

## INQUÉRITO SOBRE O AUTOCUIDADO ALIMENTAR DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE DA MELHOR IDADE NO MUNICÍPIO DE XANXERÊ (UMIX)

### Resumo Expandido

Carolina Trizotto<sup>1</sup>  
Elisangela Bini Dorigon<sup>2</sup>  
Jessica Tombini<sup>3</sup>

#### Resumo

Sabe-se que o envelhecimento da população brasileira se dará de forma cada vez mais rápida e intensa. Com isso, abrem campos de estudo para a avaliação e promoção da saúde deste público. O presente trabalho buscou avaliar o perfil alimentar de idosos participantes da Universidade da Melhor Idade de Xanxerê (UMIX). Para isso, um grupo de 46 idosos matriculados no projeto, responderam voluntariamente um questionário semiestruturado que visava levantar dados sobre o autocuidado alimentar. Percebeu-se que a maioria dos participantes eram do gênero feminino (63%) e menor parcela (37%) do gênero masculino. Os dados obtidos com o questionário apontaram que apenas 4% do grupo afirma não ter nenhum cuidado com a alimentação. Frente à quantas vezes costumam se alimentar ao dia, têm-se que 2% faz 2 refeições, 39% faz 3 refeições e 59% 4 ou mais refeições. Sobre a saciedade no momento da refeição, 17% finaliza sua refeição ainda com fome, 83% afirma finalizar na medida que percebe que a fome passou. Percebe-se que com a atividade realizada os idosos participantes do projeto UMI demonstraram autocuidado com a alimentação.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Nutrição. Perfil nutricional.

#### Introdução

O envelhecimento da população e a inversão da pirâmide populacional consistem em uma realidade social inegável. Este cenário é resultante de um conjunto de fatores, como por exemplo, resposta à mudança de indicadores de saúde, queda da fecundidade e mortalidade, e o aumento da expectativa de vida (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016). Segundo o IBGE, a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da totalidade de habitantes. De acordo com o Ministério da saúde, a população Brasileira envelhece de forma rápida e intensa (BRASIL, 2016).

A longevidade atualmente documentada e projetada, está associada à evolução da tecnologia na área da saúde, diminuindo o número de óbitos por diversas patologias que antes não possuíam cura, além do avanço na qualidade e eficácia dos

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Farmácia. Universidade do Oeste Catarinense, SC. carolinatrizotto@gmail.com

<sup>2</sup>Graduada em Ciências Biológicas, Especialista em Botânica e Fitossanidade, Mestre em Ciências da Saúde Humana, Professora, Universidade do Oeste Catarinense, SC, Brasil, elisangela.dorigon@unoesc.edu.br

<sup>3</sup>Graduada em Química e mestre em Tecnologia de Processos Químicos e Bioquímicos Professora, Universidade do Oeste Catarinense, SC, Brasil, jessica.tombini@unoesc.edu.br

diagnósticos e estratégias de prevenção desenvolvidas pelo avanço dos estudos e pesquisas (PATRÍCIO et al., 2007).

Instintivamente o ser humano é motivado a preservar sua vida ao máximo, em vista disso, percebe-se uma preocupação acentuada dos longevos por viver com qualidade todos os anos da vida. Por isso, nota-se um crescente interesse no processo de envelhecimento, não somente pelo aumento desta população, mas pela percepção de que é possível levar uma vida feliz, ativa e produtiva nesta etapa, que anteriormente era sinônimo apenas de aposentadoria (KNIGHT, 2000). Esse ganho de consciência, de que um estilo de vida saudável influencia na qualidade do envelhecimento tem colaborado para que, mais pessoas adquiram práticas saudáveis em seu dia a dia, como o exercício físico e a incorporação de bons hábitos alimentares. Dentre todos os aspectos que proporcionam melhor qualidade de vida, destaca-se a nutrição, pois desempenha papel proeminente, uma vez que afeta uma variedade de processos degenerativos associados à idade (WENZEL, 2006).

A qualidade do envelhecimento é resultado do estilo de vida pelo qual o indivíduo optou, sendo os hábitos alimentares grandes responsáveis por grande parcela da qualidade dessa etapa vivida. Ressalta-se ainda, que o acompanhamento da alimentação por profissionais da saúde deve ser constante, uma vez que estão aptos à identificação de possíveis riscos ou de erros alimentares já praticado pelos idosos (TRAMONTINO et al., 2009).

## **Objetivos**

O objetivo deste estudo consiste em realizar um inquérito dos hábitos alimentares de 46 idosos matriculados na Universidade da melhor idade na cidade de Xanxerê – SC. Futuramente, este levantamento servirá de base para um estudo multidisciplinar que tende a promover um ganho de consciência e melhora na qualidade de vida dos participantes envolvidos neste projeto.

