

# HÁBITOS ALIMENTARES E CONDIÇÕES DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS

## EATING HABITS AND LIVING CONDITIONS OF ELDERLY PEOPLE

**Jordanny Espíndola**

[Jordannyespindola13@gmail.com](mailto:Jordannyespindola13@gmail.com)

Graduanda em Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), Brasil

**Angelita Evaristo B. Pontes**

Nutricionista, Ms e professora da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), Brasil

[angelita.b@pucgoias.edu.br](mailto:angelita.b@pucgoias.edu.br)

## **Resumo**

O envelhecimento é um processo natural que aumenta a vulnerabilidade dos indivíduos, impactando seu estado nutricional. Este estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de idosos e identificar desafios e fatores determinantes destes hábitos enfrentados por essa população. A pesquisa foi realizada nas bases *PubMed*, *SciELO* e *BVS*, resultando inicialmente em 2.132 artigos. Após aplicação de critérios como publicações dos últimos 10 anos e inclui estudos transversais, longitudinais ou observacionais, foram selecionados 1.052 artigos. Após análise detalhada, 9 estudos foram considerados relevantes. Os participantes apresentavam idades mais de 60 anos, permitindo uma análise dos comportamentos alimentares em diferentes etapas da terceira idade. Observou-se que a prática de atividades físicas e uma dieta equilibrada foram cruciais para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. Idosos institucionalizados consumiram mais alimentos saudáveis, como vegetais, carnes magras e laticínios com baixo teor de gordura, enquanto aqueles que viviam em casa apresentaram maior ingestão de alimentos processados e frituras, embora o consumo de frutas e doces tenha sido similar entre os grupos. O estudo concluiu que os padrões alimentares dos idosos eram influenciados por fatores socioeconômicos, limitações físicas, emocionais e sociais, dificultando a adesão a uma alimentação saudável. Reforçou-se a necessidade de intervenções específicas para promover hábitos alimentares adequados, considerando que um bom estado nutricional reduz complicações de saúde e favorece um envelhecimento bem-sucedido.

**Palavras-chaves:** Hábitos alimentares. Comportamento alimentar. Idosos.

## **Abstract**

Aging is a natural process that increases the vulnerability of individuals, impacting their nutritional status. This study aimed to evaluate the eating habits of the elderly and identify determining factors and challenges faced by this population. The search was carried out in the *PubMed*, *SciELO* and *VHL* databases, initially resulting in 2,132 articles. After applying criteria such as publications from the last 10 years and including cross-sectional, longitudinal, or observational studies, 1,052 articles were selected. After detailed analysis, 9 studies were considered relevant. The participants were over

60 years old, allowing an analysis of eating behaviors at different stages of old age. It was observed that the practice of physical activities and a balanced diet were crucial to prevent chronic diseases and improve quality of life. Institutionalized older adults consumed more healthy foods, such as vegetables, lean meats, and low-fat dairy products, while those who lived at home had higher intakes of processed foods and fried foods, although the consumption of fruits and sweets was similar between the groups. The study concluded that the dietary patterns of the elderly were influenced by socioeconomic factors, physical, emotional and social limitations, making it difficult to adhere to a healthy diet. The need for specific interventions to promote adequate eating habits was reinforced, considering that a good nutritional status reduces health complications and favors successful aging.

**Key-words:** Eating habits. Eating behavior. Elderly.

## **Introdução**

O envelhecimento é um processo natural e inevitável do ser humano. No Brasil, a população idosa tem crescido de forma significativa, impulsionada pela melhoria das condições de vida tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, o que resultou em avanços na saúde global e individual (Lima et al., 2021). Desde 2016, o Brasil ocupa a quinta posição mundial em número de idosos, com mais de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando 13% da população do país, que já ultrapassa 210 milhões de habitantes, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020).

À medida que o corpo envelhece, ele passa por diversas alterações físicas, fisiológicas e cognitivas, que variam de pessoa para pessoa e são influenciadas por fatores como genética, estilo de vida e ambiente (Mallmann et al., 2014). Entre essas mudanças, o declínio cognitivo é uma das principais preocupações, pois, quando o comprometimento cognitivo leve evolui para demência, pode resultar em incapacidade e aumento do risco de mortalidade (Wise et al., 2023).

