

## Hábitos alimentarios de ancianos en un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil

### Hábitos alimentares de idosos em um município do interior mineiro

#### Eating habits of the elderly from a city in the countryside of Minas Gerais, Brazil

Recibido: 01/07/2017

Aprobado: 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>

La alimentación saludable tiene un importante papel en la manutención 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 carbohidratos refinados, azúcares y lípidos. Nuevos estudios son necesarios para relacionar el consumo alimenticio con la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas en esta población.

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

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; enquanto seu consumo inadequado ou insuficiente apresenta-se 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 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.

1. Nutricionista. Doctorando en Atención a la Salud por la Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0002-2890-7339 E-mail: moreira.marlon@hotmail.com

2. Nutricionista. Profesora Asistente de la Carrera de Graduación en Nutrición de la Universidad Federal de Viçosa - Campus de Rio Paranaíba, MG, Brasil. Doctoranda en Atención a la Salud por la UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-6665-8097 E-mail: virginiasantos@ufv.br

3. Graduando en Educación Física por la UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-6357-7072 E-mail: matheusmoreira@bol.com.br

4. Nutricionista. Profesora Suplente de la carrera de graduación en Nutrición de la Universidad Federal de Viçosa - Campus de Rio Paranaíba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-0992-9866 E-mail: jeise.oliveira@outlook.com

5. Enfermero. Doctorando en Atención a la Salud por la UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0003-0984-2688 E-mail: luangarciaatpc@yahoo.com.br

6. Enfermero. Doctor en Ciencias Sociales. Profesor Asociado de los Programas de Pos-Graduación Stricto Sensu en: Atención a la Salud y Psicología de la UFTM, Uberaba, MG), Brasil. ORCID: 0000-0002-8698-5650 E-mail: alvaroenf@hotmail.com

7. Profesional de Educación Física. Doctor en Ciencias de la Salud. Profesor Adjunto IV de los Programas de Pos-Graduación Stricto Sensu en: Atención a la Salud y Educación Física de la UFTM, Uberaba (MG), Brasil. ORCID: 0000-0001-7602-1789 E-mail: virtuosojr@yahoo.com.br

## INTRODUCCIÓN

**E**l rápido crecimiento poblacional de ancianos es objetivo de innumerables discusiones en todo el mundo. En Brasil este interés se da en consecuencia del aumento de la expectativa de vida de la población anciana, en parte por la contribución de los avances tecnológicos en el área de la salud y por la reducción de las tasas de fecundidad, además del hecho de que la sociedad brasilera, en especial nuestros gobernantes, no están preparados para afrontar los desafíos oriundos de esta transformación<sup>1,2</sup>.

Es parte del proceso fisiológico del envejecimiento las alteraciones anatómicas y funcionales, con repercusiones en el estado de salud, en especial en los aspectos relacionados a nutrición del anciano<sup>3</sup>.

La asociación de estas alteraciones al uso de medicamentos, común en esta población, aumenta el riesgo de una nutrición deficiente, además de la aparición de innumerables enfermedades, en especial las crónicas no transmisibles, que pueden obstaculizar todo el proceso de ingestión, digestión, absorción y utilización de los nutrientes o aumentar la necesidad de los mismos<sup>3,4</sup>.

Además de esto, las condiciones socioeconómicas<sup>4,5</sup> pueden influir directamente en el estado nutricional, pues muchas veces dificultan el acceso a la alimentación. De ahí la importancia del anciano tener una alimentación rica y variada, para evitar desequilibrios nutricionales, en la búsqueda de mayor longevidad con mejor calidad de vida<sup>4</sup>.

Estudios comprueban la relación entre el acometimiento de enfermedades crónicas no transmisibles a factores de riesgo como la obesidad, inactividad física, etilismo y tabaquismo además de consumo alimenticio inadecuado<sup>6,7</sup>. Características cualitativas de la dieta influyen en el apareamiento de estas agravaciones, en todos los momentos de la vida<sup>8</sup>.

Estudios de consumo que evalúen a los individuos y la ingestión de grupos de alimentos son muy escasos en Brasil y están restringidos a poblaciones específicas.

Aspectos relacionados a la nutrición y la alimentación de ancianos, son áreas incipientes en estudios en Brasil, siendo poco exploradas<sup>3</sup>.

El desconocimiento de la situación alimentaria de ancianos frente a esta nueva realidad demográfica exige la realización de nuevas investigaciones. Siendo así, el presente estudio tiene como objetivo identificar la calidad alimentaria de los ancianos de un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil.

