

**Hábitos alimentares de idosos em um município do interior mineiro, Brasil****Eating habits of the elderly from a city in the countryside of Minas Gerais, Brazil****Hábitos alimentarios de ancianos en un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil****Recebido: 01/07/2017****Aprovado: 25/11/2017****Publicado: 01/08/2018****Márlon Martins Moreira<sup>1</sup>****Virgínia Souza Santos<sup>2</sup>****Matheus Martins Moreira<sup>3</sup>****Jeise Oliveira<sup>4</sup>****Luan Augusto Alves Garcia<sup>5</sup>****Álvaro da Silva Santos<sup>6</sup>****Jair Sindra Virtuoso Júnior<sup>7</sup>**

A alimentação saudável tem um importante papel na manutenção da saúde, com destaque para o consumo de frutas, verduras e legumes que trazem benefícios ao funcionamento do organismo, sendo que seu consumo inadequado ou insuficiente se apresenta como um dos dez principais fatores de risco para a carga global de doenças. Este estudo teve como objetivo identificar a qualidade alimentar dos idosos de um município do interior mineiro. Foi aplicado um questionário investigando os hábitos alimentares de 244 idosos residentes na zona urbana. Para a análise dos dados foi realizada uma análise descritiva. Identificou-se alto consumo de alimentos compostos por carboidratos refinados, açúcares e lipídeos. Novos estudos são necessários para relacionar o consumo alimentar com a incidência e prevalência de doenças crônicas nesta população.

**Descritores:** Hábitos alimentares; Idosos; Doenças Crônicas.

Healthy eating has an important role in the maintenance of health, especially considering the consumption of fruit and vegetables, which brings benefits to the functioning of the organism. Their inadequate or insufficient consumption is one of the ten main risk factors for the global load of diseases. This study aimed to identify the quality of the eating habits of elders from a municipality in the countryside of the Minas Gerais state, in Brazil. A questionnaire was applied to investigate the eating habits of 244 elders from an urban area of the state. Data was analyzed through a descriptive analysis. It was found that the elders consume a lot of foods made up of refined carbohydrates, sugars and lipids. New studies are needed to relate food consumption to the incidence and prevalence of chronic diseases in this population.

**Descriptors:** Feeding behavior; Elders; Chronic Diseases.

La alimentación saludable tiene un importante papel en la mantención de la salud, especialmente el consumo de frutas, hortalizas y verduras que traen beneficios para el funcionamiento del organismo; mientras que su consumo inadecuado o insuficiente se presenta como uno de los diez principales factores de riesgo para la carga global de enfermedades. Este estudio tuvo como objetivo identificar la calidad alimentaria de los ancianos de un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil. Fue aplicado un cuestionario investigando los hábitos alimenticios de 244 ancianos residentes en la zona urbana. Para el análisis de los datos fue realizado un análisis descriptivo. Se identificó un alto consumo de alimentos compuestos por carboidratos refinados, azúcares y lipoideos. Nuevos estudios son necesarios para relacionar el consumo alimenticio con la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas en esta población.

**Descritores:** Conducta alimentaria; Anciano; Enfermedad Crónica.

1. Nutricionista. Doutorando em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0002-2890-7339 E-mail: moreira.marlon@hotmail.com

2. Nutricionista. Professora Assistente do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Viçosa - Campus de Rio Paranaíba. Doutoranda em Atenção à Saúde pela UFTM, Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0000-0002-6665-8097 E-mail: virginiasantos@ufv.br

3. Graduando em Educação Física pela UFTM, Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0000-0002-6357-7072 E-mail: matheusmmoreira@bol.com.br

4. Nutricionista. Professora Substituta do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal de Viçosa - Campus de Rio Paranaíba, Brasil. ORCID: 0000-0002-0992-9866 E-mail: jeise.oliveira@outlook.com

5. Enfermeiro. Doutorando em Atenção à Saúde pela UFTM, Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0000-0003-0984-2688 E-mail: luangarciaatpc@yahoo.com.br

6. Enfermeiro. Doutor em Ciências Sociais. Professor Associado dos Programas de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde e Psicologia da UFTM, Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0000-0002-8698-5650 E-mail: alvaroenf@hotmail.com

7. Profissional de Educação Física. Doutor em Ciências da Saúde. Professor Adjunto IV UFTM. Professor dos Programas de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde e Educação Física da UFTM, Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0000-0001-7602-1789 E-mail: virtuosojr@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

O rápido crescimento populacional de idosos é alvo de inúmeras discussões em todo mundo. No Brasil este interesse se dá em decorrência do aumento da expectativa de vida da população idosa, da contribuição dos avanços tecnológicos na área da saúde, e da redução das taxas de fecundidade, além do fato da sociedade brasileira, em especial nossos governantes, estarem despreparados para enfrentar os desafios oriundos desta transformação<sup>1,2</sup>.