Além das alterações cognitivas, o envelhecimento afeta também o sistema digestivo. Na cavidade oral, são observadas mudanças como a contração gengival, atrofia das papilas gustativas, redução da produção salivar e diminuição da atividade enzimática, bem como uma menor concentração de ácido clorídrico no estômago. No esôfago, a diminuição da motilidade leva a contrações de amplitude reduzida, o que aumenta a ocorrência de hérnias e refluxo gastroesofágico, resultando em

dificuldades na deglutição e outras complicações, como acalasia, espasmos, além de possíveis condições como divertículos e tumores (Cordeiro et al., 2015).

Outro aspecto importante é a alteração da imunidade com o envelhecimento. Embora a qualidade da imunidade humoral diminua, a porcentagem de linfócitos B periféricos e a produção de anticorpos não sofrem reduções significativas em idosos saudáveis. No entanto, a resposta imunológica desses indivíduos às vacinas é relativamente mais fraca em comparação com adultos mais jovens, resultando em menor proteção contra fungos e protozoários (Esquenazi, 2008).

Dado esse cenário, o conceito de envelhecimento ativo surge como uma abordagem essencial para maximizar as oportunidades de saúde e participação ativa em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e cívicas, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos e prolongar sua expectativa de vida saudável (Gavião et al., 2014). Este processo pode ser prazeroso, envolvendo satisfação pessoal em áreas como vida familiar, afetiva, social, ambiental e estética existencial (Lima et al., 2021).

No entanto, o comportamento alimentar dos idosos é um fator crucial para a manutenção de sua saúde e bem-estar (Santos; Ribeiro, 2011). Uma alimentação adequada, tanto em quantidade quanto em qualidade, fornece os nutrientes necessários para sustentar o funcionamento dos múltiplos sistemas orgânicos. As recomendações de saúde pública para uma alimentação saudável devem ser formuladas de maneira acessível e eficaz, para assegurar máxima adesão e alcançar benefícios significativos (Santos; Carmo, 2018).

A adesão a uma dieta saudável desempenha um papel crucial na preservação da saúde, com ênfase no consumo adequado de frutas, verduras e legumes (FVL), que proporcionam uma série de benefícios. A falta de consumo desses alimentos é um dos dez principais fatores de risco para a carga global de doenças. A inclusão regular de FVL na alimentação promove o fornecimento de micronutrientes, fibras e outros elementos funcionais, que ajudam a proteger o DNA contra danos. Aliada à prática regular de exercícios físicos, essa alimentação balanceada auxilia na regulação do peso corporal em idosos, ambos fatores determinantes na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (Silveira et al., 2015).

Com o envelhecimento, mudanças significativas na composição corporal, como o aumento da gordura e a diminuição da massa muscular, podem levar à atrofia muscular esquelética, impactando negativamente a funcionalidade e aumentando o

risco de mortalidade. Para minimizar esses efeitos, uma alimentação adequada é fundamental, pois ajuda a prevenir a perda muscular e a manter a capacidade motora. No entanto, os idosos enfrentam desafios alimentares como as alterações naturais do envelhecimento, restrições financeiras, interações medicamentosas e fatores psicossociais, como depressão e solidão. Por isso, a adoção de uma alimentação adequada é vital para assegurar um envelhecimento saudável (Franco et al., 2021).

Os hábitos e comportamentos alimentares dos idosos estão relacionados a um conjunto complexo de fatores, que vão além das questões socioeconômicas e demográficas. Assim, torna-se crucial aprofundar o conhecimento sobre esses aspectos, uma vez que estão interligados com o envelhecimento saudável. Este trabalho teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de idosos e os fatores que influenciam e determinam estes hábitos.

## **Métodos**

Trate-se de uma revisão de estudos transversais, longitudinais ou observacionais, não são ensaios clínicos. A identificação e seleção dos artigos ocorreu por meio da busca nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, Scientific Electronic Library (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os dados foram selecionados com base nos seguintes filtros e critérios de inclusão: estudos de caráter transversal, longitudinal ou observacional, realizados com idosos de ambos os sexos, publicados nos últimos 10 anos, disponíveis em inglês ou português, e sendo artigos com acesso gratuito. Foram descartados os artigos de revisão, metanálises, artigos de opinião e publicações técnicas sobre o tema.

