

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MARÍLIA ESTUDANTE RAFAEL ALMEIDA  
CAMARINHA  
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS**

**MAGALY MARQUES**

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS FREQUENTADORES  
DE CENTROS ASSISTENCIAIS DE CONVIVÊNCIA NA CIDADE DE MARÍLIA-SP**

**MARÍLIA/SP  
2 SEMESTRE/2023**

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MARÍLIA ESTUDANTE RAFAEL ALMEIDA  
CAMARINHA  
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS**

**MAGALY MARQUES**

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS FREQUENTADORES  
DE CENTROS ASSISTENCIAIS DE CONVIVÊNCIA NA CIDADE DE MARÍLIA-SP**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade de Tecnologia  
de Marília para obtenção do Título de  
Tecnóloga em Alimentos

Orientadora: Prof.<sup>a</sup>. Dra. Silvana  
Pedroso de Góes Favoni.

**MARÍLIA/SP  
2º SEMESTRE/2023**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me conduzir até aqui, por não deixar me abater e desistir em meio às dificuldades.

A minha mãe que me incentivou, deu forças e foi compreensiva, quando me fiz ausente, enquanto me dedicava à realização dos meus estudos.

A professora Silvana Pedroso de Góes Favoni por me orientar, corrigir e pelos ensinamentos nesse trabalho.

E a todos os professores que passaram por nossas vidas durante esse trajeto.

## RESUMO

Tendo em vista que o processo de envelhecimento da população é um fenômeno mundial que tem ganhado relevância no Brasil, compreender os hábitos e estilos de vida deste público torna-se necessário, considerando o aumento do sobrepeso e obesidade nesta faixa etária. Aliado a este fator, a baixa ingestão de micronutrientes potencializa o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, sendo o envelhecimento um fator de risco não modificável para o surgimento de tais doenças. Aliado a perda de visão, redução do apetite e modificações metabólicas inerentes ao envelhecimento, a insegurança alimentar também afeta a qualidade da alimentação dos idosos e reduz sua qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi avaliar hábitos alimentares e estilo de vida de idosos frequentadores de centros assistenciais de convivência da cidade de Marília-SP. Pesquisa descritiva com questionário incluindo dados socioeconômicos, saúde, estilo de vida, hábitos alimentares e consumo foram aplicados a 73 idosos de centros assistenciais de convivência. Observou-se que 26% dos idosos pesquisados realizam suas refeições exclusivamente nas entidades e quando em suas residências a maioria tem suas compras alimentícias realizadas por terceiros, sendo o principal atributo considerado no momento da compra, o preço do alimento. A maioria dos idosos encontram-se em sobrepeso ou obesidade, sendo que 58,8% dos que apresentam duas ou mais DCNT estão acima do peso. Quanto aos hábitos alimentares, aqueles idosos que consomem frutas, legumes e hortaliças, mais de 60% deles consomem em quantidades insuficientes, o que pode resultar na carência de fibras e micronutrientes sendo estes fundamentais na prevenção de DCNT. Quanto a alimentos considerados não saudáveis mais de 27% dos idosos consomem regularmente refrigerantes e bebidas açucaradas, cujo consumo não é recomendado para nenhuma faixa etária. Os resultados obtidos podem contribuir para o desenvolvimento de ações promotoras de saúde e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: terceira idade; doenças crônicas não transmissíveis; alimentação saudável; ambiente alimentar.

## ABSTRACT

Considering that the aging process of the population is a worldwide consequence that has gained relevance in Brazil, understanding the habits and lifestyles of this population becomes necessary, considering the increase in overweight and obesity in this age group. Combined with this factor, low intake of micronutrients increases the risk of Chronic Non-Communicable Diseases, with aging being a non-modifiable risk factor for the emergence of such diseases. Combined with vision loss, reduced appetite and metabolic changes characteristic of aging, food insecurity also affects the quality of the elderly's diet and reduces their quality of life. The objective of this work was to evaluate eating habits and lifestyle of elderly people attending assisted living centers in the city of Marília-SP. Descriptive research with a questionnaire including socioeconomic data, health, lifestyle, eating habits and consumption were applied to 73 elderly people from assisted living centers. It was observed that 26% of the elderly surveyed eat their meals exclusively at the entities and when in their homes the majority have their food purchases made by third parties, with the main attribute considered at the time of purchase being the price of the food. The majority of elderly people are overweight or obese, with 58.8% of those with two or more NCDs being overweight. Regarding eating habits, those elderly people who consume fruits and vegetables, more than 60% of them consume them in insufficient detail, which can result in a lack of fiber and micronutrients, which are fundamental in the prevention of NCDs. As for foods considered unhealthy, more than 27% of elderly people regularly consume soft drinks and sugary drinks, the consumption of which is not recommended for any age group. The results obtained can contribute to the development of actions that promote health and quality of life for the elderly.

Keywords: third age; chronic non-communicable diseases; healthy eating; food environment.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>7</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>4 CONCLUSÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>16</b>
<b>ANEXO A – Parecer Consubstanciado do CEP .....</b>	<b>19</b>
<b>ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Em todo o mundo o envelhecimento populacional tem se tornado realidade em função do aumento da expectativa de vida e redução da taxa de natalidade e mortalidade (Miranda *et al.*, 2016). No Brasil este é o segmento populacional que mais cresce, correspondendo em 2020 a 15,7% da população brasileira, com mais de 32 milhões de pessoas (IBGE, 2022). Esta transição demográfica tem sido acompanhada por uma transição epidemiológica caracterizada por intensas modificações que alteram o estado de saúde do indivíduo.

