



Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

[Artigo 3, páginas de 40 a 57]





Izabela Pinheiro Krey

*Nutrição, Universidade
Presbiteriana Mackenzie
izabelapkrey@gmail.com*

**Ana Carolina Almada
Colucci Paternez**

*Nutrição, Doutora, Universidade
de São Paulo*



Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

RESUMO

O Guia Alimentar da População Brasileira é uma das estratégias para se executar a diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável. Para os idosos, a boa nutrição está associada ao aumento da qualidade e expectativa de vida. **Objetivo:** Avaliar o comportamento alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação, no que se refere a aspectos afetivos, de necessidade e prazer e sua relação com a saúde. **Método:** Estudo descritivo transversal, com coleta de dados, realizado em duas casas de recreação, em Praia Grande-SP. A amostra foi de 90 idosos. Os dados foram coletados de junho a agosto de 2017, por meio de um questionário adaptado de Kumpel et al. (2011). A análise dos dados foi realizada pelo Microsoft Office e feita uma avaliação das variáveis de comportamento em relação às recomendações do Guia Alimentar.

Resultados: A amostra foi composta por 88,9% de mulheres. Os alimentos mais consumidos são in natura com 92,22%, 88,9% têm horário para se alimentar e 86,66% se alimentam em companhia. Todos os idosos se alimentam em local tranquilo. Alimentação significa saúde para 86,66%. **Conclusão:** Ações de saúde que sensibilizem os idosos são importantes estratégias para promoção da alimentação saudável, associada com aumento da qualidade de vida.

Palavras Chave: idosos; guia alimentar; consumo alimentar

ABSTRACT

*The Food Guide for the Brazilian Population is one of the strategies for guiding the promotion of adequate and healthy food. For the elderly, good nutrition is associated with increased quality and life expectancy. **Objective:** To evaluate the eating behavior of elderly people who go to recreation homes, regarding affective, need and pleasure aspects and their relationship with health. **Method:** Descriptive cross-sectional study, with data collection, carried out in two recreation houses, in Praia Grande. The sample was 90 elderly. The data were collected from June to August 2017, through a questionnaire adapted from Kumpel et al. (2011). The analysis of the data was performed by Microsoft Office and an evaluation of behavior variables was performed in relation to the recommendations of the Food Guide. **Results:** The sample was composed of 88.9% women. The most consumed foods are in natura with 92.22%, 88.9% have time to feed themselves and 86.66% feed on company. All the elderly eat in a quiet place. Food means health to 86.66%. **Conclusion:** Health actions that sensitize the elderly are important strategies to promote healthy eating, associated with an increase in quality of life.*

Keywords: elderly; food guide; food consumption

INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma das estratégias para execução da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Em 2006, o Guia Alimentar foi criado para prevenir doenças causadas por deficiências nutricionais, para reforçar a resistência orgânica a doenças infecciosas e para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio da alimentação saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

A nova edição do guia não apresenta recomendações quantitativas em porções para os grupos alimentares. Nessa edição, recomenda-se que a alimentação tenha como base alimentos frescos e/ou minimamente processados e sejam evitados os ultraprocessados. A intenção é combater a desnutrição, que já está em declínio no país, e prevenir as morbidades, que estão em ascensão, como obesidade, diabetes e outras doenças crônicas não transmissíveis como AVC, infarto e câncer. Os documentos contêm, ainda, informações de como comer e preparar os alimentos, propostas para manter uma alimentação saudável com a falta de tempo do dia-a-dia (PORTAL BRASIL, 2014), além de valorizar a cultura alimentar brasileira, hábitos regionais e promover o consumo sustentável (GERALDI et al., 2017).

De acordo com Donini, Savina e Cannella (2003), a alimentação é um ato que vai além de se nutrir. Ela possui outros fatores variáveis como o social, econômico, familiar, ambiental, psicológico, físico e funcional. Esses fatores influenciam no estado nutricional de todos os seres humanos e, principalmente, dos idosos, uma população bem particular, para qual a boa nutrição está associada com o aumento da qualidade e expectativa de vida (KUMPEL et al., 2011).