Os termos utilizados para a busca dos artigos foram reconhecidos nos Descritores em Ciências da saúde (DeCS) de acordo com as palavras-chaves selecionadas e os seus respectivos termos em inglês: comportamento alimentar (eating behavior), envelhecimento (aging) e hábitos alimentares (eating habits).

Além disso, a estratégia de busca foi estabelecida de diferentes maneiras, conforme as especificações de cada uma das bases de dados. Para isso, foram aplicados os operadores OR e AND para a busca dos termos utilizados na pesquisa das respectivas publicações. Primeiramente, os artigos foram selecionados a partir da leitura dos títulos para avaliação da relevância para o tema seguido da leitura daqueles previamente selecionados na etapa anterior, e por fim foram lidos na íntegra para compor a amostra.

Os estudos tiveram como objetivo avaliar os hábitos alimentares, seus fatores determinantes e desafios para a saúde e bem-estar da pessoa idosa.

## Resultados

Após a realização das buscas nas base de dados, sem a aplicação de filtros, foram encontrados 2.132 artigos. Para refinar essa busca, foram aplicados critérios mais específicos, selecionando apenas artigos publicados nos últimos 10 anos e ensaios clínicos randomizados. Com isso, o número de resultados foi reduzido para 1.052 artigos. Em seguida, após a verificação dos títulos, resumos e leitura foram selecionados 9 estudos por apresentarem maior relevância para o contexto.

Foi elaborado o quadro 1 com os artigos mais relevantes sobre o tema e as principais informações contidas nesses estudos. Esse processo de seleção permitiu uma visão mais clara e detalhada dos estudos disponíveis. As pesquisas foram realizadas em diferentes locais foram realizados em diferentes regiões do Brasil, como Goiânia, São Paulo, Rio de Janeiro e Fortaleza, além de outros países, como Estados Unidos (Flórida) e Coreia.

Quadro 1 – Artigos escolhidos para formulação dos resultados e discussão.

Autor/ Ano / Local	Objetivo	Métodos	Principais resultados
- Erika A. Silveira, Bruna B. Martins, Laísa Ribeiro S. de Abreu, Camila K. de S. Cardoso. (2015)- Goiânia	O objetivo foi avaliar a prevalência do consumo diário de frutas, verduras e legumes em idosos e sua associação com fatores sociodemográficos, estilo de vida, presença de morbidades e hospitalização.	Esta pesquisa faz parte do Projeto Idosos Goiânia, estudo transversal com amostragem em múltiplos estágios. Foram visitados 416 idosos em seus domicílios	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.
- Luana R. Nogueira, Juliana M. Morimoto, Juliana A. Watanabe, Ana Paula Bazanelli (2016) - São Paulo.	Os objetivos desse trabalho são: avaliar e comparar qualitativamente o consumo alimentar de idosos institucionalizados e não institucionalizados, classificar o estado nutricional e identificar a percepção sobre hábitos alimentares saudáveis	Trata-se de estudo transversal, com indivíduos com idade ≥ 60 anos assistidos ou não por instituições. Para tanto, foram aplicados três questionários: caracterização da amostra; questionário baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira (2005); e questionário baseado no teste “Percepções de hábitos saudáveis” de Guedes e Grondin (2002).	Notou-se, nos dois grupos, a prevalência de HAS e DM. Além disso, a maior parte era sedentária. Quanto ao grau de dependência, os idosos institucionalizados eram semi-dependentes e os não institucionalizados independentes. A maioria dos idosos, sejam institucionalizados ou não, apresenta sobrepeso. Em relação às percepções sobre hábitos alimentares saudáveis, ambos os públicos demonstraram percepções semelhantes, consideradas regulares.
Alicia C. Lima; Elane V. H. Furtado; Maylla B. M. Bragança (2023) - Brasil	Este estudo teve o objetivo de avaliar a associação entre fatores socioeconômicos e o consumo diário de FLV em pessoas com idade de ≥ 50 anos, de ambos os sexos.	Trata-se de um estudo transversal, com dados do ELSI-Brasil 2015 - 2016, realizado com 8.665 indivíduos com idade acima de 50 anos. O consumo diário de FLV foi a	Os resultados revelam desigualdades no consumo de FLV entre pessoas com idade acima de 50 anos, com maior magnitude entre os com baixa renda, baixa escolaridade, menor idade, sexo