Dentre as mudanças características do processo de envelhecimento estão as alterações na composição corporal com aumento da massa de gordura e redução da massa muscular e óssea; declínio da visão, paladar e olfato; modificação natural do metabolismo, bem como falta de apetite (Bóia *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2016; Volpini; Frangella, 2013). Tais acontecimentos aliados a inatividade física contribuem intensamente para o aumento de peso na população idosa, aliado a baixa ingestão alimentar, sobretudo de vitaminas e micronutrientes.

O aumento de peso em idosos e a carência de micronutrientes coloca este grupo de indivíduos entre os mais vulneráveis para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), considerando que o avanço da idade já constitui um fator de risco não modificável para estas doenças (Rodrigues; Canella; Claro, 2021; Brasil, 2020). Além disso, o excesso de peso na terceira idade pode limitar a autonomia desta população, tornando-os cada vez mais dependentes, com significativa perda da qualidade de vida e aumento da mortalidade.

Considerando as principais causas para o surgimento das DCNT, o tabagismo, alcoolismo, sedentarismo e a inadequação alimentar, os fatores dietéticos e nutricionais são extremamente relevantes na prevenção de tais doenças não apenas no idoso, mas na população em geral (WHO, 2018). Assim, a adequação dos hábitos alimentares podem contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida.

No tocante alimentação adequada, outro ponto importante diz respeito a insegurança alimentar, caracterizada pela ausência da capacidade de adquirir alimentos nutritivos, seguros e adequados, de forma sociável (Bóia *et al.*, 2021). Desta forma, a insegurança alimentar pode levar a uma alimentação inadequada em termos de quantidade e qualidade, favorecendo o aumento de peso bem como a desnutrição e com isso intensificar o surgimento e progressão das DCNT.

No Brasil, os principais fatores associados a insegurança alimentar em idosos são a questão financeira e a vulnerabilidade social com falta de informações confiáveis, acesso a meios de comunicação, escolaridade, cultura, segurança e bem-estar (Trivellato *et al.*, 2019). Assim, compreender os fatores de influência nos hábitos alimentares dos idosos constitui o primeiro passo na proposta de alterações que possam garantir a melhoria da saúde e qualidade de vida desta população, pois segundo Bóia *et al.* (2021), a maioria dos fatores que afetam os hábitos alimentares podem ser controlados.

O objetivo deste trabalho foi diagnosticar os hábitos alimentares de idosos frequentadores de centros assistenciais de convivência da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social (SADS) da cidade de Marília-SP bem como compreender o ambiente alimentar da população avaliada.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Na realização deste trabalho uma pesquisa quanti e qualitativa foi realizada no período de março a junho de 2023 com idosos frequentadores dos centros assistências de convivência da SADS de Marília-SP. Questionário elaborado utilizando a ferramenta Google Forms contendo 30 questões foi aplicado aos idosos nos centros de convivência CRAS Teotônio Vilela, Centro DIA Anadir Hila, Centro DIA Irmã Dilma e Centro DIA Anos Dourados, abrangendo um total de 73 idosos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Tecnologia de Alimentos de Marília – FATEC Marília (Parecer nº 6.009.307), conforme legislação vigente (ANEXO A).

Em cada uma das unidades de pesquisa, uma palestra informando os objetivos, importância e a forma de condução da pesquisa foi realizada antes do início das entrevistas. Os participantes foram abordados individualmente para a realização da entrevista e tiveram a chance de esclarecer qualquer dúvida referente ao trabalho, sendo de livre e espontânea vontade sua participação. Um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) foi fornecido contendo os dados sobre a pesquisa, o compromisso de confidencialidade das respostas, a identificação do pesquisador responsável, garantindo o total anonimato dos participantes, não sendo de forma alguma expostos a qualquer tipo de constrangimento ou discriminação, podendo cada participante finalizar a pesquisa a qualquer momento (ANEXO B).



Todos os idosos (indivíduos acima de 60 anos) puderam participar da pesquisa e como critérios de exclusão foram estabelecidos que não participariam aqueles idosos que por motivo de saúde não pudessem responder as questões bem como àqueles que não desejassem participar.

As questões elaboradas incluíram dados socioeconômicos; antropométricos; questões relativas a saúde; hábitos alimentares; estilo de vida e consumo.

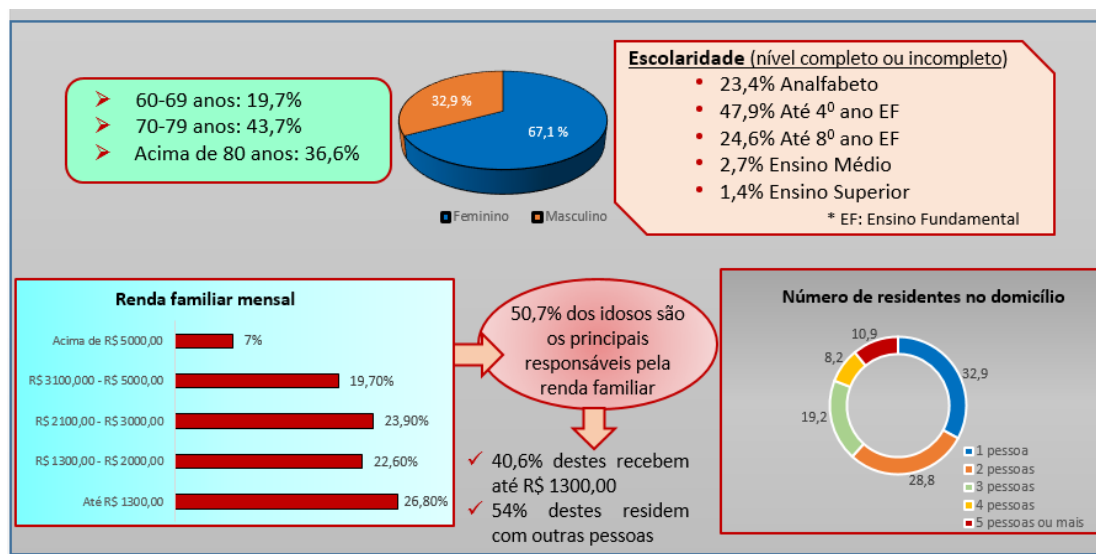
Para a análise dos resultados sobre hábitos alimentares foi considerado como rotina regular o consumo de alimentos saudáveis em 5 dias da semana ou mais (Malta *et al.*, 2021). Para alimentos não saudáveis foi considerado como inadequado o consumo destes alimentos em 2 ou mais dias por semana, sendo o consumo desses alimentos não recomendado em qualquer quantidade (Malta *et al.*, 2021; IBGE, 2014).