## MÉTODO

Se trata de un estudio de corte transversal descriptivo, de naturaleza cuantitativa, realizado con ancianos atendidos por la Estrategia Salud de la Familia (ESF) del municipio de Rio Paranaíba (Minas Gerais), en el periodo de Julio a Octubre de 2014. Es un municipio de pequeño porte perteneciente a la región del interior mineiro, con población estimada en 2016 de 12431 habitantes<sup>9</sup>, con densidad demográfica de 8,79 habitantes/km<sup>2</sup>. De economía básicamente centrada en la agricultura y pecuaria, la ciudad pasa por una restauración por causa de la creación de un campus de la Universidad Federal de Viçosa en 2006, siendo la menor ciudad del país a poseer un campus de una universidad federal.

Inicialmente fueron obtenidas las relaciones nominales con las respectivas direcciones de los ancianos registrados en cada micro área atendida por el equipo de la ESF seleccionada. La muestra fue compuesta por 244 participantes, establecidos a través de un sorteo aleatorizado a partir de una población de 738 individuos con edad entre 60 a 69 años y 587 con 70 años o más, y que sumados representan 10,7% del número total de habitantes del municipio.

Los criterios de inclusión adoptados fueron: tener edad igual o superior a 60 años, residir en la zona urbana y poseer condiciones cognitivas de responder a las preguntas del cuestionario. Se excluyeron del estudio los individuos que no fueron encontrados después de tres intentos de contacto, así como aquellos que no quisieron participar en el estudio.

La entrevista fue conducida por investigadores entrenados en el domicilio de los ancianos, para caracterizar la muestra y obtener informaciones sobre los hábitos e ingestión alimentaria. Fueron realizadas dos reuniones con el equipo de colecta, con el propósito de estandarizar la colecta de datos, garantizando el mínimo de alteraciones en las entrevistas.

El cuestionario aplicado abarcaba cuestiones sociodemográficas, alteraciones recientes en la ingestión alimentaria, total de comidas ingeridas, consumo de embutidos y alimentos ultra procesados, consumo de grasas y proteínas de origen animal, además de frutas, verduras e ingestión de alcohol.

El estudio se pautó en las

recomendaciones previstas por la resolución 466<sup>10</sup>, de 12 de diciembre de 2012 que prevé las directrices y normas que reglamentan la investigación envolviendo seres humanos en Brasil.

**RESULTADOS**

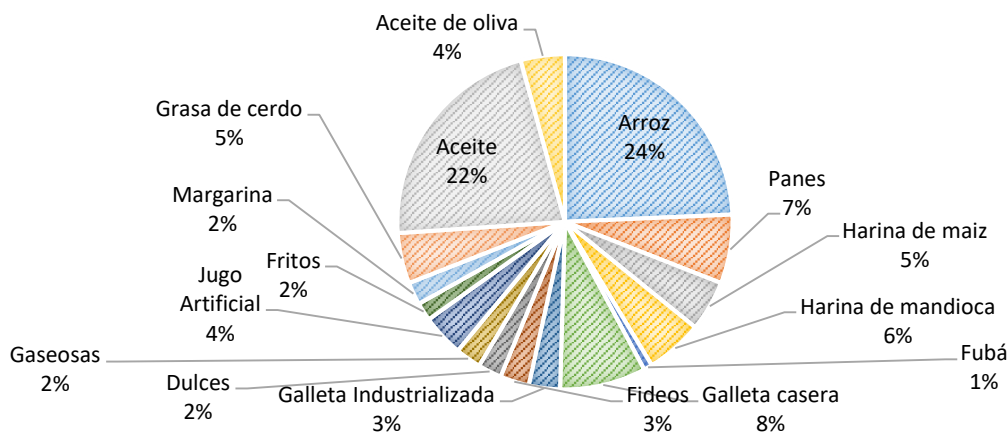
La condición sociodemográfica de los ancianos entrevistados está descrita en la Tabla 1. Hubo predominancia del sexo femenino (59%), en el grupo etario de los 70-79 años de edad (48,4%) y 83,2% de estos ancianos poseían ingreso mensual entre 1 a 2 salarios mínimos. El consumo diario de alcohol fue relatado por 2,9% (n=7) de los entrevistados, y 2% (n=5) relataron el hábito de fumar.