		variável dependente e renda, escolaridade, sexo, idade e cor de pele foram as variáveis independentes	masculino e cor de pele parda e preta, demonstrando, assim, a necessidade de estratégias de intervenção para aumentar o consumo desses alimentos, buscando a promoção do envelhecimento saudável.
FRANCO, Luciana Peixoto; Crispim, Sandra Patricia; Schieferdecker, Maria Eliana Madalozzo (2021) - Rio de Janeiro	Avaliar a qualidade da dieta de idosas não institucionalizadas de uma capital do sul do Brasil.	Trata-se de um estudo de caráter transversal, com 174 idosas selecionadas por conveniência. A avaliação do consumo alimentar foi realizada por meio de registro alimentar de três dias.	Verificou-se que 56,9% (n=99), 40,8% (n=71) e 2,3% (n=4) das participantes apresentaram dieta que "necessita de modificação", dieta "saudável", e dieta "inadequada", respectivamente. A pontuação média obtida por meio do IQD-R foi de 62,5 (± 9,6), com mínimo de 30,2 pontos e máximo de 84,9 pontos.
Pinheiro, Wesley Lessa (2016) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza.	Este estudo tem o objetivo de descrever o perfil dos idosos usuários das academias ao ar-livre da cidade de Fortaleza.	Realizou-se um estudo transversal, por meio de um questionário aplicado com 374 idosos com idade maior ou igual a 60 anos, usuários das 11 primeiras academias ao ar-livre instaladas em Fortaleza.	No que diz respeito ao perfil de utilização, a maioria (68,2%) utilizava as academias há mais de um ano, por um tempo de até 30 minutos por dia (49,5%), frequentando ao menos 5 dias na semana (51,1%), morando no mesmo bairro em que a academia se encontrada instalada (83,2%), locomovendo-se até ela a pé (72,5%).
MARIA, S. L. R.; DIAS, G. DOS S. (2011) - Rio de Janeiro	Compreender o significado e o componente afetivo da alimentação na vida dos idosos que frequentam um centro de convivência direcionado à alimentação; identificar os aspectos situacionais que envolvem o comportamento alimentar desses idosos.	Foram estudadas pessoas com 60 anos ou mais de idade, frequentadoras de um Núcleo de Convivência da zona leste de São Paulo-SP, a partir de uma entrevista semiestruturada, interpretada pelo Discurso do Sujeito Coletivo.	Locais que ofereçam alimentação coletiva ao idoso mostram-se importantes para o suporte social, facilitam a socialização e a aquisição de alimentação para os idosos que vivem em situações desfavorecidas
SANTOS, J. do. C. (2018) - Goiânia	As questões fisiológicas e patológicas comuns com o avançar da idade tem associação com fatores de riscos e existem métodos preventivos ao aparecimento de doenças, dessa maneira a informação e atuação na Academia de Saúde fornece espaço para que essa população adquira o conhecimento.	A ação foi realizada no dia 14 de junho de 2016 (terça-feira), na parte da manhã, na academia de saúde. Houve a participação de 24 pessoas da comunidade, além de uma fisioterapeuta e uma terapeuta ocupacional.	O acometimento da população por determinadas doenças está diretamente relacionada a exposição de tal população a uma alimentação errada, a uma dificuldade de conhecimento sobre o envelhecimento, falta de conhecimento sobre o que é realmente fisiológico.
Stein, L. M.; Argimon, I. I. de L.; (2016). - Coreia	Analisar as modificações no perfil de algumas habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos, em dois momentos, com um intervalo de três anos.	Estudos longitudinais com idosos com mais de oitenta anos são escassos na literatura	Houve uma pequena tendência de decréscimo no desempenho cognitivo em um período de três anos. Maior número de atividades de lazer e mais anos de escolaridade foram fatores preditivos de menor variação no desempenho cognitivo. Apesar da idade avançada, os idosos apresentaram um desempenho de habilidades cognitivas cujo declínio foi de intensidade leve, não sendo suficiente para acarretar mudanças significativas no seu padrão cognitivo.

Fonte: elaborado pelo autor, a partir dos dados coletados dos dados selecionados, 2024.