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Sobre o perfil dos entrevistados, dos 73 idosos que participaram da pesquisa, 67,1% foram do sexo feminino enquanto 32,9% masculino, sendo 43,7% com idade entre 70 e 79 anos. Quanto ao grau de escolaridade, a maioria (47,9%) possui até o quarto ano do ensino fundamental completo ou incompleto (Figura 1). Dos idosos pesquisados, 74% não tem companheiro ou cônjuge, sendo a maioria (46%) viúvos, enquanto 26% convivem com cônjuge.

Quanto a renda mensal familiar, 50,7% dos idosos pesquisados afirmaram ser os responsáveis pela renda familiar, sendo que destes, 40,6% declararam receber até R\$ 1.300,00 mensais. Em 2020, segundo uma pesquisa realizada pela Fundação Perseu Abramo com 2.369 idosos em 234 municípios brasileiros, 68% dos idosos eram os principais responsáveis pela renda familiar, enquanto 24% recebiam entre 2 a 5 salários mínimos (Fundação Perseu Abramo, 2020). Dos idosos que são responsáveis pela renda familiar, a maioria (54%) residem com outras pessoas (Figura 1).

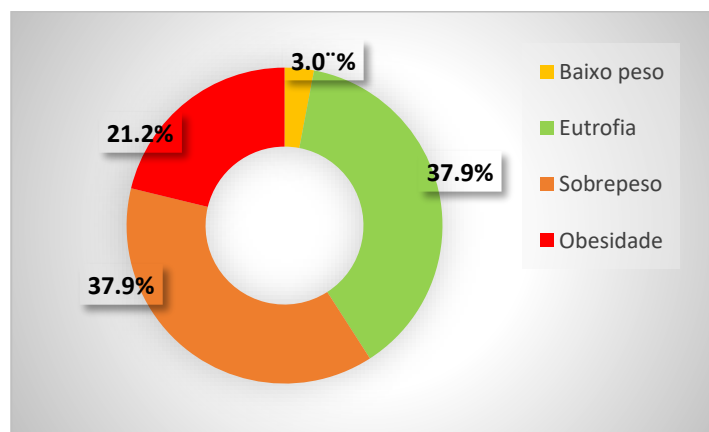
**Figura 1** - Perfil sócio econômico dos idosos participantes da pesquisa



Fonte: Autores (2023)

Com relação aos dados antropométricos, 59,1% dos idosos apresentaram IMC acima de 25 kg/m<sup>2</sup> colocando-os na condição de excesso de peso, condição considerada pré-disposição para o surgimento e agravamento de DCNT, sendo estas um dos principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo (WHO, 2018; Gutin, 2018) (Figura 2). Conforme o Ministério da Saúde, o excesso de peso da população brasileira atinge todas as faixas etárias, representando a maioria da população adulta (57,2%), e destes 22,4% em situação de obesidade (Brasil, 2022). Em acompanhamento a idosos na Atenção Primária à Saúde em 2019, observou-se que 51,4% deste público apresentavam excesso de peso (Brasil, 2021).

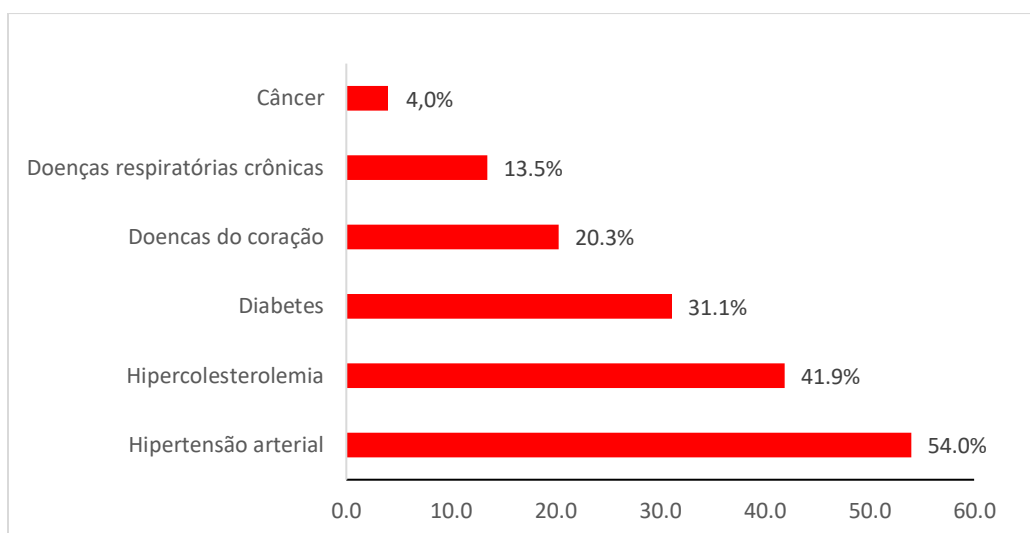
**Figura 2** - Índice de Massa Corpórea (IMC) dos idosos participantes da pesquisa