## **Delineamento e Métodos**

A população de estudo deste trabalho são alunos frequentadores na primeira turma do projeto denominado “Universidade da melhor idade de Xanxerê – UMIX”, vinculada a instituição de ensino da Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC. O total de alunos matriculados nessa turma é 59, destes, tomou-se como critério de exclusão os alunos que estavam na faixa etária inferior a 60 anos. Portanto a população de estudo resultou em 46 alunos participantes.

Em relação ao acesso dos pesquisadores ao local da coleta e a manipulação dos dados, a pesquisa obteve autorização da coordenação do curso e da diretoria de pesquisa, pós e extensão da instituição.

A partir dos dados cadastrados na instituição de ensino, pôde-se fazer um levantamento da faixa etária dos alunos e da prevalência do gênero.

Este grupo foi avaliado experimentalmente quanto às suas práticas alimentares. Para isso, os alunos foram convidados a preencher questionários elaborados pelos pesquisadores. A participação neste preenchimento foi voluntária, sendo realizada no mês de maio de 2019.

O instrumento de pesquisa foi um questionário auto aplicado, contendo questões semiestruturadas, escolhidas em função dos objetivos, da população de estudo e da viabilidade da coleta de dados. Neste questionário, continham perguntas de caráter objetivo sobre conceitos básicos de nutrição, que envolviam frequência

alimentar, saciedade e preocupação com a alimentação. E outras questões de caráter subjetivo, onde os participantes escreviam alimentos que consideram “bons” ou “ruins”.

Os dados coletados foram tabulados em planilhas do Microsoft Office 2010 e posteriormente os resultados foram transformados em tabelas e gráficos para melhor análise e discussão.

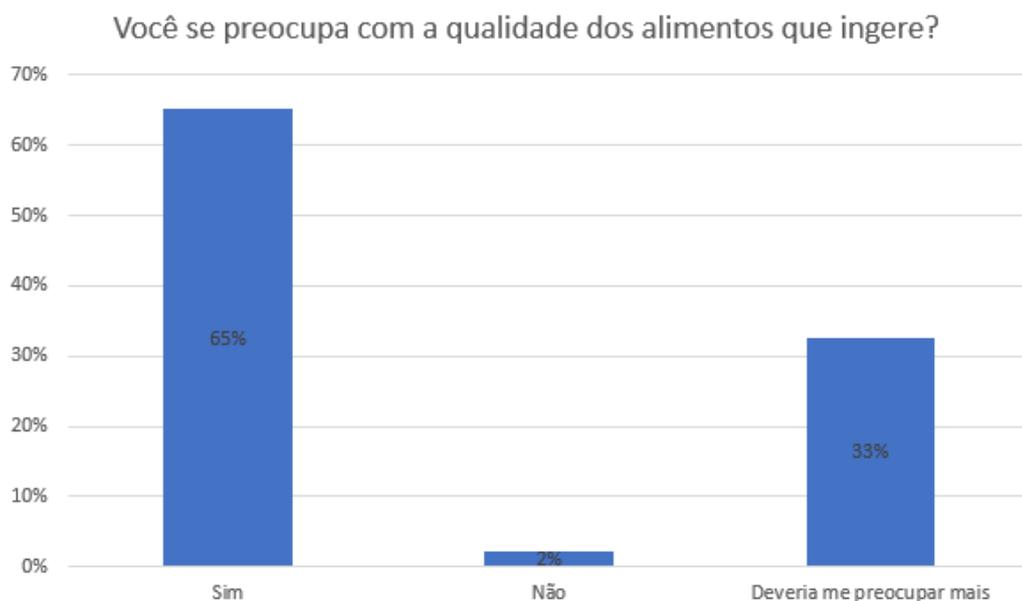
## Resultados e Discussão

Os participantes desta atividade possuem uma faixa etária média de 66 anos. Participaram desta atividade, 46 alunos, sendo que destes, têm-se 63% são do gênero feminino e 37% do gênero masculino. Este desbalanço da participação feminina em atividades como a Universidade da melhor idade de Xanxerê, corrobora com outros trabalhos da literatura. Em seu estudo, Bernardi, et al., (2017) também propõe a avaliação do conhecimento nutricional de idosos participantes do projeto Unati – Universidade aberta à terceira idade, de Pato Branco – PR e documentam 89,29% de participação de mulheres em seu projeto, e 10,71% de homens.

