

## O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO IDOSO ATIVO

Tainara Cavalcante Silva<sup>1</sup>; Marília Carolina dos Santos Silva <sup>2</sup>; Saulo Victor e Silva<sup>3</sup>

*Universidade Potiguar (UnP), Avenida Senador Salgado Filho, nº 1610, Lagoa Nova, Natal/RN, 59056-000.*

<sup>1</sup> *Universidade Potiguar- UnP. E-mail: tainaracsilva@hotmail.com*

<sup>2</sup> *Universidade Potiguar- UnP. E-mail: marilia-may@hotmail.com*

<sup>3</sup> *Universidade Potiguar- UnP. E-mail: saulovictor2901@hotmail.com*

**RESUMO:** O idoso ativo otimiza as oportunidades proporcionadas pela qualidade de vida. O comportamento alimentar de um indivíduo da terceira idade é um ponto crucial pois tem vários fatores que podem ser determinantes positivos ou negativos nesse envelhecimento ativo, estando a depender do equilíbrio do seu estado físico, social e mental. Portanto, o presente objetivou investigar a influência do estado emocional do idoso em seu comportamento alimentar. A pesquisa foi realizada na Associação Rio-grandense Pró-Idoso - ARPI, Natal/ RN, com os idosos cadastrados na instituição e que se enquadraram nos critérios de inclusão adotados. O estudo se constituiu do tipo individualizado, tendo como unidade de análise e observação o idoso. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário com questões socioeconômicas, demográficas, dados pessoais do idoso, seu estado de nutrição, e das condições gerais da saúde do idoso. Para avaliação dos idosos foi utilizado parâmetros antropométricos como: peso, estatura e Índice de massa corporal -IMC. Participaram da pesquisa 30 idosos, representado por 90% mulheres (n=27) e 10% homens (n=3), foi observado que 67% (n=2) dos idosos do sexo masculino estão em eutrofia, 33% (n=1) apresentaram magreza e nenhum apresentou obesidade e no sexo feminino 48% (n=13) apresentaram obesidade, 41% (n=11) estão em eutrofia e 11% (n=3) magreza, já no geral temos a proporção de obesidade e eutrofia iguais cada com 43% (n=13) e 14% de idosos com magreza, quando questionados 57% dos idosos relataram preferir fazer as refeições em grupo, 23% preferem almoçar sozinhos e para 20% indiferente, quando estão tristes 17% disseram que o apetite aumenta, 30% que ele diminui e 53% que era indiferente, quando estão ansiosos 37% relataram que o apetite aumenta, 23% que ele diminui e 40% que indiferente, já para quando se sentem solitários 27% afirmaram que comem muito, 40% comem pouco, 10% não comem, 27% comem normal e 3% não souberam responder a pergunta. Conclui-se que além de vários fatores como: sociais, demográficos, econômicos e dietéticos, o estado emocional interfere diretamente causando impacto negativo no comportamento alimentar e estilo de vida desse idoso.

**Palavras-Chave:** Nutrição do Idoso; Comportamento Alimentar; Hábitos Alimentares

# **O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO IDOSO ATIVO**

*Tainara Cavalcante Silva; Marília Carolina dos Santos; Saulo Victor e Silva*

*Universidade Potiguar (UnP), Avenida Senador Salgado Filho, nº 1610, Lagoa Nova, Natal/RN, 59056-000.*

*<sup>1</sup> Universidade Potiguar- UnP. E-mail: tainaracsilva@hotmail.com*

*<sup>2</sup> Universidade Potiguar- UnP. E-mail: marilia-may@hotmail.com*

*<sup>3</sup> Universidade Potiguar- UnP. E-mail: saulovictor2901@hotmail.com*

## **INTRODUÇÃO**

O vasto aumento de indivíduos da terceira idade visto nos últimos anos deve-se, especialmente, ao crescimento da expectativa de vida referente ao progresso da ciência quanto a prevenção e reconhecimento de doenças. Há uma perspectiva que em até dez anos o Brasil venha a ser o sexto maior país no mundo, em relação a quantidade da população idosa (GARUFFI, GOBBI, HERNANDEZ, VITAL, 2011).