Fonte: Autores (2023)

Nos idosos pesquisados, as três principais ocorrências de DCNT foram hipertensão arterial (54%), hipercolesterolemia (41,9%) seguido de diabetes (31,1%) (Figura 3), entretanto, 70% dos idosos dos idosos possuem duas ou mais DCNT, sendo que destes 58,8% estão em sobrepeso ou obesidade. Diversas pesquisas indicam que a obesidade na terceira idade pode contribuir ainda para o desenvolvimento de osteoartrite, instabilidade postural e incapacidade física, além de conferir maior risco para depressão, percepção de imagem corporal negativa, sentimento de culpa, vergonha, humilhação e baixa autoestima (Boateng *et al.*, 2017; Isla Pera *et al.*, 2016).

**Figura 3** – Ocorrência de DCNT (%) nos idosos participantes da pesquisa.



Fonte: Autores (2023)

Quanto a atividade física, 48 idosos (65,7%) afirmaram praticar atividade física regular (2 a 3 vezes por semana), sendo que destes idosos, 79,2% (38 idosos) estão com excesso de peso. Porém, a atividade física praticada por estes idosos restringe-se basicamente a sessões de alongamento, onde o gasto energético é mínimo, contribuindo assim para a manutenção e ou aumento do peso. Conforme o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a pessoa idosa deve praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa semanalmente, em dia alternados, afim de promover fortalecimento muscular, equilíbrio, respiração e batimentos cardíacos regulares (Brasil, 2021).

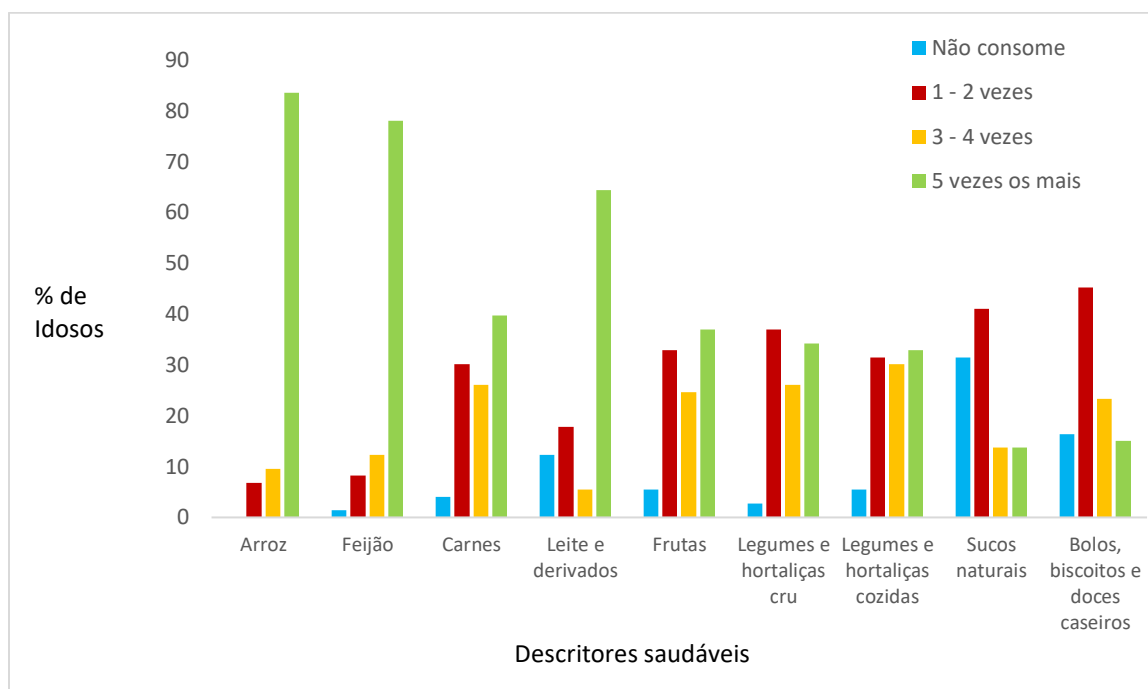
Com relação aos hábitos alimentares, a maioria dos idosos consomem arroz

(83,6%) e feijão (78,1%) regularmente (em 5 dias da semana ou mais) o que está de acordo com as normativas do Ministério da Saúde, que recomenda para pessoas idosas o consumo de uma porção de feijão e duas porções de arroz pelo menos 5 vezes por semana (Brasil, 2009). Recomenda-se ainda o consumo de 3 porções de leite e derivados diariamente priorizando produtos desnatados, bem como o consumo diário de uma porção de carne, aves, peixes ou ovos como aporte proteico (Brasil, 2009; Brasil, 2014). Como observado na Figura 4, a maioria dos idosos (64%) consomem leite diariamente sendo maior o consumo de leite integral em detrimento ao desnatado e semidesnatado, enquanto o consumo regular de carnes, aves ou peixes é praticado por apenas 39% dos idosos pesquisados.

Quanto a frutas, legumes e hortaliças, a maioria dos idosos (mais de 60%) não consomem em quantidades satisfatórias (5 vezes ou mais por semana), sendo esses alimentos recomendados em consumo de 3 porções diárias e para frutas até 5 porções diárias (Figura 4). Esses alimentos são fontes de fibras, vitaminas e minerais essenciais ao funcionamento do organismo e fundamentais na prevenção de DNCT (WHO, 2018; Brasil, 2009).