O envelhecimento causa mudanças fisiológicas que alteram as necessidades de consumo de alguns nutrientes, por exemplo, diminuição do metabolismo basal, redistribuição da massa corporal, alterações no funcionamento digestivo, mudanças na percepção sensorial e redução da sensibilidade à sede. Além de alterar também a vontade e o prazer de se alimentar. Isso porque a alimentação envolve escolhas



A alimentação é um ato que vai além de se nutrir. Ela possui outros fatores variáveis como o social, econômico, familiar, ambiental, psicológico, físico e funcional.

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

sobre o que comer, com quem, onde, como, preferências, aversões, hábitos alimentares, atitudes, desejos, cuidados com a saúde, dietas, lembrança, alegrias e tristezas. E, por isso, deve-se dar uma atenção maior para o público idoso, que é quem mais sofre com essas escolhas (MENEZES et al., 2010).

A história de vida é refletida na prática alimentar desde a preparação até o consumo do alimento. No caso do idoso, em que há hábitos enraizados, costumes e prazeres de uma vida inteira, os hábitos são alterados e/ou incorporados a um novo estilo de vida, e acabam refletindo na saúde (SANTOS; RIBEIRO, 2011).

Ultimamente, no Brasil, as modificações sociais, econômicas e culturais das últimas décadas levaram a alterações nos hábitos e comportamentos alimentares; por exemplo, o consumo alimentar fora de casa (BEZERRA; SICHIERI, 2009), o aumento do consumo de alimentos processados, e a substituição das refeições e preparações tradicionais por lanches com elevada concentração de energia, gorduras, açúcar de adição e sódio. Tais comportamentos determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (DISHCHEKENIAN et al., 2011).

Morar em locais afastados de feiras e mercados torna a prática saudável mais difícil. O custo elevado dos alimentos in natura ou minimamente processados em comparação ao baixo custo dos ultraprocessados e a realização de refeições em locais onde não há opções saudáveis também não colaboram com a adesão de bons hábitos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2011), em resultados apresentados na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) aponta que, apesar de pesquisas passadas mostrarem um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, os alimentos in natura ou minimamente processados correspondem a quase dois terços do total da alimentação dos brasileiros.

Os ingredientes principais nos alimentos ultraprocessados são açúcar, conferindo o hipersabor, gordura (saturada, hidrogenada e trans) para também intensificar o sabor e aumentar a duração do produto, assim como o sal, bastante presente também. As gorduras utilizadas no processo resistem à oxidação, porém, em longo prazo, são capazes de obstruir as artérias. Além de serem muito pobres em fibras (essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer), são produtos nutricionalmente desbalanceados, que favorecem o consumo excessivo, levando a DCNT's e risco de deficiências nutricionais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).



É essencial observar o comportamento alimentar dos idosos sob os contextos nutricional, ambiental e social, já que estes fatores podem impactar no estado nutricional e, conseqüentemente, na saúde dos mesmos.

Devido ao elevado consumo desses alimentos, o excesso de peso é uma tendência crescente em todas as faixas etárias e até mesmo na população idosa, levando a distúrbios nas condições de saúde do indivíduo: psicológicos, sociais, aumento do risco de morte prematura e aumento de risco de doenças como diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias, doenças cardiovasculares e câncer, além de outras doenças que interferem na qualidade de vida do indivíduo (CABRERA; FILHO, 2001). Em idosos, a classificação de excesso de peso inicia-se com IMC maior ou igual a 28 kg/m² (OPAS, 2002).

Considerando todas as transformações do envelhecimento, é essencial observar o comportamento alimentar dos idosos sob os contextos nutricional, ambiental e social, já que estes fatores podem impactar no estado nutricional e, conseqüentemente, na saúde dos mesmos.

Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar o comportamento alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande, no que se refere a aspectos afetivos, de necessidade e prazer e sua relação com a saúde.

METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo transversal, com coleta de dados primários.