Legenda: DM- diabetes mellitus e HA- hipertensão arterial

Análise de estudos referente ao tema juntos somaram uma amostra total de 6.145 idosos, que forneceram uma base sólida para entender os hábitos e percepções

alimentares dessa população. Nos estudos analisados, foram empregadas diferentes metodologias.

A coleta de dados foi conduzida em múltiplos locais, utilizando estratégias adaptadas às particularidades de cada ambiente e às necessidades dos participantes. Entre as maneiras empregadas, destacaram-se as visitas domiciliares Silveira et al., (2015), Franco et al., (2021), Pinheiro, Filho; (2017), Nogueira et al., (2016), visitas a instituições de cuidado dos idosos Nogueira et al.,(2016), as academias ao ar livre Pinheiro, Filho; (2017) e bosques Santos; Carmo, (2018). As visitas presenciais se mostraram a abordagem mais frequente, pois permitiram um contato mais próximo com os idosos, que geralmente apresentam limitações de mobilidade, proporcionando uma compreensão mais aprofundada das condições de vida dos idosos. A adoção de diferentes objetivos dos meios de coleta foi crucial para garantir uma amostra diversificada e representativa, possibilitando uma compreensão mais abrangente dos hábitos e condições dessa população.

## **Discussão**

Os resultados desta pesquisa revelaram sobre os hábitos alimentares e as condições de vida dos idosos. Os estudos analisados são focados no comportamento alimentar de idosos demonstrando as diferenças significativas entre o consumo alimentar de idosos institucionalizados e não institucionalizados, bem como a influência de fatores socioeconômicos na escolha alimentar dessa população. Uma pesquisa realizada por Nogueira et al., 2016, comparavam 45 idosos, dos quais 21 eram institucionalizados e 24 residiam em suas casas, revelou que os idosos institucionalizados realizavam mais refeições ao longo do dia e apresentavam um consumo alimentar mais adequado. Esse grupo consumia mais cereais, vegetais, carnes, leguminosas e peixes, preferindo produtos com teor reduzido de gordura, como o leite desnatado. Em contrapartida, os idosos não institucionalizados apresentaram hábitos alimentares menos equilibrados. No entanto, o consumo de frutas, frituras, embutidos e doces foi semelhante entre os dois grupos. A pesquisa também destacou que os idosos institucionalizados tinham uma maior percepção de hábitos alimentares saudáveis, o que pode estar relacionado ao maior controle nutricional nas instituições em que viviam.

Por outro lado, o estudo realizado em Goiânia por Cardoso, (2015) que avaliou 416 idosos constatou que o consumo diário de frutas, verduras e legumes (FVL) foi

de apenas 16,6%, com maior consumo de frutas (44%), seguido de verduras (39,7%) e legumes (32,5%). Fatores sociodemográficos, como sexo feminino, idade entre 70 e 79 anos, maior escolaridade, e classe social mais alta, foram associados ao maior consumo de FVL. Estilos de vida saudáveis, como prática regular de atividade física e uso de adoçantes, também se destacaram como associados a uma maior ingestão de FVL. A associação entre hospitalização e o aumento do consumo de FVL sugere que, após internações, os idosos recebem orientações para melhorar seus hábitos alimentares. Além disso, a obesidade abdominal também foi ligada a um maior consumo de FVL, indicando preocupação com a saúde e controle de peso.

Uma pesquisa realizada por Lima et al., (2023) tendo 4.962 idosos revelaram que renda mais alta, educação superior, idade > 80 anos, sexo feminino e raça branca autodeclarada aumentam a chance de consumo diário de FVL.

O estudo realizado por Franco et al., (2021) identificou que a maioria dos idosos não institucionalizados segue uma dieta que "necessita de modificação" (56,9%), enquanto 40,8% tinham uma dieta considerada saudável e 2,3% apresentavam uma dieta inadequada. Os principais achados incluem uma baixa pontuação no consumo de cereais integrais e gorduras mono e poli-insaturadas, mas o consumo de gordura saturada e sódio foi adequado. O Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R), adaptado para a população brasileira, foi utilizado para essa análise. A pontuação média das dietas foi de 62,5 pontos, indicando que as dietas dos idosos ainda precisam de ajustes para melhorar sua qualidade. No entanto, o consumo de gorduras boas (como as presentes em oleaginosas e peixes) e de cereais integrais foi insuficiente, o que sugere a necessidade de intervenções nutricionais que priorizem esses grupos alimentares. O estudo destaca a importância de uma alimentação adequada para evitar o declínio fisiológico associado ao envelhecimento, como a perda de massa muscular e o aumento da gordura corporal, problemas comuns entre os idosos que afetam diretamente sua qualidade de vida.