Associado aos fatores biológicos e funcionais inerentes do envelhecimento muitas vezes estão a pobreza, analfabetismo, cultura, solidão e várias enfermidades podem prejudicar ainda mais o consumo alimentar adequado (Bóia *et al.*, 2021); Almeida *et al.*, 2010). Dos idosos que moram sozinhos, 89% alimentam-se exclusivamente nos centros de convivência, chamando a atenção para a possibilidade de questões emocionais como solidão, desmotivação, tristeza e depressão afetarem o padrão de ingestão de alimentos em termos de quantidade e qualidade.

**Figura 4** - Frequência de consumo de alimentos saudáveis por semana em porcentagem relativa ao total de idosos entrevistados



Fonte: Autores (2023)

Dos idosos pesquisados, 26% realizam suas refeições exclusivamente nos centros de convivência. Isto pode ser devido à falta de recursos financeiros considerando que 47,9% (35 idosos) recebem até R\$ 2.000,00 mensais, sendo que a maioria destes (20 idosos) são responsáveis pela renda mensal familiar. Ao serem questionados sobre os atributos motivadores da compra de alimentos, 58,6% relataram o custo, seguido pela qualidade nutricional (28,6%). Almeida *et al.* (2010) ao analisar o padrão de compra e consumo de idosos, observou 46,1% o preço como principal atributo de escolha de gêneros alimentícios.

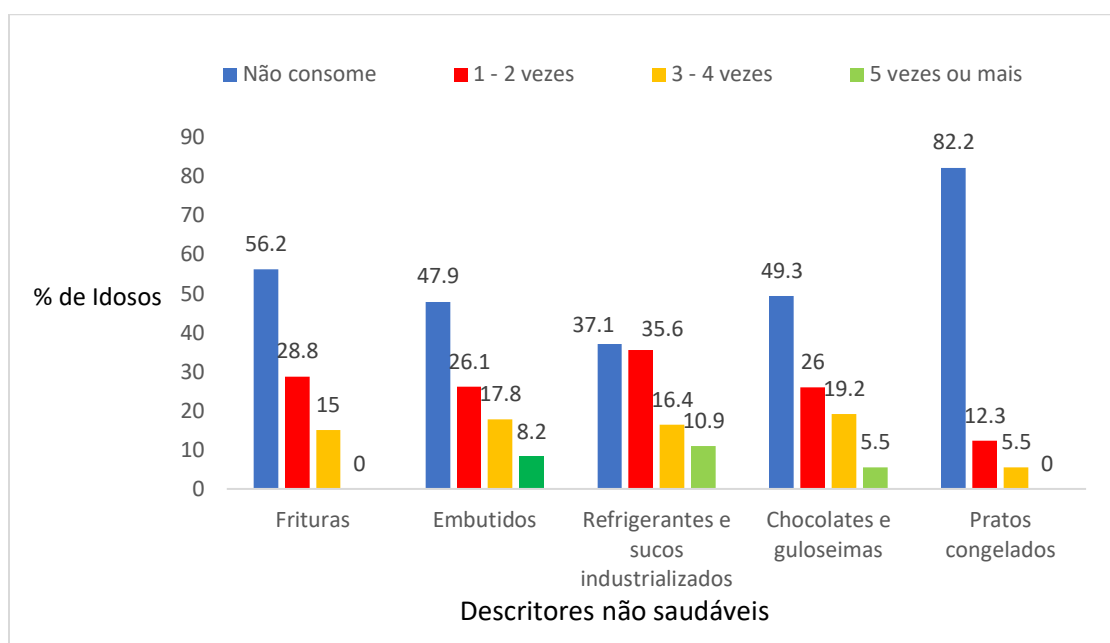
Outro ponto que pode contribuir para a inadequação do padrão alimentar está no fato de que para 70,8% dos idosos questionados, as compras de alimentos são realizadas por terceiros, e assim, as preferências dos idosos podem ser negligenciadas e colaborar para inadequação alimentar e nutricional.

Quanto aos descritores não saudáveis, estudos sobre hábitos alimentares de idosos, observaram elevado consumo de alimentos ultraprocessados (AUP), ricos em açúcares, sódio e gorduras e atribuíram os resultados à facilidade de aquisição e consumo além de menores preços desta categoria de alimentos (Bóia *et al.*, 2021). Neste estudo, entretanto, uma vez que a maioria das refeições de segundas às sextas-feiras são realizadas nos centros assistenciais, o consumo de AUP é restrito. Apesar

disso, o consumo inadequado (acima de 2 vezes por semana) de embutidos; refrigerantes e sucos industrializados; chocolates e guloseimas é praticado por mais de 26,0%, 27,1% e 24,7% dos idosos pesquisados, respectivamente, sendo o consumo destes alimentos realizados no âmbito de suas residências (Figura 5).

Conforme Nilson *et al.* (2022), no Brasil ocorrem 57 mil mortes prematuras (entre 30 a 69 anos de idade) anuais atribuídas ao consumo de alimentos ultraprocessados, sendo que em 2021 o Sistema Único de Saúde gastou R\$ 3 bilhões para tratar DCNT consequentes do consumo de bebidas açucaradas.