2.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado em duas casas de recreação, localizadas na cidade de Praia Grande. Trata-se de locais destinados a pessoas maiores de 50 anos, cujas atividades são resultado de uma parceria entre o Fundo Social de Solidariedade (FSS) e a SEPROS (Secretaria de Promoção Social). O local disponibiliza atividades esportivas, culturais e de recreação.

2.3 AMOSTRA DO ESTUDO

A amostra do estudo é composta por idosos (com idade acima de 60 anos), de ambos os gêneros, frequentadores de duas casas de recreação na cidade de Praia Grande. Como critérios de exclusão foram considerados os indivíduos que apresentaram idade inferior a sessenta anos ou que não aceitaram participar do estudo.

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

2.4 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados entre os meses de junho a agosto de 2017, por meio da aplicação de um questionário elaborado por Kumpel et al. (2011) e adaptado para a presente pesquisa, composto de perguntas fechadas, com dados sociodemográficos e alimentares. O questionário foi aplicado pelo próprio pesquisador.

As variáveis de interesse foram: sexo, idade, renda mensal, escolaridade, situação conjugal, com quem compartilha a moradia, presença de doença crônica não transmissível, aspectos relacionados aos hábitos alimentares, qual tipo de alimento consome com mais frequência, locais de aquisição dos alimentos, características do alimento que faz desistir da compra, modo de conservação dos alimentos, horário das refeições, alimentação em companhia, local onde é feita a refeição, onde busca informações sobre alimentação, questão sobre oferta e custo, quem prepara as refeições, o que fazer para reduzir o tempo de preparo, qual é a função da publicidade e o que significa a alimentação.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada com o auxílio do programa Microsoft Office Excel. As variáveis contínuas foram apresentadas em média e desvio padrão e as variáveis categóricas, em frequência absoluta e relativa.

Foi realizada uma avaliação das variáveis de comportamento em relação às recomendações do Guia Alimentar, contidas nos capítulos 2 (A escolha dos alimentos), 3 (Dos alimentos à refeição), 4 (O ato de comer e a comensalidade) e 5 (A compreensão e a superação de obstáculos).

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

Os procedimentos para o desenvolvimento deste estudo respeitam as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo humanos, aprovadas pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Desta forma, no banco de dados da pesquisa principal foi mantido o anonimato e a confidencialidade dos dados. Foi utilizado um termo de consentimento livre e esclarecido, que foi preenchido pelos participantes que, voluntariamente, participaram do estudo e outro termo de consentimento da Instituição, que foi preenchido pelo responsável do local.

Este projeto foi aprovado sob o número CAAE: 50307715.7.0000.0084

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 90 idosos, sendo 41 participantes da unidade 1 e 49 da unidade 2, com predomínio do sexo feminino (88,9%).

A presença feminina na amostra foi maior do que a masculina, como é comum em estudos populacionais, dada a maior longevidade das mulheres do que dos homens, como pode se ver no projeto SABE (Saúde, Bem estar e Envelhecimento) (LEBRÃO; LAURENTI, 2005).

A média de idade foi de 66,26 anos, a média salarial foi de R\$ 2238,27 e a média do número de pessoas que compartilhavam moradia foi de 2,41 pessoas.

Tabela 1

Caracterização sócio demográfica, presença de doenças crônicas não transmissíveis e escolha dos alimentos de idosos frequentadores de casas de recreação. Praia Grande - SP, 2017.

Variáveis	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Estado Civil				
Solteiro (a)	0	0	10	12,5
Casado (a)	8	80,0	47	58,7
Divorciado (a)	0	0	6	7,5
Viúvo (a)	2	20,0	17	21,2
Escolaridade (anos de estudo)				
Analfabeto	0	0	1	1,2
1 a 4 anos	2	20,0	22	27,5
5 a 8 anos	3	30,0	25	31,2
9 anos ou mais	5	50,0	32	40,0
DCNT'S*				
Diabetes	2	20,0	19	23,7
Hipertensão	8	80,0	43	53,7
Dislipidemia	0	0	8	10,0
Câncer	0	0	0	0
DCV	1	10,0	6	7,5
Tipos de alimentos frequentemente consumidos*				
In Natura	10	100,0	73	91,2
Industrializados	0	0	1	1,2
Ambos	1	10,0	4	5,0

*Para estas variáveis os participantes poderiam assinalar mais de uma opção.