No trabalho de Cervatto e colaboradores (2005) os autores realizaram intervenção nutricional com frequentadores das atividades de Universidades abertas à melhor idade em São Paulo, encontraram 93% de seu público do gênero feminino. Estes mesmos autores justificam que a maior participação do gênero feminino é decorrente, aparentemente, de uma maior sensibilização às necessidades demandadas para a promoção de saúde, em decorrência de sua experiência na utilização de serviços de saúde em outras fases da vida, em especial, para realização do pré-natal, parto e puericultura.

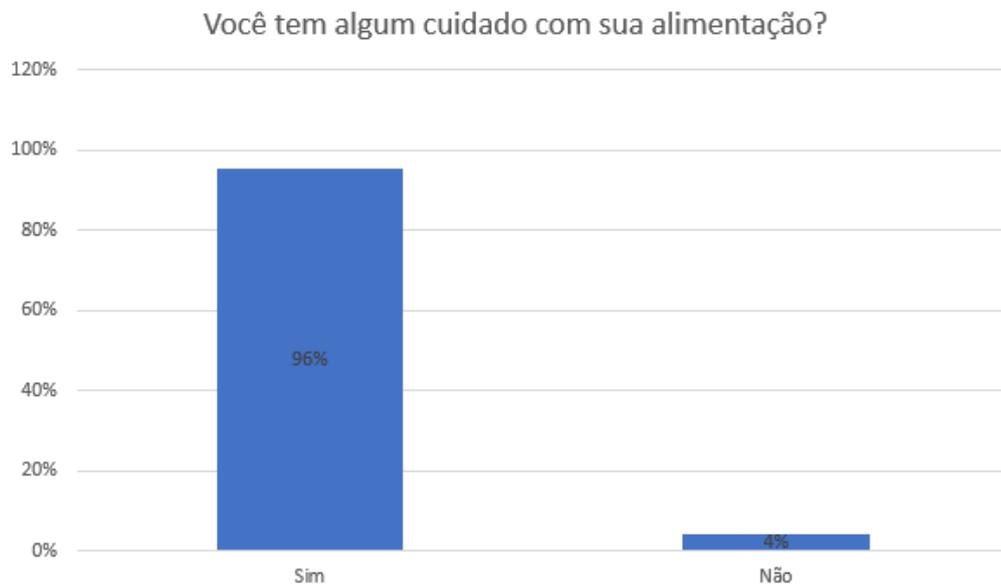
O questionário aplicado aos estudantes da UMIX buscou traçar o perfil do grupo com relação à sua percepção objetiva sobre autocuidado nutricional, frequência alimentar e saciedade. Com base nisso o Gráfico 1 e 2 trazem a percepção do autocuidado nutricional dos entrevistados.

### Gráfico 1 - Percepção dos participantes quanto a qualidade dos alimentos que ingere



Fonte: Autores, 2019

**Gráfico 2 -** Relação dos participantes que alegam ter ou não algum cuidado com a alimentação



Fonte: Autores, 2019.

Nota-se que ao serem questionados quanto sua preocupação em consumir alimentos de qualidade, mais da metade dos participantes (65%) afirmam se preocupar, outra parcela (33%) alega que deveria se preocupar mais e poucos (2%) dizem não se preocupar. Ainda em relação ao autocuidado, 96% dos entrevistados afirmam ter algum cuidado na alimentação e 4% destes, não tem nenhum cuidado.