**Figura 5** - Frequência de consumo de alimentos não saudáveis por semana em porcentagem relativa ao total de idosos entrevistados



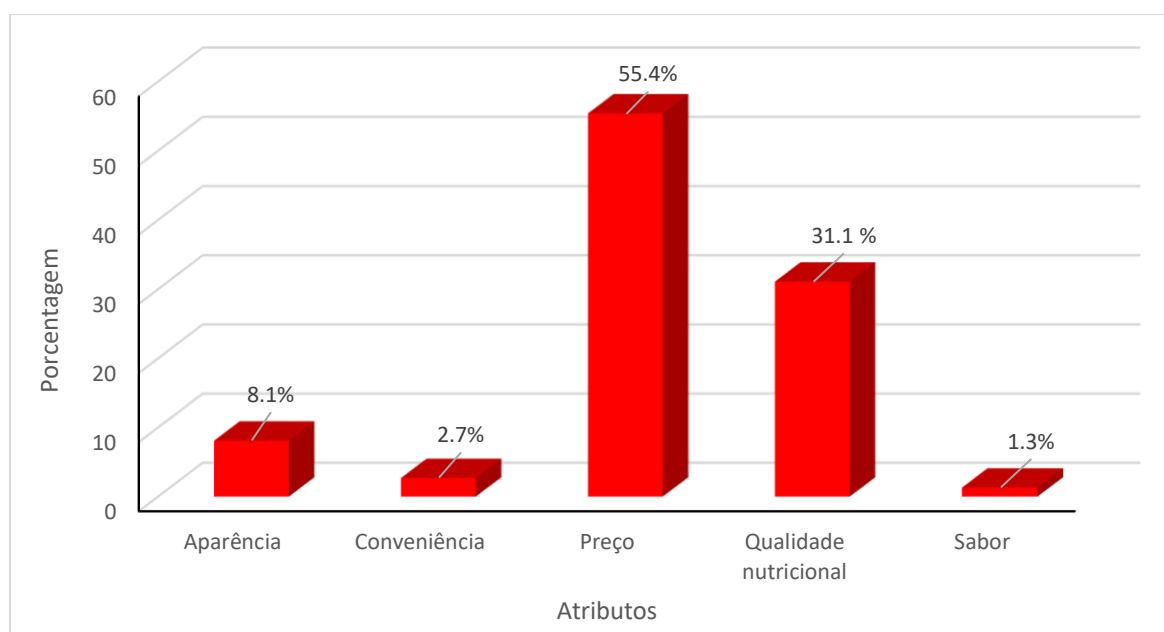
Fonte: Autores (2023)

Com relação a hábitos de consumo, a maioria dos idosos pesquisados (94,5%) adquirem produtos alimentícios em supermercados, sendo a frequência das compras realizadas mensalmente pela maioria deles (61,6%), recorrendo a compras semanais apenas de itens perecíveis como frutas e hortaliças. Este hábito de consumo está de acordo com hábitos pesquisados por Machado *et al.* (2017) para a população brasileira como um todo, que prefere realizar suas compras em supermercados salientando a disponibilidade dos alimentos, preço e publicidade. Conforme destacado pelos idosos nesta pesquisa, a escolha do estabelecimento para as compras dos

gêneros alimentícios estão o custo (para 43,6%), seguido da diversidade de produtos (21,1%) e conforto (proximidade do estabelecimento, 18,2%).

Ao serem questionados sobre atributos intrínsecos (qualidade nutricional, sabor e aparência) e extrínsecos (preço e conveniência) dos alimentos no momento de compra, o preço é o fator determinante para a maioria dos idosos pesquisados (55,4%), seguido da qualidade nutricional (31,1%), indicando que apesar das questões financeiras, existe a preocupação com a saudabilidade da alimentação e a busca por produtos que atendam às necessidades nutricionais e de saúde (Figura 6). Santos (2016) ao realizar pesquisa com 77 idosos em Campina Grande – PB observou que a qualidade nutricional foi o atributo principal na decisão de compra de alimentos para 68,8% dos idosos, seguido pelo preço (49,4%).

**Figura 6** – Principais atributos determinantes na compra de gêneros alimentícios apontados pelos idosos pesquisados



Fonte: Autores (2023)

Outros atributos, como aparência, conveniência e sabor, foram citados por 12,1% dos entrevistados (Figura 6). Embora sejam considerados menos importantes, esses fatores ainda têm relevância na decisão de compra, pois influenciam a experiência do consumidor com o produto.

## 4 CONCLUSÃO

A inadequação alimentar aliada a atividade física insuficiente podem estar contribuindo para o aumento de peso da população idosa pesquisada. A baixa ingestão de hortaliças, frutas e legumes normalmente leva a carência de micronutrientes essenciais ao metabolismo, sendo este um fator de risco para surgimento e agravamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, bem como o excesso de peso.

Dos idosos pesquisados, quase sessenta por cento daqueles que se encontram com excesso de peso apresentam duas ou mais DCNT. Considerando o avanço da idade um fator de risco não modificável para DCNT, a adoção de dietas equilibradas, diversificadas e com moderação pode contribuir positivamente para a promoção da saúde. Assim, a compreensão dos hábitos alimentares, dos fatores influenciadores desta alimentação e de estilos de vida constitui a primeira etapa para o desenvolvimento de ações que possam estimular o consumo alimentar consciente e adequado e com isso promover a saúde e a qualidade vida deste público.



## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, I. C.; GUIMARÃES, G. F.; REZENDE, D. C.; SETTE, R. S. Hábitos alimentares da população idosa: padrões de compra e consumo. XIII SEMEAD. **Anais [...]**. 2010.
- BOATENG, G. O.; ADAMS, E. A.; BOATENG, M. O.; LUGINAAH, I. N.; TAABAZUING, M. M. Obesity and the burden of health risks among the elderly in Ghana: a population study. **PLoS One.**, v. 12, n. 11, 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0186947.
- BÓIA, J. S.; MORAIS, V. E. F.; IGNACIO JUNIOR, A.; LENQUISTE, S. A.; GOMES, R.L. Associação entre insegurança alimentar e consumo alimentar de idosos assistidos por uma estratégia de saúde da família do interior paulista. **Colloquium Vitae**, v. 13, n. 2, p. 1-11, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2021**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- 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. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014. Disponível em <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/>. Acesso em 13 abr. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutricional da população idosa na atenção primária à saúde no Brasil**. 2021. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/situacao\\_alimentar\\_populacao\\_idosa.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/situacao_alimentar_populacao_idosa.pdf).