Artigo 3

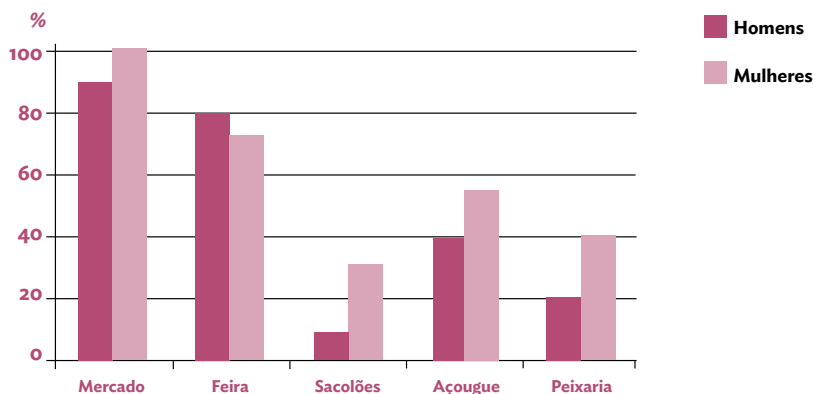
Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

Quando questionados sobre os locais de preferência para compra de alimentos, a maioria dos participantes (98,9%) declarou fazer compra no mercado (Figura 1).

Locais de compras dos alimentos

Figura 1

Distribuição dos locais de compra dos alimentos por idosos frequentadores de casas de recreação. Praia Grande, SP. 2017



Estudo realizado pela ABRAS (Associação Brasileira de Supermercados), em 1998, mostrou que, para abastecer as residências, os consumidores vão a pelo menos seis estabelecimentos, sendo o supermercado o mais citado entre os entrevistados (99%), local de preferência para a compra de produtos de cesta básica, limpeza, frutas e verduras. O segundo lugar mais citado foram as padarias (81%), seguidas de açougues (64%), feiras livres (57%), drogarias e similares (53%). Os sacolões/varejões, locais de compra de 38%, dos consumidores, mostraram-se os principais concorrentes do supermercado na compra de produtos hortícolas.

De acordo com o Guia Alimentar, o ideal é evitar compras em locais onde são comercializados alimentos ultraprocessados, pois estimulam o consumo. Nos mercados, onde se encontram todos os tipos de alimentos, é aconselhável levar uma lista dos produtos que se precisa para evitar a compra além do necessário (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Além da disponibilidade de alimentos saudáveis e consequentes escolhas alimentares mais adequadas nos locais de compra, no caso dos idosos, também há necessidade de se considerar o aspecto relacionado à locomoção aos locais de compra. Neste contexto, é desejável que o idoso realize suas compras em locais perto de casa e, por isso, uma das orientações do Guia Alimentar é morar em bairros onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade, para facilitar a adoção de padrões saudáveis de alimentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Para os idosos, a manutenção da capacidade funcional é importante. Para medir essa capacidade em relação à autonomia e independência, existem escalas, denominadas Avaliação Funcional, que contêm avaliações de equilíbrio e mobilidade, função cognitiva, capacidade para executar a atividade de vida diária (AVD) e as atividades instrumentais de vida diária (AIVD) (COSTA et al, 2001).

Considerando que a maior parte dos idosos deste estudo não apresentava idade avançada, as AVD e AIVD são mais preservadas, assim como mostra o estudo de Maués et al. (2010), em que se comparam essas atividades, no ambulatório de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, demonstrando que a incapacidade funcional ocorre com o aumento da idade em homens e mulheres.

Em relação aos alimentos e aos aspectos pontuais analisados no momento da compra, os idosos relataram, de forma ordenada crescente, o que analisavam primeiro antes de comprar frutas, verduras e legumes, peixes, carnes e produtos embalados (Tabela 2).