**Tabla 1.** Condición sociodemográfica de ancianos del municipio de Rio Paranaíba (MG), 2014.

Variables		Total	
		n	%
Género	Femenino	144	59,0
	Masculino	100	41,0
Grupo etario (años)	60 a 69	4	1,6
	70 a 79	118	48,4
	≥ 80	116	47,5
Ingresos	No informaron	6	2,5
	<1 salario mínimo	6	2,5
	1 a 2 salarios mínimos	203	83,2
Etilistas	≥ 3 salarios mínimos	35	14,3
	No	237	97,1
Tabaquistas	Sí	7	2,9
	No	239	98,0
	Sí	5	2,0

A pesar del mayor número de ancianos presentar edad superior a 70 años, solo 2,3% (n=6) refirieron disminución grave de la ingestión alimentar y 20,4% (n=50) disminución moderada. La mayor parte de los entrevistados, 63,5% (n= 155) realizan entre 4 a 6 comidas/día, siendo el desayuno,

almuerzo, merienda y cena las comidas más citadas. La calidad de la ingestión alimentar para el grupo de alimentos energéticos destacó alto consumo de carbohidratos refinados, lipoideos y alimentos ultra procesados conforme apunta la Figura 1.



**Figura 1.** Relación del consumo de alimentos energéticos de los ancianos / Rio Paranaíba – MG, 2014.

En cuanto al grupo de alimentos proteicos, el frijol presentó mayor consumo, seguido de la carne bovina, carne de aves y de cerdo respectivamente. Considerando el grupo de alimentos reguladores, se observó que más del 85% de los ancianos tiene hábito de consumir frutas, hortalizas y verduras cocidas. En relación a la ingestión alimentaria, 76,3% de los ancianos evaluados relató no tener disminución de la ingestión alimentaria.

## DISCUSIÓN

Distintas variables pueden interferir en la ingestión alimentaria y consecuentemente en el estado nutricional de los individuos ancianos, y entre estos factores se destacan las alteraciones fisiológicas propias del envejecimiento, enfermedades presentes y factores relacionados a la situación socioeconómica y familiar<sup>11</sup>.

En el presente estudio se verificó un mayor consumo de alimentos energéticos, destacando el arroz, pan y galletas caseras. Resultados semejantes fueron encontrados en otra investigación<sup>12</sup>, al evaluar 1602 ancianos verificándose que más del 90% de los ancianos consumían arroz, pan, feculentos y fideos. Se observó también que había consumo exacerbado de alimentos ricos en azúcares, como: jugo artificial, gaseosa y dulces, confirmando resultados presentados por la Investigación de Presupuestos Familiares (IPF) de 2008 a 2009<sup>13</sup>.

En el grupo de los alimentos proteicos, los más consumidos diariamente por los ancianos fueron el frijol y carnes, reforzando que la cultura alimentaria del almuerzo y cena, compuesta por arroz y frijol puede ser una buena estrategia para intervenir en la ingesta y calidad alimentaria de las comidas contempladas por este grupo etario; así como evidenciado por la POF 2008-2009<sup>13</sup>, comprobando que la población anciana ha preservado este hábito alimenticio, lo que puede ser considerado positivo en comparación a los grupos etarios más jóvenes<sup>14</sup>.

Ancianos de ambos sexos consumieron una gran cantidad de leguminosas, frutas y hortalizas, mostrando hábitos alimenticios protectores, dado que estos alimentos son

buenas fuentes de fibras, y presentan capacidades protectoras contra el aumento de peso y la obesidad, al actuar en la saciedad, en la mejor respuesta glicémica (reduciendo episodios e hipo e hiperglicemia), además de actuar en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Estos hallazgos corroboran con investigación que evaluó el consumo alimenticio de ancianos no institucionalizados en Londrina (PR) y constató el consumo de leguminosas por 28,9%<sup>15</sup>.

En relación al grupo de los alimentos reguladores, hay un gran consumo de estos por los ancianos. En un estudio semejante<sup>16</sup> conducido con ancianos, se obtuvo la mayor prevalencia del consumo de frutas, sin embargo, al evaluarse la ingesta total diaria, fueron encontrados valores menores cuando fueron comparados al estudio aquí presentado; y, este consumo fue mayor en las mujeres ancianas e individuos con mayor escolaridad.

Investigación realizada en Brasil<sup>4</sup> sugiere que el bajo consumo de frutas y hortalizas puede estar relacionado a la baja escolaridad y poder adquisitivo, inapetencia, dificultades para la adquisición y preparación de los alimentos.

En relación al consumo de bebidas alcohólicas, se percibió un bajo consumo en los ancianos, siendo 2,86% de los individuos (n=7) que relataron hacer uso de estas bebidas. Entre estos individuos, 5 eran hombres y 2 eran mujeres, lo que muestra que las mujeres presentan menor consumo de bebidas alcohólicas en comparación a los hombres, resultado semejante también encontrado<sup>17</sup> en otro estudio con ancianos de Porto Alegre.