O estudo de Pinheiro, Filho; (2017) identificou que a maioria dos usuários das academias ao ar livre em Fortaleza são idosos jovens (60-69 anos), predominantemente mulheres. A escolaridade elevada e o estado civil influenciaram positivamente a adesão à prática física, com maior participação de idosos casados e aposentados. Foi observada uma diferença étnica entre áreas de diferentes rendas, com menor participação de pretos nos bairros mais ricos. As principais condições clínicas relatadas foram hipertensão (40,9%), colesterol alto (32,4%) e osteoartrite

(26,2%), reforçando a importância da atividade física para prevenir e manejar doenças crônicas. O consumo de álcool foi significativo (31,6%), indicando a necessidade de intervenções de educação em saúde. Embora a maioria dos idosos tenha relatado melhora na saúde, o estudo destacou a necessidade de estratégias inclusivas para atrair grupos menos representados, como idosos não-casados, trabalhadores ativos e pessoas com menor escolaridade. O suporte familiar foi identificado como um fator importante para incentivar a prática regular de exercícios.

O estudo de Santos; Carmo, (2018) revela a importância de ações educativas voltadas à promoção da saúde na população idosa, especialmente em comunidades vulneráveis. Os resultados mostram uma prevalência significativa de doenças crônicas como hipertensão (7 pessoas), diabetes (4 pessoas) e artrose (3 pessoas), refletindo o impacto dessas condições na qualidade de vida dos idosos. A intervenção educativa, ao abordar temas como alimentação adequada e controle de doenças crônicas, proporcionou uma oportunidade crucial para os participantes compreenderem a relação entre hábitos alimentares e saúde. A dinâmica de mostrar a composição nutricional de alimentos industrializados e orientar sobre a montagem de pratos saudáveis foi particularmente eficaz em sensibilizar os participantes sobre os riscos associados ao consumo inadequado de alimentos. Um ponto importante da discussão é a vulnerabilidade da população atendida. O artigo reforça que populações de baixa renda, como a comunidade da UBS Retiro do Bosque, são mais propensas a desenvolver doenças crônicas devido à falta de conhecimento sobre prevenção e cuidados com a saúde.

Dois artigos, Santos; Carmo, (2018) e Pinheiro, Filho; (2017), discutiram a importância da promoção de hábitos saudáveis e a prevenção de doenças crônicas entre idosos, utilizando academias públicas como meio para atingir esses objetivos. Ambos apresentam dados semelhantes, especialmente no que diz respeito à prevalência de doenças crônicas e ao impacto da atividade física na saúde dos idosos. No artigo de Santos; Carmo, (2018) os resultados destacaram a identificação de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e osteoartrite entre os participantes da ação educativa. De forma semelhante, Pinheiro, Filho; (2017) revelaram que a hipertensão, o colesterol alto e a osteoartrite são as condições mais relatadas entre os idosos que utilizavam as academias ao ar livre em Fortaleza. Essas semelhanças demonstraram a presença de doenças crônicas mais prevalentes entre a população idosa e reforçam a importância de ações de prevenção as complicações crônicas.

Além disso, os dois artigos ressaltaram o impacto positivo da atividade física no controle dessas doenças e na qualidade de vida desses idosos.

No estudo de Santos; Carmo, (2018), a intervenção incluiu orientações sobre a prática de exercícios físicos para prevenir doenças como osteoporose e hipertensão. Da mesma forma Pinheiro, Filho; (2017) relataram que 93,6% dos usuários obtiveram melhora na saúde após o uso regular dos equipamentos das academias ao ar livre. Eles constataram que a combinação de atividade física e educação nutricional é uma estratégia eficaz para reduzir a prevalência de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

