



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

PERCEPÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PESSOA IDOSA

INTRODUÇÃO: Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre a saúde, de indivíduos e/ou grupos populacionais, principalmente da população idosa. A alimentação saudável adequada pode atuar tanto na prevenção como no tratamento de doenças. Nesse sentido, torna-se cada vez mais importante conhecer a percepção sobre alimentação saudável. O presente trabalho teve por objetivo identificar a representação de alimentação saudável para pessoa idosa.

METODOLOGIA: A pesquisa foi realizada no universo de 100 idosos e com amostra de 68, de ambos os sexos, com 60 anos ou mais, participantes do Grupo de pesquisa em Geriatria/gerontologia da Universidade Potiguar em Natal/RN. Para coleta dos dados foi utilizado um questionário com perguntas abertas referentes a uma alimentação saudável classificados em alimentos “bons” e “maus” para saúde. Entre os “bons” encontram-se o grupo das verduras, legumes, frutas, carnes brancas, feijões e arroz. Já entre os “maus”, considerados “vilões”, temos as gorduras em geral, alimentos contendo sal e os doces. **RESULTADOS:** 91% dos idosos eram do sexo feminino e 9% do sexo masculino. Destes, 67% relataram, de forma geral, o que seria alimentação saudável. E constatou-se que 30% destes idosos consideram a mistura do “feijão com o arroz” alimentos saudáveis. A frequência de hábitos saudáveis de alimentação encontrada no grupo pesquisado foi bastante relevante. Esses resultados são consistentes com o aumento da prevalência da busca por uma alimentação saudável. **CONCLUSÃO:** Considerando que hábitos saudáveis de alimentação estão inseridos em estruturas culturais, econômicas e políticas, faz-se necessário uma maior ênfase na promoção de políticas dirigidas aos determinantes desses hábitos. Isso pode incluir ações que subsidiem a produção de alimentos mais saudáveis.



Palavras chaves: Hábitos Alimentares; Idosos; Nutrição.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde; 2005.

Fisberg RM, Marchioni DML, Colucci ALA. **Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica**. Arq Bras Endocrinol Metab. 2009; 53(5):617-24. doi: 10.1590/S0004-27302004000 200014.