São parte do processo fisiológico do envelhecimento alterações anatômicas e funcionais, com repercussões no estado de saúde, em especial nos aspectos relacionados à nutrição do idoso<sup>3</sup>.

A associação destas alterações ao uso de medicamentos, comum nesta população, aumenta o risco de má nutrição, além do aparecimento de inúmeras doenças, em especial as crônicas não transmissíveis, que podem atrapalhar todo o processo de ingestão, digestão, absorção e utilização dos nutrientes ou aumentar a necessidade dos mesmos<sup>3,4</sup>.

Além do mais, condições socioeconômicas<sup>4,5</sup> podem influenciar diretamente o estado nutricional, pois muitas vezes dificultam o acesso à alimentação. Daí a importância do idoso ter uma alimentação rica e variada, para evitar desequilíbrios nutricionais, na busca de maior longevidade com melhor qualidade de vida<sup>4</sup>.

Estudos comprovam a relação entre o acometimento de doenças crônicas não transmissíveis a fatores de risco como a obesidade, inatividade física, etilismo e tabagismo, além de consumo alimentar inadequado<sup>6,7</sup>. Características qualitativas da dieta influenciam no aparecimento destes agravos, em todos os momentos da vida<sup>8</sup>.

Estudos de consumo que avaliem os indivíduos e a ingestão de grupos de alimentos são muito escassos no Brasil e estão restritos a populações específicas. Aspectos relacionados a nutrição e alimentação de idosos são áreas incipientes em estudos no Brasil, sendo pouco exploradas<sup>3</sup>.

O desconhecimento da situação alimentar de idosos frente a esta nova

realidade demográfica exige a realização de novas investigações. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo identificar a qualidade alimentar dos idosos de um município do interior mineiro.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo de corte transversal descritivo, de natureza quantitativa, realizado com idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família (ESF) do município de Rio Paranaíba (MG), no período de Julho a Outubro de 2014. É um município de pequeno porte pertencente à região do interior mineiro, com população estimada em 2016 de 12431 habitantes<sup>9</sup>, com densidade demográfica de 8,79 habitantes/km<sup>2</sup>. De economia basicamente voltada para agricultura e pecuária, a cidade passa por uma reestruturação em decorrência da criação de um campus da Universidade Federal de Viçosa em 2006, sendo a menor cidade do país a possuir um campus de uma universidade federal.

Inicialmente foram obtidas as relações nominais com os respectivos endereços dos idosos cadastrados em cada microárea atendida pela equipe da ESF selecionada. A amostra foi composta por 244 participantes, selecionados através de um sorteio randomizado a partir de uma população de 738 indivíduos com idade entre 60 e 69 anos e 587 com 70 anos ou mais, e que somados, representam 10,7% do número total de habitantes do município.

Os critérios de inclusão adotados foram: ter idade igual ou superior a 60 anos, residir na zona urbana e possuir condições cognitivas de responder as perguntas do questionário. Excluiu-se do estudo os indivíduos que não foram encontrados após três tentativas de contato, bem como aqueles que recusaram participar do estudo.

A entrevista foi conduzida no domicílio dos idosos por pesquisadores treinados, para caracterizar a amostra e obter informações sobre os hábitos e a ingestão alimentar. Foram realizadas duas reuniões com a equipe de coleta, com o propósito de padronizar a coleta de dados, garantindo o mínimo de alterações nas entrevistas.



Quanto ao grupo de alimentos proteicos, o feijão apresentou maior consumo, seguido por carne bovina, carne de aves e de porco respectivamente. Considerando o grupo de alimentos reguladores, observou-se que mais de 85% dos idosos têm hábito de consumir frutas, vegetais folhosos e legumes cozidos. Em relação à ingestão alimentar, 76,3% dos idosos avaliados relatou não ter diminuição da ingestão alimentar.

## DISCUSSÃO

Distintas variáveis podem interferir na ingestão alimentar e conseqüentemente no estado nutricional de indivíduos idosos, e dentre esses fatores destacam-se as alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, enfermidades presentes e fatores relacionados com a situação socioeconômica e familiar<sup>11</sup>.