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

Tabela 2

Distribuição de idosos frequentadores de casas de recreação, segundo aspectos considerados importantes no momento da compra de frutas, legumes e verduras, peixes, carnes e produtos embalados, por sexo. Praia Grande - SP, 2017

Variáveis	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Itens observados na compra de FLV				
Parte estragada	7	70,0	23	28,7
Parte mofada	1	10,0	1	1,2
Cor e textura	2	20,0	55	68,7
Itens observados na compra de peixes				
Sem refrigeração	3	30,0	15	18,7
Escamas pouco aderidas	0	0	4	5,0
Guelras cinzas	0	0	13	16,2
Acúmulo de água e gelo na embalagem	0	0	2	2,5
Olhos sem brilho e opacos	7	70,0	45	56,2
Itens observados na compra de carnes				
Carne sem refrigeração	4	40,0	8	10
Cor escurecida ou esverdeada	5	50,0	31	38,7
Cheiro	0	0	9	11,2
Consistência mole	1	10,0	0	0
Cor opaca	0	0	32	40,0
Gordura sem adesão e cor escura	0	0	2	2,5
Itens observados na compra de produtos embalados				
Prazo de Validade	7	70	60	75
Embalagem violada e/ou amassada	3	30	16	20
Produto com alteração de cor, cheiro ou consistência	0	0	4	5

Durante o armazenamento dos alimentos, eles são expostos a diversas condições que modificam as características do produto, podendo atingir o estado de não se tornar mais comestível. Isso ocorre quando o produto chega ao fim da sua vida útil, ou seja, shelf life (tempo de prateleira), conceito usado para o tempo que transcorre desde a produção até o momento que o produto se torna impróprio para consumo (ADITIVOS E INGREDIENTES, 2017).

Os alimentos não perecíveis como arroz, milho, feijão, farinhas em geral e os alimentos perecíveis, por exemplo, carnes, ovos, leite, queijos, manteiga e alimentos congelados (carnes cruas) necessitam de um armazenamento correto para que não estraguem. No questionário utilizado no presente estudo, solicitou-se aos idosos que estabelecessem a correspondência de cada tipo de alimento ao local adequado de armazenamento, e os resultados para os acertos foram: local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares (98,75% mulheres e 90% homens), congelamento (95% mulheres e 80% homens) e refrigeração (93,75% mulheres e 70% homens).

Para os alimentos perecíveis existem as embalagens para protegê-los contra qualquer tipo de ação de deterioração (química, física ou microbiológica), assegurando a manutenção de suas próprias características, por um período de tempo mais longo, após seu processamento (SOUSA et al., 2012), além do armazenamento em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Para os produtos não perecíveis e congelados, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2017) recomenda, após a compra, que esses produtos sejam armazenados na geladeira ou freezer o mais rápido possível, e consumidos até a data de validade do produto.

Outro questionamento feito aos participantes da pesquisa foi em relação ao horário para se alimentar, sendo que 88,9% confirmaram ter horário definido para as refeições (09 homens e 71 mulheres). A alimentação é feita em companhia por 86,66% dos idosos (03 homens e 75 mulheres), e a maioria dos homens (70%) se alimenta sozinho. Sobre o local onde são feitas as refeições, 100% se alimentam em local classificado como tranquilo. O ato de “beliscar” entre as refeições foi indicado por 6,66% dos participantes (02 homens e 04 mulheres).

O sentimento de isolamento social, perdas por morte de cônjuge e amigos e mudanças no estilo de vida são fatores que contribuem para a depressão e, conseqüentemente, para a baixa ingestão alimentar. Assim, a falta de companhia na alimentação contribui para que o idoso tenha

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

menos preocupação com o tipo de alimento consumido, tendendo por uma alimentação inadequada. É necessário que as pessoas, de modo geral, de todas as idades possam ter companhia nas refeições, sejam elas da família, amigos ou o próprio cuidador, com o objetivo de proporcionar mais prazer com a alimentação e o apetite (BRASIL, 2009).

As fontes de informações sobre alimentação e saúde mais utilizadas pelos idosos foram TV, jornal e revistas (91,11%) entre ambos os sexos. A Tabela 3 mostra a distribuição das fontes de informações sobre alimentação e saúde utilizadas pelos idosos.