A pesquisa de Santos; Ribeiro, (2011), avaliou 20 participantes de um Núcleo de Convivência na zona leste de São Paulo, utilizando entrevistas semiestruturadas que buscaram identificar o significado da alimentação em suas vidas. O presente estudo pretendeu identificar se alimentação realizada em coletividade, em um centro de convivência, poderia apresentar componentes negativos na relação entre idosos e a alimentação. A hipótese inicialmente estabelecida não foi comprovada, observando-se na verdade a presença de uma nova situação de vida para o idoso, que demonstraram ser agradável e desvinculando de fatos passados. Isso demonstram que a alimentação em espaços coletivos não apenas satisfaz as necessidades biológicas, mas também fortalece os laços sociais, algo crucial para a qualidade de vida dos idosos. O estudo traz que o consumo de alimentos no centro era uma forma de convívio, e que isso ajudava a prevenir o isolamento social, uma questão comum entre a população idosa promovendo uma rede de apoio e interação entre os idosos. Além o aspecto mais importante da alimentação coletiva para estes idosos é a socialização, mais do que o tipo de alimento servido.

O estudo realizado por Argimon; Stein, (2005) demonstrou as habilidades cognitivas em idosos e apresentou resultados significativos ao longo de um período de três anos. Embora tenha sido observado um leve declínio nas capacidades cognitivas, esse declínio não foi suficientemente acentuado para caracterizar um quadro de demência. Apenas 6,5% dos participantes apresentaram queda significativa no desempenho cognitivo geral, conforme avaliado pelo Mini-Exame do Estado Mental (MEEM). No que se refere à memória, apenas 13% dos idosos obtiveram escores que indicariam um estágio inicial de demência. Foi observado a influência da escolaridade e das atividades de lazer no desempenho cognitivo dos idosos. Aqueles com mais anos de escolaridade e maior envolvimento em atividades de lazer apresentaram

melhor resultados em testes. A correlação positiva entre o número de atividades de lazer e o desempenho cognitivo reforça a importância de manter a mente ativa, especialmente na velhice. Fatores como escolaridade, engajamento social e a prática de atividades de lazer foram determinantes para a preservação das habilidades cognitivas, sugerindo que a estimulação mental e o apoio emocional são essenciais para promover um envelhecimento saudável.

O artigo realizado por Sunhee; (2016) abordou um programa exploratório de alimentação saudável para idosos de baixa renda em um centro de refeições congregadas na Coreia, com foco na redução da ingestão de sal. O estudo visou avaliação da aceitação de refeições com baixo teor de sódio e o impacto da educação nutricional no comportamento alimentar dos idosos. O envelhecimento da população coreana tem gerado preocupações sobre o consumo excessivo de sal entre os idosos. Esse consumo elevado está associado a doenças como hipertensão, problemas cardiovasculares, câncer gástrico e osteoporose. A intervenção incluiu a modificação dos cardápios por quatro semanas, com redução progressiva do teor de sal em pratos tradicionais como sopas e Kimchi. Além disso, 41 dos 150 idosos se fizeram presentes nas sessões educativas sobre a importância da redução do consumo de sal. Os resultados mostraram que os idosos das sessões educativas demonstraram maior intenção de mudar seus hábitos alimentares, em comparação com os que não participaram das aulas.

Além disso, a satisfação geral com o programa foi alta, mesmo entre os que não receberam a educação formal, embora alguns ainda tenham achado difícil se adaptar ao menor teor de sal nas refeições. O estudo concluiu que a combinação de intervenções educacionais e práticas com a oferta de refeições de baixo teor de sódio pode promover mudanças significativas no comportamento alimentar dos idosos. No entanto, a mudança de hábitos profundamente enraizados, como o consumo de alimentos salgados, permanece um desafio, especialmente para aqueles que não participaram das sessões educativas.

## **Conclusão**

Os estudos destacaram que os hábitos alimentares dos idosos são moldados por uma combinação complexa de fatores socioeconômicos, educacionais, de convivência social e de moradia. A comparação entre idosos institucionalizados e não institucionalizados reforça essa complexidade. Observou-se que os idosos

institucionalizados, com acesso a um ambiente mais controlado, seguem uma dieta mais adequada, incluindo maior consumo de cereais, vegetais, carnes, leguminosas e peixes. Eles também apresentaram uma percepção mais positiva sobre hábitos alimentares saudáveis. Em contrapartida, os idosos que residem em suas próprias casas apresentam um padrão alimentar menos equilibrado, influenciados diretamente por limitações socioeconômicas e menor acesso a orientações nutricionais.