Há grandes dilemas relacionados ao comportamento alimentar humano o que torna esse tema bastante expressivo para a vida. A alimentação está associada a vários âmbitos da vida do indivíduo e pode-se correlacionar com suas relações sociais, ao seu padrão de vida, seu modo de sobreviver e em vários outros aspectos (ALEVATO; ARAÚJO, 2009).

Uma alteração no estado emocional de um idoso leva-o a uma má alimentação e acomete várias doenças crônicas transmissíveis a depender de cada idoso. São vários fatores que estão relacionados diretamente com o seu comportamento alimentar, sendo eles de origem biológica, social ou psicológica e para que haja uma boa nutrição é necessário que eles estejam em equilíbrio. Por ser um grupo vulnerável se faz necessário um estudo desses pontos para esboçar um perfil desses idosos e buscar formas reparativas.

Pensando em como a população idosa tem aumentado de forma significativa, assim como o aumento das doenças crônicas não transmissíveis e o seu perfil de envelhecimento tem sido alterado devido a influência de alguns fatores, este estudo objetivou investigar a influência do estado emocional do idoso em seu comportamento alimentar.

## METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo do tipo individuado, tendo como unidade de análise e observação o idoso. Do tipo observacional, sem haver qualquer intervenção e transversal, sendo foi realizada em um único momento no tempo.

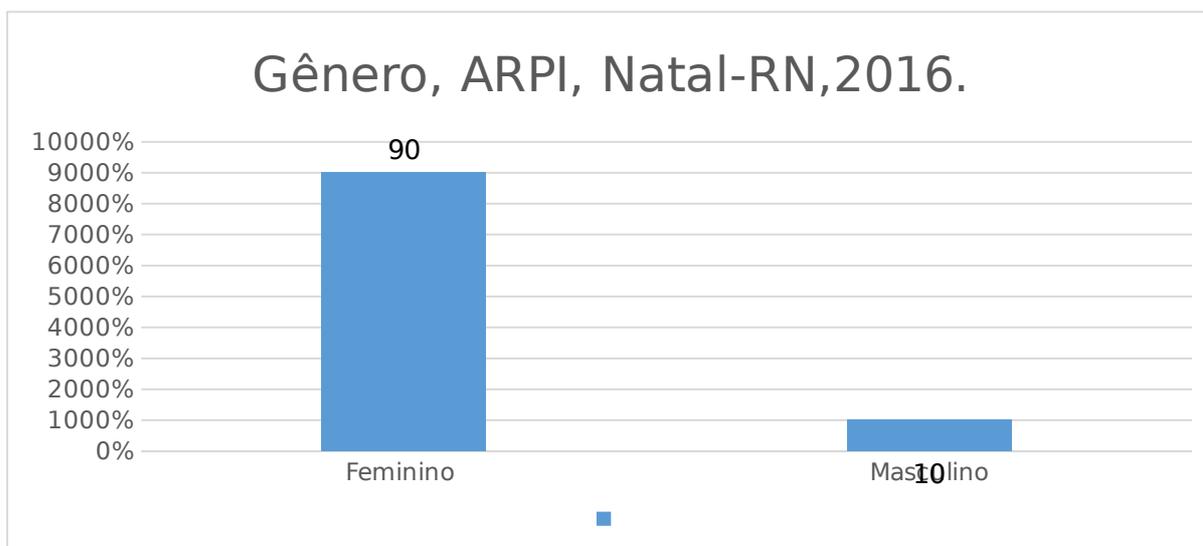
A pesquisa foi realizada na Associação Norte Riograndense Pró-Idoso- ARPI, no período de três dias no mês de julho de 2016. Para avaliação, participaram da pesquisa idosos de ambos os sexos com idades entre 60 a 88 anos. A amostra constituiu-se por 30 idosos que responderam a um questionário baseado no estudo SABE que era composto por perguntas com questões sociodemográficas, socioculturais, estilo de vida, alimentação e saúde do idoso. Também foi realizado a avaliação antropométrica onde foi verificado o peso, altura e posteriormente o Índice de massa corporal – IMC.

