de idosos desnutridos. Apesar disso, a maioria dos idosos que participaram da pesquisa consumia alimentos *in natura* e poucos faziam uso de alimentos processados.

Lopes (2014) já havia contribuído no mesmo sentido para a compreensão dos hábitos alimentares de idosos do Nordeste brasileiro. Em sua pesquisa, também identificou o consumo de alimentos saudáveis por idosos daquela região, o que contribuiu para uma elevada ingestão energética e consumo de percentuais de macronutrientes dentro dos padrões adequados. No entanto, a maioria das mulheres idosas pesquisadas apontou um grande consumo de proteínas em g/kg/dia, o que está diretamente associado ao seu estado antropométrico, necessitando, assim, de intervenções nutricionais que melhorem seu estado de saúde.

Em escala nacional, entretanto, os resultados apontam para uma maior familiaridade com aqueles obtidos nas pesquisas realizadas nas regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste do país pelos pesquisadores acima mencionados, como se

denota das conclusões obtidas no estudo de Pereira et al. (2020) denominado “Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013”.

Neste, foram identificados dois grupos de padrões alimentares no Brasil: um saudável, formado por idosos com características sociodemográficas relacionadas a melhores condições sociais, como maior nível de escolaridade, raça branca e residentes das regiões Sul e Sudeste, e um não saudável, com baixa frequência de ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados, formado por idosos residentes na região Norte, negros/pardos, pobres e com baixa escolaridade (PEREIRA et al., 2020).

A despeito destas questões sociais e de 55,4% dos idosos entrevistados apresentarem padrão alimentar saudável, Pereira et al. (2020) concluíram que, de forma geral, os idosos brasileiros têm elevada inadequação da ingestão de nutrientes essenciais para a prevenção e controle de doenças crônicas, como Vitaminas D e E, cálcio, magnésio, etc., além de elevada ingestão de sódio, fatores que guardam estreita relação com o acometimento de doenças como osteoporose, hipertensão e diabetes.

Esta relação entre o consumo de alimentos considerado não saudáveis e a prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) foi também identificada por Pasa et al. (2016), cujo estudo revelou que idosos com ausência de DCNTs consomem diariamente alimentos como carnes, ovos, frutas, legumes e leite, enquanto aqueles que possuem alguma DCNT exageram no consumo de açúcares, doces, gorduras e óleos, sendo possível concluir, portanto, que tais alimentos são determinantes para o acometimento e agravamento destas doenças e, assim, da piora na qualidade de vida destes idosos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do desenvolvimento desse trabalho, foi possível observar que o processo de pesquisa acaba sendo responsável por trazer elementos muito relevantes ao trabalho, apontando a importância de intervenções educativas eficazes e capazes de melhorar a qualidade de vida dos idosos a partir da sua população, em especial, daqueles idosos que estariam ou não predispostos a sofrerem complicações por conta de uma má alimentação ao longo da vida, somado a hábitos que facilitam esse processo e contribuem para que a saúde tenha problemas graves na terceira idade.

Observa-se ainda, que idosos com maus hábitos alimentares acabaram sendo prédispostos a hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, esteatose hepática, o que é alarmante, em especial quanto aqueles entre 60 e 75 anos de idade

É necessário ainda, que se observe com bastante atenção a questão relativa aos cuidados alimentares e de saúde, não como algo redundante e aplicada sob o olhar do senso comum, mas sim, como algo que será decisivo no futuro não somente da parcela populacional de idosos existentes na sociedade atualmente, mas, em especial, pela tendência existente de aumento da população idosa nos próximos anos e décadas, o que denota a importância dos cuidados alimentares e relativos a saúde desse grupo específico.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, T. R. *et al.* Avaliação da situação nutricional e dietética de idosos hospitalizados. *Journal Health NPEPS*, [s. l.], v. 4, n. 2, p. 268-279, 2019.

ASSUMPCÃO, D. *et al.* Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 8, p. 1680-1694, 2014.

COSTA, M. F. F. L. *et al.* Diagnóstico da situação de saúde da população idosa brasileira: um estudo da mortalidade e das internações hospitalares. *Informe Epidemiológico do SUS*, Brasília, v. 9, n. 1, p. 23-41, 2010.

DALFOVO, M. S.; LANA, R. A.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, [s. l.], v. 2, n. 4, p. 33-47, 2008.

GOMES, A. P. *et al.* Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no Sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 1999-2008, 2020.

GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3417-3428, 2016.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD). Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

LIMA, L. H. M. *et al.* Autopercepção oral e seleção de alimentos por idosos usuários de próteses totais. *Revista de Odontologia da UNESP*, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 131-136, 2007.

LOPES, J. A. Avaliando a dieta de idosos e as condições estruturais e higiênico-sanitárias das unidades de alimentação e nutrição no Nordeste brasileiro. 2014. 117 f. Dissertação (Mestrado em Alimentos, Nutrição e Saúde) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

OLIVEIRA, A. T. R. Envelhecimento populacional e políticas públicas: desafios para o Brasil no século XXI. *Espaço e Economia*, São Paulo, v. 4, n. 8, p. 21-40, 2016.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2005.

PASA, D. *et al.* Alimentação e doenças crônicas não transmissíveis em idosos participantes de um grupo da terceira idade. *Revista Uniabeu*, Belford Roxo, v. 9, n. 23, p. 111-125, 2016.

PEREIRA, I. F. S. *et al.* Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 1091-1102, 2020.

PEREIRA, R. L. M. R.; SAMPAIO, J. P. M. Estado nutricional e práticas alimentares de idosos do Piauí: dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN Web. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 854-862, 2019.

PETRY, J.; LOPES, A. C.; CASSOL, K. Autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de prótese dentária. *CoDAS*, Cascavel, v. 31, n. 3, p. 1-9, 2019.

SECAFIM, M. V. *et al.* Avaliação do consumo de frutas por idosos em São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 1-7, 2016.

SILVA, J. L. *et al.* Fatores associados à desnutrição em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 443-451, 2015.

SILVEIRA, E. A. *et al.* Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3689-3699, 2015.

STRASBURG, V. J.; ALVES, G. G.; AERTS, D. R. G. C. Contribuição de cesta básica na segurança alimentar de idosos diabéticos de programa assistencial em uma cidade do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 469-480, 2012.