A maioria dos sujeitos da pesquisa tem consciência de que a publicidade de produtos alimentícios tem como principal objetivo aumentar a venda (93,33%) e não de transmitir informações sobre saúde ou promover educação alimentar.

Tabela 3

Distribuição das fontes de informações sobre alimentação e saúde utilizadas pelos idosos frequentadores de casas de recreação, por sexo. Praia Grande- SP, 2017.

Fontes de Informação *	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Internet	3	30	4	5
Amigos	2	20	2	2,5
Guia Alimentar	0	0	1	1,25
TV/jornal/ revista	5	50	77	96,25

*Para estas variáveis os participantes poderiam assinalar mais de uma opção.

Por isso, existe o foco da regulamentação da publicidade de alimentos, principalmente dos processados, que são disponibilizados prontos (ou quase prontos) para o consumo. Especialistas em saúde e nutrição admitem que esses alimentos, juntamente com as melhores estratégias de marketing desenvolvidas, são uma das causas importantes da epidemia global de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas (MONTEIRO; CASTRO, 2009).

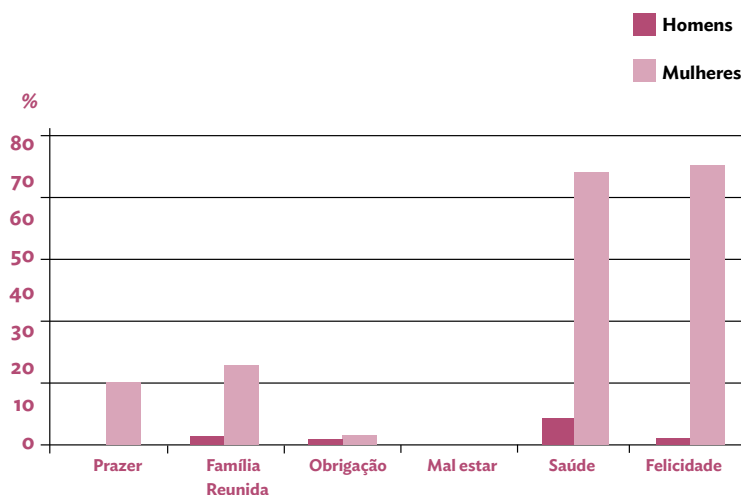
A saúde é o item de maior significado da alimentação (86,66%) para os idosos (Figura 2). Buscar a saúde pela ideia de alimentos “proibidos e permitidos” torna a alimentação restrita, uma obrigação sem prazer, minimizando a variedade e riqueza cultural a poucos alimentos (MENEZES et al., 2010).

No capítulo 4, do Guia Alimentar, o tema é *O ato de comer e comensalidade* e, para isso, existem três orientações básicas, que são; comer com regularidade e com atenção; comer em ambientes apropriados; e comer em companhia, que trazem benefícios que vão além da alimentação saudável. Incluem melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto se come, maior oportunidade de convivência com familiares e amigos, maior interação social, ou seja, mais prazer no ato de se alimentar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Significado de Alimentação

Figura 2

Distribuição do significado da alimentação entre os idosos frequentadores de casas de recreação, por sexo. Praia Grande-SP, 2017.



Ao comprar alimentos, os idosos levam em conta, em sua maioria (90%), a saudabilidade em relação ao preço. Muitas pessoas tem a falsa ideia de que a alimentação saudável é mais cara do que a não saudável. Isso ocorre pelo aumento dos preços de produtos ultraprocessados “enriquecidos” com vitaminas e outros nutrientes ou vendidos como ideais para quem quer emagrecer, porém, esses produtos estão longe de serem considerados alimentos saudáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Muitos idosos do estudo preparam sua própria comida (97,77%) e acreditam que definir com antecedência o cardápio da semana ajudaria a reduzir o tempo de preparo da refeição (60%) (Tabela 4).

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

Tabela 4

Caracterização sobre quem prepara as refeições e o que ajudaria a reduzir o tempo de preparo das refeições dos idosos frequentadores de casas de recreação. Praia Grande-SP, 2017.