A duração da aplicação individual do questionário durou em média 10 minutos, para cada idoso. E ao final, depois de analisadas as respostas, os dados obtidos foram expressos em gráficos e tabelas para melhor entendimento da pesquisa através do programa *Microsoft Excel*.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 30 idosos, representado por 90% mulheres (n=27) e 10% homens (n=3).

O gráfico 1 apresenta o percentual de idosos por gênero que participaram da pesquisa.

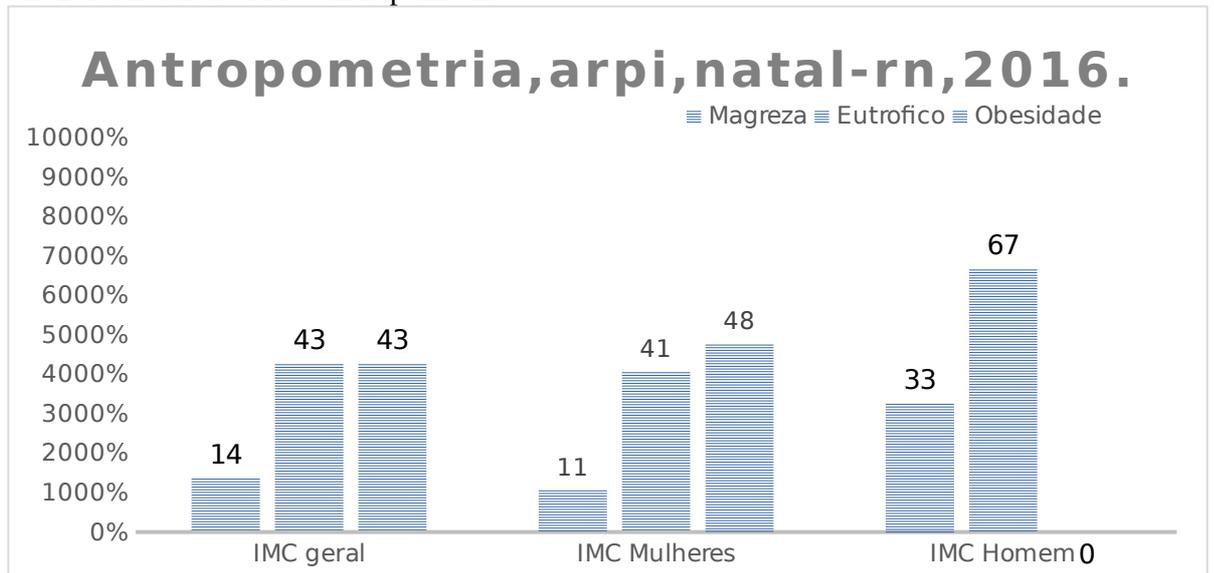


**Gráfico 1** – Percentual de idosos participantes por gênero

FONTE: DADOS DA PESQUISA, NATAL, 2016

O gráfico 2 abaixo representa o percentual de dados antropométricos.

**Gráfico 2-** Percentual de dados antropométricos



FONTE: DADOS DA PESQUISA, NATAL, 2016

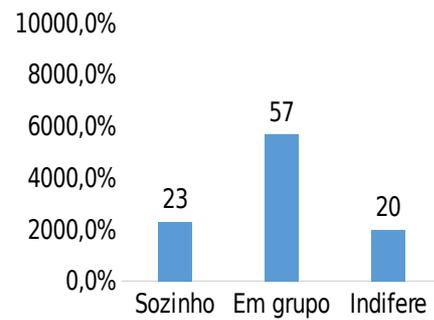
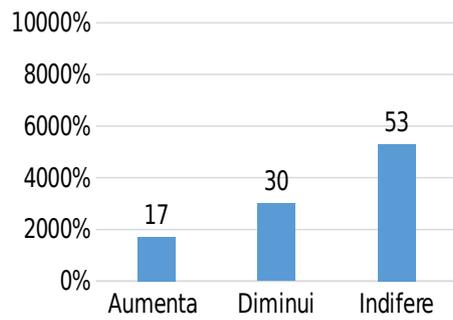
Foi observado que 67% (n=2) dos idosos do sexo masculino estão em eutrofia, 33% (n=1) apresentaram magreza e nenhum apresentou obesidade e no sexo feminino 48% (n=13) apresentaram obesidade, 41% (n=11) estão em eutrofia e 11% (n=3) magreza. Já no geral temos a proporção de obesidade e eutrofia iguais cada com 43% (n=13) e 14% de idosos com magreza.