FUNDAÇÃO PERSEU ABRAMO. **Idosos no Brasil II: vivências, desafios e expectativas na 3ª idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo. 2020.

GUTIN I. In BMI we trust: Reframing the body mass index as a measure of health. **Soc Theory Health**, v. 16, n. 3, p. 256-271, 2018.

IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Continua**. 2022.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Percepção do Estado de Saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro. 2014.

ISLA PERA, P.; FERRÉR, M.C.; NUÑEZ JUAREZ, M.; NUÑEZ JUAREZ, E.; MACIÁ SOLER, L. LÓO EZ MATHEU, C. Obesity, knee osteoarthritis, and polyopathy: factors favoring weight loss in older people. **Patient Prefer Adherence**, v. 10, p. 957-965, 2016.

MACHADO, Priscila Pereira *et al.* Price and convenience: the influence of supermarkets on consumption of ultra-processed foods and beverages in Brazil. **Appetite**, v. 116, p. 381–388, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.027>. Acesso em: 04 set. 2023.

MALTA, D. C., GOMES, C. S., BARROS, M. B. D. A., LIMA, M. G., SILVA, A. G. D., CARDOSO, L. S. D. M.; SZWARCOWALD, C. L. A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 24, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?lang=pt&format=html> # Acesso em: 28 jul. 2023.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** v, 19. n. 3. p. 507-519. 2016.

NILSON, E. A.; GIANICCHI, B.; FERRARI, G.; REZENDE, L. F. M. The projected burden of non-communicable diseases attributable to overweight in Brazil from 2021 to 2030. **Nature**, v. 12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26739-1>.

RODRIGUES, L. C.; CANELLA, D. S.; CLARO, R. M. Time trend of overweight and obesity prevalence among older people in Brazilian State Capitals and the Federal District from 2006 to 2019. **Eur J Ageing**, v. 19, n. 3, p. 555-565, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00659-x>.

SANTOS, J. A. **O comportamento do consumidor idoso na decisão de compra alimentar**: estudo de caso da universidade aberta à maturidade (UAMA) da UEPB, na cidade de Campina Grande-PB. 2016. 25 f. TCC (Graduação em Administração) - Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2016.

SOUZA, J. D.; MARTINS, M. V.; FRANCO, F. S.; MARTINHO, K. O.; TINÔCO, A. L. Dietary patterns of the elderly: characteristics and association with socioeconomic aspects. **Rev Bras de Geri e Geron.**, v. 19, n. 6, p. 970-977, 2016. DOI:

<https://dx.doi.org/10.1590/1981-22562016019.160035>.

TRIVELLATO, P. T.; MORAIS, D. C.; LOPES, S. O.; MIGUEL, E. S.; FRANCESCHINI, S. C. C. PRIORE, S. E. Inseguranças alimentar e nutricional em famílias do meio rural brasileiro: revisão sistemática. **Cien Saude Cole.**, v. 24, n. 3, p. 865-874, 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018243.05352017>.

VOLPINI, M.; FRANGELLA, V. S. Avaliação nutricional de idosos institucionalizados. **Einstein**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 32-40, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082013000100007>.

WHO - World Health Organization. **World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals**. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: <http://apps.who.int/iris>. Acesso em: ago 2023.

## ANEXO A – Parecer Consubstanciado do CEP

FATEC MARÍLIA - FACULDADE  
DE TECNOLOGIA -  
ESTUDANTE RAFAEL  
ALMEIDA CAMARINHA DE



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Hábitos alimentares de idosos e fatores influenciadores dessa alimentação.

**Pesquisador:** SILVANA PEDROSO DE GOES FAVONI

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 68716023.9.0000.8120

**Instituição Proponente:** CENTRO ESTADUAL DE EDUCACAO TECNOLOGICA PAULA SOUZA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.009.307

#### Apresentação do Projeto:

O projeto demonstra ótimo conteúdo, expondo a necessidade do cuidado com a alimentação do atual idoso brasileiro, a qual necessita ser investigado para conhecer melhor os seus hábitos alimentares, bem como os fatores influenciadores do ambiente alimentar, para que, passo a passo possa ser implementado ações que promovam saúde e qualidade de vida através da alimentação saudável e equilibrada. O projeto propõe, portanto, fazer esta pesquisa com questionários elaborados na plataforma Google Forms e aplicado aos idosos frequentadores dos centros de convivência da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social (SADS) do Município de Marília-SP. Cada indivíduo será abordado em particular nos centros de convivência e convidado a participar voluntariamente da pesquisa. E estes dados serão avaliados estatisticamente e qualitativamente através de discussão com dados apresentados pela literatura científica.

#### Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos primários e secundários estão bem concisos no Projeto da Plataforma Brasil e mais detalhados e esclarecedores no projeto detalhado.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Apesar da pesquisa ser com os idosos brasileiros, o risco a esta classe é muito baixo pois não há ingestão de produtos alimentícios, apenas vão responder questionários online sobre sua alimentação, exercícios físicos, comportamentos etc., ou seja, o contato do pesquisador com os idosos também será mínima, evitando o contato direto e o risco de transmissão de doenças, como

**Endereço:** Avenida Castro Alves , 62

**Bairro:** Somenzari

**CEP:** 17.506-000

**UF:** SP

**Município:** MARILIA

**Telefone:** (14)3454-7540

**E-mail:** f130.cep@fatec.sp.gov.br

FATEC MARÍLIA - FACULDADE  
DE TECNOLOGIA -  
ESTUDANTE RAFAEL  
ALMEIDA CAMARINHA DE



Continuação do Parecer: 6.009.307

o coronavírus, gripes, etc.

Os benefícios recebidos serão os estudos dos dados que os idosos irão fornecer, podendo descobrir se realmente a alimentação dos idosos da região de Marília-SP realmente é precária e como poderá ser modificada, sem que os idosos não rejeitem suas refeições, após a mudança de cardápio e/ou ingredientes.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O projeto apresenta texto bem definido, claro e sucinto, com uma temática atual e interessante com enfoque no estudo de uma faixa etária da população desprezada pela pesquisa científica alimentícia, mas que atualmente é a faixa etária que mais cresce nos países de primeiro mundo, devido à expectativa de vida do ser humano ter aumentado. Os objetivos gerais e específicos são bem delineados e coerentes com o título e conclusão do projeto.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os Termos de apresentação obrigatória foram anexados e estão todos corretos. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) está de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há pendências nem lista de inadequações exigidas pela parecerista sobre o projeto versado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O projeto apresenta texto bem definido, claro e sucinto, com uma temática atual e interessante com enfoque no estudo de uma faixa etária da população desprezada pela pesquisa científica alimentícia.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2107523.pdf	10/04/2023 10:53:56		Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoAssinada.pdf	10/04/2023 10:53:37	SILVANA PEDROSO DE GOES FAVONI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDetalhadoSPGFavoni.docx	25/03/2023 17:17:24	SILVANA PEDROSO DE GOES FAVONI	Aceito
Cronograma	CronogramaSPGFavoni.docx	25/03/2023	SILVANA PEDROSO	Aceito

**Endereço:** Avenida Castro Alves , 62

**Bairro:** Somenzari

**CEP:** 17.506-000

**UF:** SP

**Município:** MARILIA

**Telefone:** (14)3454-7540

**E-mail:** f130.cep@fatec.sp.gov.br

FATEC MARÍLIA - FACULDADE  
DE TECNOLOGIA -  
ESTUDANTE RAFAEL  
ALMEIDA CAMARINHA DE



Continuação do Parecer: 6.009.307

Cronograma	CronogramaSPGFavoni.docx	17:17:15	DE GOES FAVONI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLESPGFavoni.doc	25/03/2023 17:11:31	SILVANA PEDROSO DE GOES FAVONI	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

MARILIA, 18 de Abril de 2023

---

Assinado por:  
**PAULO SERGIO MARINELLI**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Avenida Castro Alves , 62

**Bairro:** Somenzari

**CEP:** 17.506-000

**UF:** SP

**Município:** MARILIA

**Telefone:** (14)3454-7540

**E-mail:** f130.cep@fatec.sp.gov.br



**ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido****SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADOMarília  
Estudante Rafael  
Almeida Camarinha**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS FREQUENTADORES DE CENTROS DE CONVIVÊNCIA DA SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL DE MARÍLIA-SP E FATORES INFLUENCIADORES DESSA ALIMENTAÇÃO, que está sob a responsabilidade da Professora Dra Silvana Pedroso de Góes-Favoni da Fatec Marília, situada na Rua Castro Alves, 62, Bairro Somenzari, Marília-SP, CEP 17506-000, telefones de contato (14) 3454-7540, (14) 99163-1757 e email: silvana.favoni2@fatec.sp.gov.br.

Antes de dar início à pesquisa, todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com a responsável. Sua participação consiste no preenchimento de um questionário e as informações coletadas serão totalmente confidenciais e serão analisadas em conjunto com as respostas dos demais participantes. Se o (a) senhor (a) sentir-se constrangido ao responder alguma pergunta, terá liberdade para não responder ou interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento, sem que haja prejuízos ao (a) senhor (a), bem como a recusa em participar não acarretará em nenhuma penalidade.

Sua participação nesta pesquisa é voluntária, e portanto, o (a) senhor (a) não receberá nenhum pagamento ou benefício ao responder o questionário, assim como também não haverá custos para o (a) senhor (a).

Todas as informações obtidas por meio de sua participação serão de uso exclusivo para esta pesquisa e ficarão sob a guarda da pesquisadora responsável.

Se o (a) senhor (a) tiver qualquer dúvida com relação a esta pesquisa pode entrar em contato com a pesquisadora responsável através dos telefones ou email acima citados.

Este estudo foi analisado e aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), cuja função é avaliar os aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos e a segurança dos participantes.

Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e o (a) senhor (a) concordar com a realização do estudo, pedimos que rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via lhe será entregue e a outra ficará com a pesquisadora responsável.



**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

**Fatec**  
Marília  
Estudante Rafael  
Almeida Camarinha

**CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)**

Eu, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, entendi como é a pesquisa, tirei minhas dúvidas com a responsável, sabendo que posso desistir em qualquer momento durante e depois de participar. Autorizo a divulgação dos dados obtidos neste estudo, mantendo em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com todas as páginas rubricadas e assinadas por mim e pela pesquisadora responsável.

Local e data \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do (a) participante**

**Declaração da pesquisadora**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante para sua participação na pesquisa. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Local e data: \_\_\_\_\_

Nome da Pesquisadora: SILVANA PEDROSO DE GÓES-FAVONI

\_\_\_\_\_  
**Assinatura da pesquisadora**