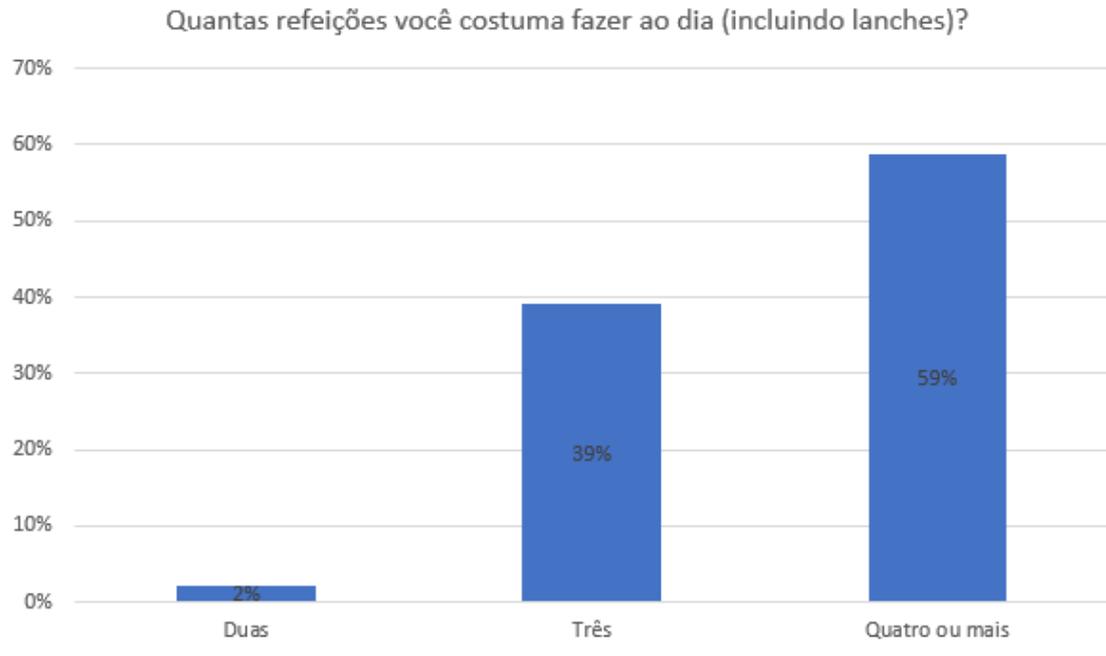
Esses resultados mostram que grande parte da população envolvida no estudo se preocupam e buscam cuidar de si mesmos no âmbito da sua alimentação. Mesmo que alguns aleguem que devem se preocupar mais (34% dos participantes), é inegável a consciência nutricional que existe nesta população estudada. Esta consciência aliada à informações nutricionais de qualidade, realizada por profissionais da saúde, pode, incentivar e promover cada vez mais qualidade de vida aos participantes.

Práticas alimentares sofrem efeitos da situação econômica social, política, da urbano-industrialização, novas tradições sociais, apelo comercial para o consumo, entre outros. As noções sobre alimentos envolvem uma construção baseada nas crenças individuais, noções de moralidade, comportamento, tudo isso, influenciado também por grupos de idade e gênero, identidade social e relações com o corpo e o gosto (WOORTMAN, 1985).

Acredita-se que tais respostas representam a realidade deste grupo em particular, que tende a buscar informações, realizar atividades sociais a exemplo a própria participação da Universidade da Melhor Idade, portanto estão em maior contato com informações e orientações multidisciplinares.

Nesse contexto, a frequência alimentar média dos participantes está representada no Gráfico 3.

**Gráfico 3** -Estimativa do número de refeições diárias realizadas pelos idosos



Fonte: Autores, 2019.

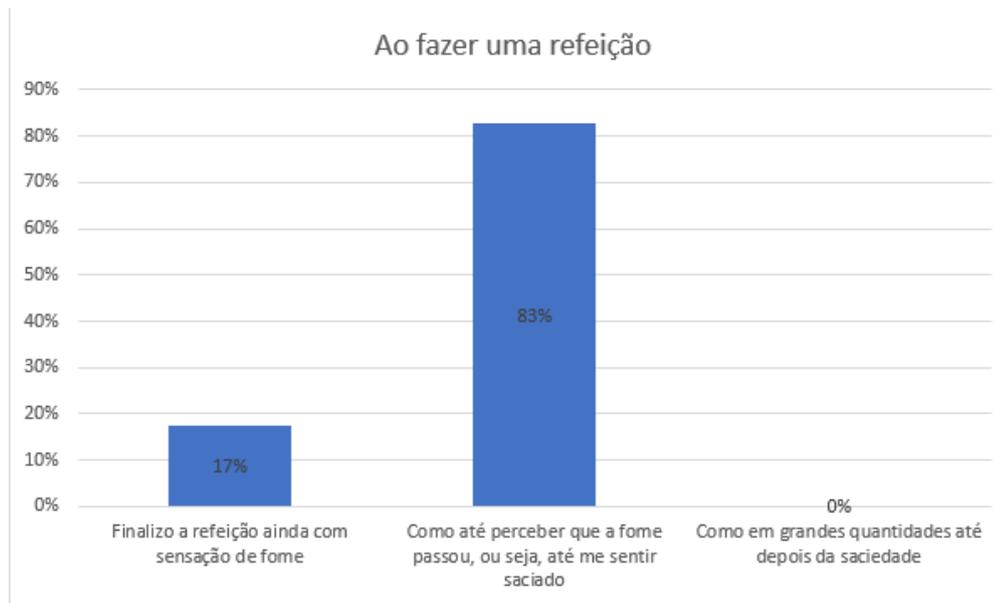
O Gráfico 3 mostra que os participantes têm como costume o fracionamento de suas refeições em duas (2% dos participantes), três (39% dos participantes), quatro ou mais (59% dos participantes) vezes ao dia.