A população estudada foi composta predominantemente por mulheres, 27 idosas com idade média de 73 anos e 3 homens com idade média de 79 anos. Através disso, já foi possível verificar que as mulheres possuem hoje uma preocupação maior com a saúde, buscando através da Associação ter uma vida menos sedentária e mais ativa.

O dado mais importante encontrado foi que apesar de serem idosos ativos com um vasto campo de atividades físicas no seu cotidiano, há um grande número de idosos com obesidade, exclusivamente do sexo feminino, caracterizando dessa forma uma população com complicações metabólicas em sua saúde. O índice de massa corpórea adequada de um idoso é aquele que se encontra na faixa de 22 a 27 kg/m<sup>2</sup>, abaixo disso é caracterizado magreza e acima obesidade (LIPSCHITZ, 1994).

Pode-se verificar a representação gráfica dos percentuais emocionais dos idosos participantes da pesquisa abaixo no gráfico 3.

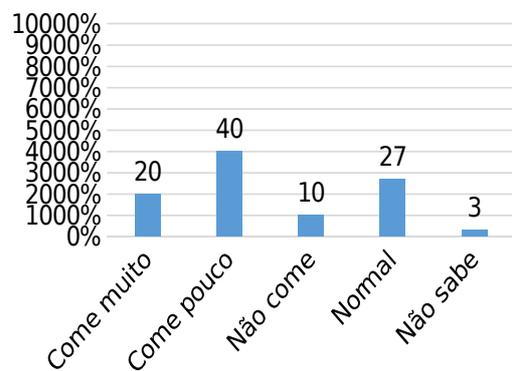
### Quando está triste o apetite: Prefere fazer as refeições:



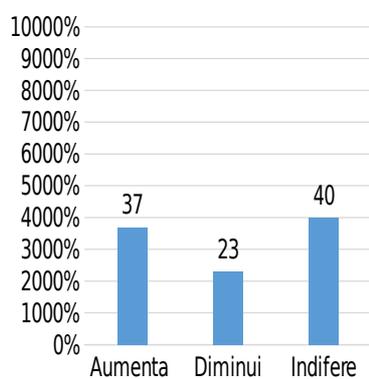
G

**Gráfico 3**– Percentuais de aspectos emocionais:

## Quando se sente solitário:



## Quando está ansioso o apetite:



Quando questionados 57% dos idosos relataram preferir fazer as refeições em grupo, 23% preferem almoçar sozinhos e para 20% indifere, quando estão tristes 17% disseram que o apetite aumenta, 30 % que ele diminui e 53% que era indiferente, quando estão ansiosos 37% relataram que o apetite aumenta, 23% que ele diminui e 40% que indifere, já para quando se sentem solitários 27% afirmaram que comem muito, 40% comem pouco, 10% não comem, 27% comem normal e 3% não souberam responder à pergunta.

É de suma importância que os idosos se alimentem com satisfação, pois esse sentimento é relacionado ao aproveitamento da variedade de alimentos (BRASIL, 2009). A forma com que o indivíduo tem contato com o alimento vai interferir na sua opinião sobre a alimentação. Há fatores internos assim como externos que influenciam o seu comportamento alimentar. Podemos encontrar que grande parte dos idosos em estudo preferem realizar suas refeições em grupo, tornando assim o momento mais prazeroso.