## CONCLUSIÓN

Las prácticas alimentarias indican la historia cultural y social del individuo a lo largo de su vivencia, y corresponden a procedimientos desde la elección, preparación e inclusive el consumo del alimento.

El comportamiento alimenticio no refleja solo la búsqueda por la satisfacción de las necesidades fisiológicas, sino que también psicológicas, sociales y culturales. Conocer los

hábitos alimentícios de determinada população, em especial a anciana, é importante, já que possibilita estratégias que reduzam a incidência de algumas enfermidades crônicas não transmissíveis como por exemplo: a hipertensão arterial e a diabetes mellitus, que estão relacionadas aos hábitos alimentícios.

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 enfermidades crônicas nesta população.

É importante observar as limitações do presente estudo, recordando que a amostra avaliada reflete apenas o consumo de idosos da região investigada.

## REFERÊNCIAS

- Garcia LAA. Reflexões sobre o processo de migração frente ao processo de envelhecimento populacional [Editorial]. REFACS [Online]. 2017 [Citado em 20 jun 2017]; 5(3):361. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v5i3.2408>
- 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 [Online]. 2017 [Citado em 13 jun 2017]; 20(2):175-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160058>
- Malta MB, Papini SJ, Corrente JE. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável. Ciênc Saúde Coletiva [Online]. 2013 [Citado em 13 jun 2017]; 18(2):377-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000200009>
- Campos MTF, Monteiro JBR, Ornelas APR. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev Nutr [Online]. 2000 [Citado em 13 jun 2017]; 13(3):157-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732000000300002>
- 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 [Online]. 2007 [Citado em 13 jun 2017]; 23(12):3061-5. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007001200029>
- World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva: World Health Organization; 2003 [Citado em 13 jun 2017]. Disponível em: [http://archive.oxha.org/knowledge/publications/who\\_fao\\_dietnutrition\\_cdprevention\\_2003.pdf](http://archive.oxha.org/knowledge/publications/who_fao_dietnutrition_cdprevention_2003.pdf)
- Ministério da Saúde (Br). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 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)
- 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 [Online]. 2008 [Citado em 13 jun 2017]; 24(6):1323-33. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2008000600013>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE Cidades. 2017 [Citado em 13 jun 2017]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/v4/brasil/mg/ri-o-paranaiba/panorama>
- Ministério da Saúde (Br). Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
- Chagas AM, Rocha ED. Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso. Rev Bras Geriatr Gerontol [Online]. 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* [Online]. 1994 [Citado en 13 jun 2017]; 28(3):187-91. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89101994000300004>

13. Ministério do planejamento, Orçamento e Gestão (Br). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011 [Citado en 13 jun 2017]. Disponible en: <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* [Online]. 2015 [Citado en 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* [Online]. 2010 [Citado en 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)* [Online]. 2013 [Citado en 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* [Online]. 2007 [Citado en 13 jun 2017]; 41(5):757-68. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000500010>

#### CONTRIBUCIONES

**Márlon Martins Moreira** participó en la concepción y delineamiento del estudio. **Matheus Martins Moreira** colaboró en la colecta de los datos. **Virgínia Souza Santos** colaboró en el análisis de los resultados. **Luan Augusto Alves Garcia** participó en la redacción y revisión crítica. **Álvaro da Silva Santos** y **Jair Sindra Virtuoso Júnior** colaboraron en la revisión crítica.

#### Cómo citar este artículo (Vancouver)

Moreira MM, Santos VS, Moreira MM, Oliveira J, Garcia LAA, Santos AS et al. Hábitos alimentarios de ancianos en un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil. *REFACS* [Internet]. 2018 [citado en *agregar día, mes y año de acceso*];6(3): 439-444. Disponible en: *agregar link de acceso*. DOI: *agregar link del DOI*.

#### Cómo citar este artículo (ABNT)

MOREIRA, M. M. et al. A Hábitos alimentarios de ancianos en un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil. *REFACS*, Uberaba, v. 6, n. 3, p. 439-444, 2018. Disponible en: <link de acceso>. Accedido en: *agregar día, mes y año de acceso*. DOI: *agregar link del DOI*.

#### Cómo citar este artículo (APA)

Moreira, M. M., Santos, V. S., Moreira, M. M., Oliveira, J., Garcia, L. A. A. & Santos, A. S. et al. (2018). Hábitos alimentarios de ancianos en un municipio del interior de Minas Gerais, Brasil. *REFACS*, 6(3), 439-444. Recuperado en: *agregar día, mes y año de acceso* de *agregar link de acceso*.