Variáveis	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Quem prepara as refeições? *				
Você mesmo	4	40	80	100
Alimenta-se em restaurantes	0	0	2	25
Ajudante doméstica	1	10	0	0
Membro da família	5	50	5	6,2
O que ajudaria a reduzir o tempo de preparo da refeição? *				
Planejar as compras	2	20	7	8,7
Organizar a despensa	1	10	17	21,2
Definir com antecedência o cardápio da semana	8	80	46	57,5
Aumentar o seu domínio de técnicas culinárias	0	0	9	11,2
Fazer com que todos os membros de sua família compartilhem da responsabilidade pelas atividades domésticas	2	20	17	21,2

*Para estas variáveis os participantes poderiam assinalar mais de uma opção.

O alimento agrega pessoas, e muitas delas se sentem satisfeitas em cozinhar para outras pessoas e compartilhar as refeições. Nesse sentido, a diminuição do compartilhamento de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados, o que enfatiza a necessidade de valorização do ato de cozinhar alimentos. O Guia alimentar recomenda que, para aumento do prazer oferecido pelo ato de se alimentar, as ações para redução do tempo dedicado ao preparo das refeições sejam realizadas em conjunto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

De acordo com os achados dessa pesquisa, a adequação dos resultados é justificada pelo município de Praia Grande-SP possuir características geográficas favoráveis de uma cidade litorânea, fazendo com que seja um local procurado para fixação de moradia por aposentados e idosos. Este município apresenta *Índice de Desenvolvimento Humano* de 0,754, que se destaca dentre os demais municípios do estado de São Paulo, sendo que os idosos representam 15,22% da população, prevalência superior à encontrada no estado de São Paulo (14,01%) (IBGE, 2010; SEADE, 2017).

4. CONCLUSÃO

O estudo contou com a participação de 90 pessoas, sendo a maioria da população do sexo feminino (88,9%), com a média de idade de 66,26 anos.

O perfil alimentar entre os idosos caracterizou-se pelo consumo mais frequente de alimentos in natura entre ambos os sexos (100% entre os homens e 91,2% entre as mulheres). O principal local de compra de produtos alimentícios foi o mercado, citado por 98,9% dos entrevistados.

Entre os entrevistados, 88,9% têm horário para se alimentar o que parece estar relacionado à baixa prevalência dos idosos que mencionaram beliscar entre as refeições (6,66%). A alimentação é feita em companhia por 86,66% dos idosos e todos mencionaram se alimentar em locais tranquilos, limpos e confortáveis.

A maioria dos idosos prepara sua própria refeição (97,77%) e 60% relataram que o que mais ajudaria a reduzir o tempo do preparo é definir com antecedência o cardápio da semana, em ambos os sexos.

A saúde é o significado para alimentação de maior importância entre os entrevistados e, em razão disso, 90% considera a saudabilidade mais importante do que o preço ao comprar um alimento.

As fontes de informações sobre alimentação e saúde mais utilizadas são televisão, jornais e revistas (91,1%) e a publicidade de produtos alimentícios nesses veículos tem a função de aumentar a venda dos produtos de acordo com a maioria entrevistada (93,33%).

No contexto exposto, ações de saúde que sensibilizem os idosos são importantes estratégias para promoção da alimentação saudável, além de satisfação psicológica, social, cultural, estabelecendo a relação de afetividade com o alimento, associada com aumento da qualidade e expectativa de vida. ➔