Quando questionados sobre os sentimentos de tristeza e ansiedade os dados obtidos mostram que há uma indiferença com a alimentação, o que é bom, pois não influencia no seu comportamento alimentar. Apenas de que no quesito de como se alimenta quando se sente solitário, eles responderam que a alimentação é diminuída, isso interfere no seu comportamento alimentar, o que resulta em uma menor ingestão de nutrientes que irão trazer benefícios para o seu organismo.

Os idosos foram questionados sobre como avaliam a sua saúde, e a maioria classifica sua saúde como boa (60%), como regular (27%) e como ruim (3%), isso mostra que eles possuem conhecimento sobre o que é ter uma vida saudável, com comportamentos alimentares adequados.

É comum que com o passar da idade, o indivíduo comece a apresentar mais de uma doença ao mesmo tempo. O Brasil se destaca por ser um país em que sua população envelhece de forma mais rápida do mundo, devido a isso, o número de doenças crônicas se torna crescente (Brasil, 2012). Os dados obtidos através do questionário comprovam isso. Dos entrevistados, 57% informou que apresenta mais de uma doença concomitante, e as doenças que mais se destacaram foi hipertensão 17% e diabetes 3%. Tais doenças crônicas não transmissíveis são destaques na saúde do idoso há vários anos atrás, dados do VIGITEL Brasil 2013 mostram que em idosos há uma prevalência de doenças crônicas 56,3% de sobrepeso, 20,2% de obesidade, 60,4% de hipertensão, 22,1% de diabetes tipo 2, 36,3% de dislipidemia (BRASIL,2014).

Quando se trata da renda, os dados mostram que a maioria dos entrevistados possuem uma renda de 1 a 2 salários mínimos (83%), 3 a 4 salários (10%) e de 5 a 6 salários (3%). Isso reflete diretamente em seu comportamento alimentar, pois o dinheiro que é destinado a ser gasto com sua saúde muitas vezes não leva a compra de alimentos ditos saudáveis e que tragam benéficos e nutrientes a sua saúde.

Apesar de serem idosos ativos muitos estão com o IMC alterado, e acometidos de algumas doenças crônicas como hipertensão e diabetes, fazendo necessário um acompanhamento para que se consiga trabalhar o equilíbrio desses fatores para se ter um

envelhecimento ativo em conjunto com um comportamento alimentar adequado, trazendo para esses idosos uma vida mais saudável.

Medidas educacionais associadas com medidas dietéticas devem ser tomadas, a fim de diminuir os casos de obesidade, para que possa ajudar a ter uma melhor qualidade de vida e um comportamento alimentar, com mais saúde, e acima de tudo, trazer mais alegria a seus dias, apesar dos idosos serem ativos, tem alguns fatores que fazem com que não tenham um equilíbrio alimentar, e conseqüentemente uma vida mais saudável, o fator emocional foi algo que variou bastante, mostrando que afeta diretamente o comportamento alimentar desses idosos.

## **CONCLUSÃO**

Fatores sociais, demográficos, econômicos, dietéticos e o estado emocional interferem diretamente na alimentação dos idosos causando impacto negativo em seu comportamento alimentar e estilo de vida dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

1.GARUFFI, Marcelo, GOBBI, Sebastião, HERNANDEZ, Salma SthephanySoleman, VITAL, Thays Martins, Et AL. Atividade física para promoção da saúde de idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. São Paulo 16(1), jan. –mar. 2011. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?>

IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex

tAction=lnk&exprSearch=600053&indexSearch=ID Acesso: 01 de junho de 2016

2.ALEVATO, H.; ARAÚJO, E. M. G. **Gestão, organização e condições de trabalho**. In: **Congresso Nacional de Excelência em Gestão**, 5, 2009. Niterói, Rio de Janeiro. Anais eletrônicos do V CNEG, Niterói: 2009, p. 01-22. Disponível em: Acesso em: 01 jun. 2016.

3.LIPSCHITZ, DA. Screening for nutritional status in the elderly.Vol. 21, n.1, 1994.

4.Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

5.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p.