No presente estudo verificou-se maior consumo de alimentos energéticos, com destaque para o arroz, pão e biscoitos caseiros. Resultados semelhantes foram encontrados em outra pesquisa<sup>12</sup>, que ao avaliar 1602 idosos verificou que mais de 90% deles consumia arroz, pão, feculentos e macarrão. Observou-se também que havia consumo exacerbado de alimentos ricos em açúcares, como: suco artificial, refrigerante e doces, confirmando resultados apresentados pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008 a 2009<sup>13</sup>.

No grupo dos alimentos proteicos, os mais consumidos diariamente pelos idosos foram o feijão e carnes, reforçando que a cultura alimentar do almoço e jantar, composta por arroz e feijão, pode ser uma boa estratégia para se intervir na ingesta e qualidade alimentar das refeições contempladas por este grupo etário. Isso também é evidenciado pela POF 2008-2009<sup>13</sup>, comprovando que a população idosa tem preservado esse hábito alimentar, o que pode ser considerado positivo em comparação às faixas etárias mais jovens<sup>14</sup>.

Idosos de ambos os sexos consumiam grande quantidade de leguminosas, frutas e verduras, mostrando hábitos alimentares protetores, visto que estes alimentos são boas fontes de fibras, e apresentam capacidades

protetivas contra o ganho de peso e obesidade, ao atuar na saciedade, na melhor resposta glicêmica (reduzindo episódios e hipo e hiperglicemia), além de atuarem em fatores de risco para doenças cardiovasculares. Estes achados corroboram uma investigação que avaliou o consumo alimentar de idosos não institucionalizados em Londrina (PR) e constatou o consumo de leguminosas por 28,9%<sup>15</sup>.

Em relação ao grupo dos alimentos reguladores, há um grande consumo destes pelos idosos. Em estudo semelhante<sup>16</sup> conduzido com idosos, obteve-se maior prevalência do consumo de frutas, porém ao se avaliar a ingesta total diária, foram encontrados valores menores quando comparados ao estudo aqui apresentado; além disso, este consumo foi maior entre as mulheres idosas e indivíduos com maior escolaridade. Investigação realizada no Brasil<sup>4</sup> sugere que o baixo consumo de frutas e hortaliças pode estar relacionado à baixa escolaridade e poder aquisitivo, à inapetência, e a dificuldades para a aquisição e preparo dos alimentos.

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, percebeu-se um baixo consumo entre os idosos, sendo que 2,86% dos indivíduos (n=7) relataram fazer uso destas bebidas. Dentre estes indivíduos, 5 eram homens e 2 eram mulheres, o que mostra que as mulheres apresentam menor consumo de bebidas alcoólicas em comparação aos homens, resultado semelhante àquele encontrado<sup>17</sup> em um estudo com idosos de Porto Alegre.

## CONCLUSÃO

As práticas alimentares indicam a história cultural e social do indivíduo ao longo de sua vivência, e correspondem a procedimentos desde a escolha e preparação até o consumo do alimento.

O comportamento alimentar não reflete apenas a busca pela satisfação das necessidades fisiológicas, mas também psicológicas, sociais e culturais. Conhecer os hábitos alimentares de determinada população, em especial a idosa, é importante, já que possibilita estratégias que reduzam a

incidência de algumas doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo: a hipertensão arterial e a diabetes mellitus, que são relacionadas aos hábitos alimentares.

Outros estudos são necessários no sentido de relacionar a qualidade do consumo alimentar e outras variáveis como comportamento sedentário, parâmetros bioquímicos, avaliação quantitativa do consumo de macro e micronutrientes e utilização de medicamentos com a incidência e prevalência de doenças crônicas nesta população.

É importante observar-se as limitações do presente estudo, lembrando-se que a amostra avaliada reflete apenas o consumo de idosos da região pesquisada.

