COMPORTAMENTOS E HÁBITOS ALIMENTARES NA TERCEIRA IDADE

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 4ª edição, de 18/04/2022 a 20/04/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-55-0

LOPES; Stephanie Silva [1], SILVA; Natalice Eusébio da [2], NASCIMENTO; Késya Salvino do [3], MELO; Juliana Alves de [4], OLIVEIRA; Tharcia Kiara Beserra de [5]

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento submete o organismo a alterações anatômicas e funcionais, que repercutem nas condições de saúde e na concepção do estado nutricional do idoso. Fatores biopsicossociais e econômicos que acompanham o envelhecimento desempenham um papel significativo na transição nutricional, decorrente de mudanças no padrão alimentar, que atuam como barreiras para uma dieta saudável. Os cuidados nutricionais são diferentes como também são singulares às concepções do que é favorável ou adequado para esta idade. Dessa forma, a alimentação envolve uma tentativa de estabilidade entre as exigências do corpo envelhecido e as limitações resultantes de certas patologias, muitas delas exigindo seu controle/tratamento por meio do alimento. **OBJETIVO:** Apresentar a influência dos fatores biopsicossociais acerca dos hábitos e comportamentos alimentares dos idosos que refletem tanto na qualidade da dieta quanto no seu estado nutricional. **MÉTODO:** Trata-se de uma pesquisa sistemática, com dez artigos de 2015 – 2020, utilizando como base de dados: Scielo e BVS, aplicando as seguintes descrições: Envelhecimento, Nutrição, Comportamentos Alimentares e Hábitos Alimentares. **RESULTADO**: Segundo Kuwae *et al* 2015, a alimentação na velhice trata-se de um acervo de vivências do decorrer dos anos e da compreensão das alterações que o envelhecimento estabelece sobre a nutrição do idoso. Sendo assim, a exclusão de alguns alimentos como lasanha, banana, feijoada e sarapatel estão relacionados à percepção do próprio corpo, de uma boa ou má digestão, acarretando disposição ou mal-estar. Além disso, Kuwae *et al* 2015 também afirma que os hábitos culinários são meios essenciais para classificar a alimentação saudável, bem como demonstra que o comer compartilhado também engloba as concepções de alimentação saudável. Segundo Veríssimo *et al* 2019, o hábito de ler rótulos é considerado uma estratégia nutricional interessante na terceira idade, por estar correlacionado a boas condições de saúde e comportamentos alimentares mais saudáveis entre idosos independentes e ativos que participam de grupos sociais. Neste estudo constatou-se que aqueles que realizavam tal prática utilizavam 23% menos medicamentos, 12% menos açúcar e 31% mais grãos integrais em comparação com os indivíduos que não tinham esse costume. Parente *et al* 2018, afirma que a região onde eles residem também define seu bem-estar físico e psicológico, a qualidade de vida e o estado nutricional. Aqueles que moram em “casa própria” possuem melhores condições para uma alimentação adequada, entretanto, a solidão e as dietas invariáveis podem ocasionar a má nutrição nesta faixa etária. Portanto, conforme Gomes *et al* 2016, é fundamental políticas públicas e educativas que favoreçam o consumo alimentar saudável, devendo priorizar os grupos de risco e considerar os diversos obstáculos que venham intervir na adesão desses hábitos. **CONCLUSÃO:** Os hábitos e comportamentos alimentares da população idosa se dão principalmente de acordo com as condições que vivem, assim como pelas experiências

[1] Centro Universitário Unifacisa, stephanielopes888@gmail.com
[2] Centro Universitário Unifacisa, nataliceeusebio361@gmail.com
[3] Centro Universitário Unifacisa, ns.kesya@gmail.com
[4] Centro Universitário Unifacisa, ju.alvesdemelo@gmail.com
[5] Universidade Federal de Campina Grande, tharcia_kiara@hotmail.com

vividas durante as etapas da vida. Todas essas vivências refletem na preferência alimentar. A nutrição torna-se um fator de grande relevância para o envelhecimento saudável, uma vez que essa ciência contribui de forma positiva gerando mudanças nas escolhas alimentares e promovendo a manutenção de uma longevidade com saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento, Nutrição, Comportamentos alimentares, Hábitos alimentares

[1] Centro Universitário Unifacisa, stephanielopes888@gmail.com
[2] Centro Universitário Unifacisa, nataliceeusebio361@gmail.com
[3] Centro Universitário Unifacisa, ns.kesya@gmail.com
[4] Centro Universitário Unifacisa, ju.alvesdemelo@gmail.com
[5] Universidade Federal de Campina Grande, tharcia_kiara@hotmail.com