Os autores Silva & Baratto (2015), ao avaliarem o conhecimento de aspectos da nutrição e sua influência em uma Universidade Aberta da Terceira Idade, encontraram que o grupo por eles investigados 5% dos idosos realizam três refeições por dia, 40% realizam quatro refeições, 45% realizam cinco refeições e 10% realizam 6 refeições por dia.

Percebe-se que 98% dos entrevistados tendem a fazer 3 refeições, que equivale à quantidade de refeições recomendadas pelas diretrizes nacionais (BRASIL, 2016).

Os participantes também responderam quanto à sua saciedade no momento da refeição, e estes dados estão dispostos no Gráfico 4.

**Gráfico 4** – Respostas dos idosos referente à sensação de saciedade em uma refeição



Fonte: Autores, 2019.

Os participantes envolvidos mostram respeitar sua saciedade, uma vez que nenhum deles afirmou comer em grandes quantidades e sim, até perceber que a fome passou. Este dado é muito subjetivo, uma vez que o conceito de saciedade pode não ser totalmente reconhecido pelos participantes.

Vários são os fatores que levam este grupo específico de população ao comportamento alimentar por eles descrito. O autor Bosi (1994) afirma que a nutrição é um fenômeno multidimensional, que envolve sentidos, rituais, intelecto, afeto e relações sociais. Com isso, naturalmente as práticas alimentares moldam-se para atingir todos estes aspectos.

Canesqui (2005) enfatiza que a análise da prática alimentar cotidiana não se restringe apenas aos alimentos específicos, considerados bons ou ruins, mas aos seus usos, modo de consumo, que envolvam seleção e escolhas, quem os irá consumir, como são adquiridos e preparados, quando e por quem são consumidos. Tudo isso, juntamente com regras, valores, normas, crenças e significados, tornam a alimentação um agregado cultural de informações.

Este trabalho teve o intuito de levantar dados frente a uma percepção inicial no campo da nutrição de idosos que frequentam a Universidade da Terceira Idade de Xanxerê. Não houve intervenção profissional a fim de se verificar melhora em seus comportamentos frente à hábitos alimentares. Outros estudos, que realizaram a intervenção nutricional (CERVATTO et al., 2000) verificaram uma melhora positiva nos costumes de idosos que frequentam o mesmo tipo de atividade.

### **Considerações Finais**

A investigação sobre o inquérito do autocuidado alimentar de idosos frequentadores da UMIIX mostra que os mesmos apresentam iniciativa de cuidar da alimentação. Este grupo específico de entrevistados apresentou um comportamento

positivo frente as questões requeridas, ou seja, procuram alimentar-se adequadamente, respeitando sua fome e fazendo refeições intervaladas.

Este estudo inicial servirá de base para uma intervenção multidisciplinar que pretende, de forma generalista, contribuir para uma maior consciência individual da melhora da qualidade de vida, mediante à educação oferecida para os participantes da UMI.

## Referências

BERNARDI, A. P.; MACIEL, M. A.; BARATTO, I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade (Unati). **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v. 11. n. 64. p. 224-231. Ago. 2017.

BOSI M. L. M. A nutrição na concepção científica moderna: em busca de um novo paradigma. **Revista de Nutrição**. v. 7. n. 1. p. 32-47. 1994.

BRASIL. Saúde da pessoa idosa: Prevenção e promoção à saúde integral. 2016. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>>. Acesso em 12 de julho de 2019.

CANESQUI A. M. Mudanças e Permanências da Prática Alimentar Cotidiana de Famílias de Trabalhadores. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro. 2005.

CERVATO, A. M.; et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Revista de Nutrição**. Campinas. v. 1. n. 18. p. 41-52. Jan. 2005.

Knight JA. The biochemistry of aging. **Advances in clinical chemistry**. V. 35. p. 1-62. Jan. 2000.

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. Barbosa. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um centro de referência à pessoa idosa. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro. v. 21. n. 11. p. 3533-3544. 2016

PATRÍCIO, K. P.; et al. O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro. v. 13. n. 4. Ago. 2007.

SILVA, J. V.; BARATTO, I. Nutrição: Avaliação do conhecimento e sua influência em uma Universidade aberta a terceira idade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v. 9. n. 53. p. 176-187. Set. 2015.

TRAMONTINO, V. S.; et al. Nutrição para idosos. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**. São Paulo. v. 11. n. 21. p. 258-267. Dez. 2009.

WENZEL U. Nutrition, sirtuins and aging. **Genes & Nutrition**. v. 1. n. 2. p. 85-93. 2006.

WOORTMAN K. A comida, a família e a construção do gênero feminino. **Série antropológica**, Brasília. n. 50. 1985.