Além do fator de institucionalização, os dados apontaram que variáveis como escolaridade, renda e prática de atividade física desempenham um papel importante nos hábitos alimentares dos idosos. Aqueles com níveis mais altos de escolaridade e melhores condições financeiras demonstraram um consumo mais elevado de frutas e vegetais. Em contrapartida, homens, pessoas pretas ou pardas e indivíduos com menor renda e escolaridade apresentaram menor frequência de consumo desses alimentos essenciais, estabelecendo uma relação clara entre o status socioeconômico e a qualidade da alimentação. Essas disparidades sugerem que idosos de contextos vulneráveis têm maior dificuldade de manter uma dieta equilibrada.

Os hábitos alimentares inadequados entre os idosos foram frequentemente associados a uma prevalência significativa de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, osteoartrite, colesterol alto e obesidade abdominal. Considera-se importante uma atenção especial à alimentação desse grupo, dado que um adequado estado nutricional reduz complicações de saúde e promove um envelhecimento bem-sucedido.

## Referência

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

NOGUEIRA, Luana Romão *et al.* Avaliação qualitativa da alimentação de idosos e suas percepções de hábitos alimentares saudáveis. **Revista J Health Sci**, v. 18, n. 3, p. 163-170, 2016.

LIMA, Alícia Cardoso; Furtado, Elane Viana Hortegal; Bragança, Maylla Luanna Barbosa Martins. Associação entre consumo de frutas, legumes e verduras e fatores socioeconômicos em brasileiros com 50 anos ou mais: dados do ELSI-Brasil. **Geriatr Gerontol Aging**, v. 17, n. 17, p. 2300038, 2023.

BRASIL. IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censos 2020. **Inovações e impactos nos sistemas de informações estatísticas e geográficas do Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

FRANCO, Luciana Peixoto; Crispim, Sandra Patricia; Schieferdecker, Maria Eliana Madalozzo. Qualidade da dieta de idosas não institucionalizadas de um capital do sul do Brasil: baixo consumo de gorduras saturadas, sódio, cereais integrais e de gorduras cardioprotetoras. **Revista demetra** v. 134, n. 1, p. 1-16, 2021.

ESQUENAZI, Danuza de A. Imunossenescência: as alterações do sistema imunológico provocadas pelo envelhecimento. **Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, UERJ**, v. 7, n. 7, p. 39-45, 2008.

PINHEIRO, Wesley Lessa; Filho, João Macedo Coelho. Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará: Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 1, p. 93-105, 2017.

CORDEIRO, Laiani Passos *et al.* Alterações do sistema gastrointestinal no processo de envelhecimento: revisão da literatura. **Revista anais CIEH**, v. 2, n. 1, p. 1-6, 2015.

LIMA, Wilma Resende *et al.* Idosos muito velhos: perfil sociodemográfico, de saúde e longevidade very old elderly: sociodemographic, health and longevity profile ancianos de edad avanzada: perfil sociodemográfico, salud y longevidade. **Rev enferm UFPE online**, v. 15, n.14, p. 2, 2021.

SANTOS, Glenda Dias dos; Ribeiro, Sandra Maria Lima. Aspectos afetivos relacionados ao comportamento alimentar dos idosos frequentadores de um Centro de Convivência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, rio de janeiro, v. 14, n. 2, 2011.

SANTOS, Júlia do Carmo. Academia de saúde: um espaço para o envelhecimento saudável. **Rev Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás**, v.1, n. 10, p. 2-3, 2018

ARGIMON, Irani I. de Lima; Stein, Lilian Milnitsky. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. **Cad. Saúde Pública Rio de Janeiro**, v. 21, n. 1, p. 64-72, 2005.

SEO, Sunhee *et al.* Programa exploratório de alimentação saudável para idosos: Baixo consumo de sal em serviço de refeições coletivas. **Envelhecimento Saúde Nutr J, Coreia** v. 3, n. 20, p. 316-369. Abril.2016.

WISE, Sarah K. *et al.*; International consensus statement on allergy and rhinology: Allergic rhinitis. **Review article** v. 1, n. 13, p. 293-308, 2023.

MALLMANN, Danielli Gavião *et al.* Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Revisão review**, v. 20, n. 10, 2014.