

FATORES QUE LEVAM OS IDOSOS BRASILEIROS A UM CONSUMO ALIMENTAR INADEQUADO: REVISÃO DE LITERATURA

GALVÃO. C. N¹; SILVA, A. C. F. S².; ANDRADE. A. H. G²

RESUMO

Objetivo: Identificar os fatores que levam os idosos brasileiros a um consumo alimentar inadequado. **Método:** Revisão de literatura realizada com base em dados virtuais. **Resultados:** Os aspectos socioeconômicos e psicossociais são influenciadores da má alimentação do idoso. **Conclusão:** Assim, os comprometimentos das funcionalidades físicas, bem como a diminuição do poder aquisitivo e o retraimento social, mostraram-se prevalentes com relação a redução alimentar.

Palavras-chave: Idosos. Consumo alimentar. Envelhecimento.

ABSTRACT

Objective: Identify the factors that lead elderly Brazilians to inadequate food consumption. **Method:** Literature review based on virtual data. **Results:** Socioeconomic and cultural aspects are influencing the poor diet of the elderly. **Conclusion:** Thus, the impairments of physical functionalities, as well as the reduction of purchasing power and social retract, were prevalent in relation to food reduction.

Keywords: Elderly. Food consumption. Aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico individual natural que acomete indivíduos com idade superior ou igual a 60 anos. Hoje este número representa cerca de 29 milhões no Brasil, mas até 2050 estima-se que o número de pessoas idosas chegará a 2 bilhões. Sendo considerado um crescimento relevante principalmente em países em desenvolvimento, provocando grande impacto em processos sociais, previdenciários e na área da saúde (OMS, 2019).

1 Naiara Cristina Galvão. Graduanda do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: nayygalvao@gmail.com

2Ana Helena Gomes Andrade. Orientador da pesquisa. Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: ana.helena@fap.com.

Nesse processo há diversos aspectos negativos associados a perda e ganhos quando relacionados à velhice, envolvendo doenças crônicas, perda de autonomia, retraimento, integração social e baixa condição socioeconômica. (LUZ; AMATUZZI, 2008).

Além disso aspectos psicossociais como o isolamento familiar, depressão, a perda cômjuge, ausência autonomia, autocuidado e estado de ânimo podem colaborar para que a ingestão alimentar seja insatisfatória, comprometendo o estado nutricional e também qualidade de vida do indivíduo (GUEDES et al. 2008).

Desta forma o presente trabalho tem como finalidade promover uma reflexão e entender sobre os fatores inerentes ao envelhecimento, relacionados ao comportamento alimentar do idoso.

OBJETIVO

Identificar na literatura os fatores que levam os idosos brasileiros a um consumo alimentar inadequado.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura, realizada por meio da base de dados eletrônicas, SCIELO, LILACS, BVS e Google Acadêmico e biblioteca virtual da FAP (Faculdade de Apucarana). Através da utilização de livros, artigos, periódicos, teses e dissertações publicados entre os anos de 2010 a 2020.

Como critério de inclusão, estudos relacionados a idosos brasileiros, publicados na integra, nas línguas português e inglês. Critérios de exclusão, estudos feitos com animais e que não abordassem o tema proposto.

RESULTADO

O envelhecimento compromete a função motora, lentidão muscular e alterações posturais podendo dificultar a execução de atividades básicas diária do idoso que, acabam comprometendo sua autonomia desde a locomoção até a ingestão alimentar. Este fato faz com que o indivíduo tenha dificuldade em manter uma alimentação adequada, podendo gerar prejuízos nutricionais, visto que a aquisição de

alimentos e tarefas como a preparações de refeições, podem se tornar difíceis dado que a coordenação motora se torna comprometida (SILVA, 2015).

Podrabisky (2013), também enfatiza que o isolamento social influencia o estado de interesse do idoso por alimentar-se. O mesmo refere que a integração social do indivíduo senil sugere a aceitação e recusa de alimentos, de forma que o simples fato de se sentar à mesa em companhia de outras pessoas, melhora o estado de ânimo do idoso com relação a alimentação.

De outra forma, Vilpert (2017) expõe que o poder aquisitivo é uma das principais características para baixa adesão alimentar do idoso, dado que nesta idade ocorre redução da aposentadoria, maiores gastos com medicamentos e atendimento à saúde, interferindo nas escolhas alimentares adequadas, por consequência submetendo-os a escolha por alimentos mais acessíveis e de baixo valor nutricional.

Desse modo, do ponto de vista nutricional deve-se analisar o idoso em seu aspecto individual, levando em consideração suas alterações funcionais e fisiológicas da idade, para que de acordo com suas funcionalidades possa manter uma dieta consistente, bem como seu modo de alimentação.

CONCLUSÃO

Com base no exposto, os comprometimentos das funcionalidades físicas, bem como a diminuição do poder aquisitivo e o retraimento social, mostraram-se prevalentes com relação a redução alimentar.

Com isso se faz necessário a implementação de estratégias nutricionais, através de orientações e educação nutricional, que enfatizem a participação frequente dos familiares, sobre tudo os profissionais de saúde, afim de estimular a adoção de hábitos saudáveis, como forma de prevenção e tratamento das doenças existentes, com objetivo de promover saúde e qualidade de vida nessa população.

REFERÊNCIAS

GUEDES, Ana Carolina Bastos; GAMA, Carolina Rebelo; TIUSSE, Adriani Cristini Rocha. Avaliação nutricional subjetiva do idoso: Avaliação subjetiva do idoso versus Mini Avaliação nutricional. **Ciências da saúde**. 2008. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/>> Acesso em: 21 de setembro de 2019.

LUZZ, Márcia Maria Carvalho; AMATUZZI, Mauro Martins. Vivências de felicidades de pessoas idosas. **Est.psicol.** 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n2/a14v25n2.pdf>. Acesso em 22 de setembro de 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Folha informativa: Envelhecimento e saúde. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820. Acesso em: 19 de setembro de 2020.

PODRABSKY, M.. Nutrição e envelhecimento. In: ESCOTT-STUMP, Sylvia; MAHAN, Kathleen L.; RAYMOND, Janice L.. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2013. Cap. 14. p. 255-269.

SILVA, Juliana Lourenço *et al.* Fatores associados a desnutrição de idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Geront.**, Rio de Janeiro, 2015;18(2):443-451. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n2/1809-9823-rbgg-18-02-00443.pdf>. Acesso em: 29 de abril de 2020.

VILPERT, Michelle Estevam. **Fatores relacionados à nutrição, que podem influenciar na saúde do idoso – revisão de literatura**. 2017. 44 f. TCC - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis- SC, 2017. Disponível em:< <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/181323>>. Acesso em: 24 de julho de 2020.