## REFERÊNCIAS

1. Garcia LAAG. Reflexões sobre o processo de migração frente ao processo de envelhecimento populacional [Editorial]. REFACS [Internet]. 2017 [Citado em: 22 set 2017]; 5(3):361. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v5i3.2408>
2. Güths JFS, Jacob MHVM, Santos AMPV, Arossi GA, Béria JU. Perfil sociodemográfico, aspectos familiares, percepção de saúde, capacidade funcional e depressão em idosos institucionalizados no Litoral Norte do Rio Grande do Sul, Brasil. Rev Bras Geriatr Gerontol. [Internet]. 2017 [Citado em: 13 jun 2017]; 20(2):175-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160058>
3. Malta MB, Papini SJ, Corrente JE. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista—aplicação do Índice de Alimentação Saudável. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2013 [Citado em: 13 jun 2017]; 18(2):377-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000200009>
4. Campos MTF, Monteiro JBR, Ornelas APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev Nutr [Internet]. 2000 [Citado em: 13 jun 2017]; 13(3):157-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732000000300002>
5. Santelle O, Lefrèvre AMC, Cervato AM. Alimentação institucionalizada e suas representações sociais entre moradores de instituições de longa permanência para idosos em São Paulo, Brasil. Cad Saúde Pública [Internet]. 2007 [Citado em: 13 jun 2017]; 23(12):3061-5. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007001200029>
6. World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2003 [citado em: 13 jun 2017]. Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=CF72D82A728B11A8A7B4EEFD2CC1B044?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=CF72D82A728B11A8A7B4EEFD2CC1B044?sequence=1)
7. Ministério da Saúde (Br). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2008 [citado em: 13 jun 2017]. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)
8. Peixoto MRG, Monego ET, Alexandre VP, Souza RGM, Moura EC. Monitoramento por entrevistas telefônicas de fatores de risco para doenças crônicas: experiência de Goiânia, Goiás, Brasil. Cad Saúde Pública [Internet]. 2008 [citado em: 13 jun 2017]; 24(6):1323-33. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2008000600013>
9. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE Cidades [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2017 [citado em: 13 jun 2017]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/v4/brasil/mg/ri-o-paranaiba/panorama>
10. Conselho Nacional de Saúde, Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2012.
11. Chagas AM, Rocha ED. Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso. Rev Bras Odontol [Internet]. 2012 [Citado em: 13 jun 2017]; 69(1):94-6. Disponível em: <http://revodonto.bvsalud.org/pdf/rbo/v69n1/a21v69n1.pdf>
12. Najas MS, Andrezza R, Souza ALM, Sachs A, Guedes ACB, Sampaio LR et al. Padrão

alimentar de idosos de diferentes estratos socioeconômicos residentes em localidade urbana da região sudeste, Brasil. Rev Saúde Pública [Internet]. 1994 [citado em: 13 jun 2017]; 28(3):187-91. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89101994000300004>

13. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2011 [citado em: 13 jun 2017]. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>

14. Venturini CD. Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2015 [citado em: 13 jun 2017]; 20(12):3701-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152012.01432015>

15. Mesas AE, Andrade SM, Cabrera MA, Bueno VL. Oral health status and nutritional deficit in non-institutionalized older adults in Londrina, Brazil. Rev Bras Epidemiol [Internet]. 2010 [citado em: 13 jun 2017]; 13(3):434-45. DOI:

<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300007>

16. Silveira RE, Santos AS, Sousa MC, Monteiro TSA. Expenses related to hospital admissions for the elderly in Brazil: perspectives of a decade. Einstein (São Paulo) [Internet]. 2013 [citado em: 13 jun 2017]; 11(4):514-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1679-45082013000400019>

17. Paskulin LMG, Vianna LAC. Perfil sociodemográfico e condições de saúde auto-referidas de idosos de Porto Alegre. Rev Saúde Pública [Internet]. 2007 [citado em: 13 jun 2017]; 41(5):757-68. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000500010>

### CONTRIBUIÇÕES

**Márlon Martins Moreira** participou da concepção e delineamento do estudo. **Matheus Martins Moreira** colaborou na coleta dos dados. **Virgínia Souza Santos** colaborou na análise dos resultados. **Luan Augusto Alves Garcia** participou da redação e revisão crítica do manuscrito. **Álvaro da Silva Santos e Jair Sindra Virtuoso Júnior** colaboraram na revisão crítica.

### Como citar este artigo (Vancouver)

Moreira MM, Santos VS, Moreira MM, Oliveira J, Garcia LAA, Santos AS et al. Hábitos alimentares de idosos em um município do interior mineiro. REFACS [Internet]. 2018 [citado em: *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 6(3): 439-444. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

### Como citar este artigo (ABNT)

MOREIRA, M. M. et al. A Hábitos alimentares de idosos em um município do interior mineiro. REFACS, Uberaba, MG, v. 6, n. 3, p. 439-444, 2018. Disponível em: <*link de acesso*>. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

### Como citar este artigo (APA)

Moreira, M. M., Santos, V. S., Moreira, M. M., Oliveira, J., Garcia, L. A. A. & Santos, A. S. et al. (2018). Hábitos alimentares de idosos em um município do interior mineiro. REFACS, 6(3), 439-444. Recuperado em: *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.