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AABRAS (Associação Brasileira de Supermercados) *PRICE WATERHOUSE COOPERS, AC NIELSEN*. 1º Estudo anual do setor de supermercados. São Paulo, 1998.
- ADITIVOS E INGREDIENTES. *Fatores que Influenciam o Shelf Life nos Alimentos*. Aditivos e Ingredientes. Disponível em: <http://aditivosingredientes.com.br/upload_arquivos/201601/2016010118265001453489650.pdf> . Acesso em: 8 nov. 2017
- ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Alimentos- Armazenamento e Preparo*. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/armazenamento.htm>> Acesso em: 14 out 2017.
- BEZERRA, I.N.; SICHIERI, R. *Eating out of home and obesity: a Brazilian Nationwide survey*. Public Health Nutr., v.12, n. 11, p. 2037- 2043, 2009.
- 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. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- CABRERA, M. A.S; FILHO, W. J. *Obesidade em Idosos: Prevalência, Distribuição e Associação Com Hábitos e Co-Morbididades*. Arq. Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 45, n. 5, 2001.
- COSTA E. F. A. et al. *Semiologia do idoso*. Semiologia médica. In: Porto CC 4a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2001. p.165-197.
- DISHCHEKENIAN, V.R.M.; ESCRIVÃO, M.A.M.S; PALMA, D.; ANCONA-LOPES, F.; ARAÚJO, E.A.C.; TADDEI, J.A.A.C. *Padrões alimentares de adolescentes obesos e diferentes repercussões metabólicas*. Rev Nutr.,Campinas, v. 24, n.1, p. 17-29, 2011.
- DONINI, L. M.; SAVINA, C.; CANNELLA, C. *Eating Habits and Appetite Control in the Elderly: The Anorexia of Aging*. International Psychogeriatrics, v. 15, n. 1, p. 73-87, 2003.
- GERALDI, M. V. et al. *Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population*. Rev. Nutr., v. 30, n.1, Campinas, 2017.
- IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009: *análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. disponível em: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Índice de desenvolvimento humano municipal* – comparação entre os municípios: São Paulo. Brasil, 2010. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/comparamun/compara.php?lang=&coduf=35&idtema=118&codv=vo1&search=sao-paulo|praia-grande|sintese-das-informacoes->>> Acesso em: 7 Dez 2017.

- KUMPEL, D. A. et al. *Perfil alimentar de idosos frequentadores de um grupo de terceira idade*. Revista contexto & saúde, Ijuí . EDITORA UNIJUÍ, v. 10, n. 20. p. 361-366, 2011.
- LEBRÃO, L. M.; LAURENTI, R. *Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo*. Rev Bras Epidemiol, v.8, n.2, p.127-41, 2005.
- MARCHI, P. G. F. et al. *Avaliação microbiológica e físico-química da carne bovina moída comercializada em supermercados e açougues de Jaboticabal* – SP. Revista Eletrônica da Univar, n.7, p. 81 – 87, 2012 ISSN 1984-431X.
- MAUÉS, C. R. *Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos*. Rev Bras Clin Med. São Paulo, v. 8, n.5, p. 405-410, 2010.
- MENEZES, M. F. G. et al. *Alimentação saudável na experiência de idosos*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 267-275, 2010.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- MONTEIRO, C. A.; CASTRO, I. R. R. *Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos*. Cienc. Cult., São Paulo, v.61, n.4 , 2009.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA (OPAS).XXXVI Reunión del Comité Asesor de Investigaciones em Salud – Encuesta Multicêntrica- Salud Bienestar y Envejecimiento (Sabe) em América Latina e el Caribe- Informe preliminar, 2002.
- PORTAL BRASIL. Ministério da Saúde lança *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2014 Disponível em:< <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/11/ministerio-da-saude-lanca-guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira>> Acesso em : 3 abr 2017.
- PRAIA GRANDE. Secretaria de Promoção Social. Projetos/Programas. Disponível em: < <http://www.praia grande.sp.gov.br/administracao/projeto.asp?cdSecretaria=86>> Acesso em: 7 Dez 2017.
- SANTOS, G. D.; RIBEIRO, S. M. L. *Aspectos afetivos relacionados ao comportamento alimentar dos idosos frequentadores de um Centro de Convivência*. Rev Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2011; v.14, n.2, p.319-328, 2011.
- SEADE- Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. Secretaria de Planejamento e Desenvolvimento Regional. Perfil dos municípios paulistas. Disponível em: <<http://www.perfil.seade.gov.br/#>> Acesso em: 7 Dez 2017.
- SOUSA, L. C.F.S. et al. *Tecnologia de embalagens e conservação de alimentos quanto aos aspectos físico, químico e microbiológico*. ACSA – Agropecuária Científica no Semi-Árido, v.8, n.1, p.19-27, 2012.