

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS**  
**TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Angelica Barbosa

BrunaVannucci

Celia Regina Martins

Daniela Gonçalves

Julia Lima silva

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: Impacto da má alimentação na velhice**

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A nutrição ganha um papel de destaque no processo do envelhecimento saudável, tanto na promoção da qualidade de vida e quanto na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como consequência de uma alimentação inadequada, surgem uma série de agravos nutricionais, Como obesidade, a desnutrição, a hipertensão arterial sistêmica e a diabetes mellitus, que são as principais DCNT que acomete a população. **JUSTIFICATIVA:** Possíveis soluções ideais é através de Orientações com órgãos competentes como o Ministério da Saúde, no SUS com acompanhamento de nutricionistas e técnicos de nutrição, com grupos específicos para aprender sobre uma alimentação saudável e a importância com a prática de exercícios físicos. **OBJETIVO:** Identificar a falta de informação sobre uma alimentação adequada. **METODOLOGIA:** Esta pesquisa é de caráter transversal, com base em referencial bibliográfico por meio de artigos científicos obtidos em plataformas de buscas acadêmicas. Tivemos como voluntários do estudo, 129 participantes de idades variadas, todos dos estados do Brasil, contatadas através grupos do WhatsApp, todos que participaram da pesquisa concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE (Envelhecimento saudável), autorizando a utilização sigilosa dos dados coletados. Os resultados analisados foram representados em forma de gráficos, e com base na análise de dados, foi elaborado material educativo e informativo. **RESULTADOS:** Conforme levantamento de dados coletados, obtivemos os seguintes resultados, 67,4% consideram que tem uma alimentação parcialmente saudável e 11,6% consideram que sim tem uma alimentação saudável. 60,5% fazem 3 refeições

por dia e 17,1% fazem 2 refeições por dia. 54,3% às vezes fazem atividade física e 14% sempre faz atividade física com frequência. 47,3% nunca consumiram bebidas alcoólicas e 3,9% às vezes fazem uso de bebidas alcoólicas. 67,8% não tem (DCNT) nenhum tipo de doenças, 17,4% são hipertensos e com 5,8% estão obesos ou estão com o triglicérides alterados. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Podemos então constatar-se que a maioria dos voluntários da pesquisa tem ocasionalmente uma alimentação saudável e a minoria deles não tem hábito de praticar atividade física. Diante da importância e relevância do tema abordado, é válido que novas pesquisas sejam realizadas e os estudos aprofundados para que possibilitem solucionar as razões, que de alguma forma, interrompem ou causem problemas de uma má alimentação.

**Palavras chave-** Saudável, Alimentação, Hábitos Alimentares

## **ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** Nutrition plays a prominent role in the process of healthy aging, both in promoting quality of life and in preventing chronic non-communicable diseases (NCDs). obesity, malnutrition, systemic arterial hypertension and diabetes mellitus, which are the main NCDs that affect the population. **JUSTIFICATION:** Possible ideal solutions are through Guidelines with competent bodies such as the Ministry of Health, in the SUS with follow-up by nutritionists and nutrition technicians, with specific groups to learn about healthy eating and the importance of physical exercise. **OBJECTIVE:** To identify the lack of information about proper nutrition. **METHODOLOGY:** This research is cross-sectional, based on bibliographic references through scientific articles obtained from academic search platforms. We had as study volunteers, 129 participants of different ages, all from the states of Brazil, contacted through WhatsApp groups, all who participated in the research agreed with the Term of Free and Informed Consent TCLE (Healthy Aging), authorizing the confidential use of data collected. The analyzed results were represented in the form of graphs, and based on data analysis, educational and informative material was prepared. **RESULTS:** According to the collected data, we obtained the following results: 67.4% consider that they have a partially healthy diet and 11.6% consider that they do have a healthy diet. 60.5% have 3 meals a day and 17.1% have 2 meals a day. 54.3% sometimes do physical activity and 14% always do physical activity frequently. 47.3% never consumed alcoholic beverages and 3.9% sometimes use alcoholic beverages. 67.8% do not have (NCCD) any type of disease, 17.4% are hypertensive and 5.8% are obese or have altered triglycerides. **FINAL CONSIDERATIONS:** We can therefore see that the majority of research volunteers occasionally have a healthy diet and a minority of them do not have the habit of practicing physical activity. In view of the importance and relevance of the topic addressed, it is valid that new research be carried out and in-depth studies be carried out so that they make it possible to solve the reasons that, in some way, interrupt or cause problems of a bad diet.

**Keywords** - Healthy, Food, Eating Habits

## **INTRODUÇÃO**

A nutrição ganha um papel de destaque no processo de envelhecimento, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Os hábitos da alimentação saudável promovem não apenas o retardo do envelhecimento, mas também um envelhecimento sadio, tendo em vista que nessa fase da vida diversas mudanças fisiológicas e corporais que ocorrem na velhice, aumentando a importância dos cuidados especializados voltados a pessoa idosa. Como consequência de uma alimentação inadequada, surgem uma série de agravos nutricionais, como obesidade, a desnutrição, a hipertensão arterial sistêmica e a diabetes mellitus, que são as principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem a população idosa.

Do ponto de vista nutricional, o envelhecimento provoca uma série de alterações fisiológicas e funcionais que promovem, direta ou indiretamente, alterações nos hábitos alimentares dos indivíduos. Alterações de paladar promovem piora da qualidade da alimentação, como as alterações funcionais do trato gastrointestinal, que geram declínio da sensibilidade gustativa e olfatória, que promovem menor desejo pela alimentação, podendo resultar em carências nutricionais.

Tem por objetivo, evidenciar a importância da nutrição no processo do envelhecimento humano, os benefícios da alimentação saudável na terceira idade, bem como as consequências dos maus hábitos alimentares nessa fase de vida.

## **JUSTIFICATIVA**

A obesidade é um grande problema na saúde pública, e afeta desde crianças até a chegada da fase idosa.

A geriatria, no início da década de 90 atingia 20, 75% dos homens 18% das mulheres com baixo peso. Em números absolutos, o país possuía 1 milhão e 300 mil idosos com baixo peso.

Estima-se que mais de 15% dos idosos tem alimentação diária com menos de 1000kcal / dia, aumentando esta porcentagem entre as populações menos favorecidas economicamente. Aponta a pesquisa Nacional sobre saúde e nutrição (PNSN).

Possíveis soluções ideais é através de orientações com órgãos competentes com o Ministério da Saúde, no SUS com acompanhamento de nutricionistas e técnicos de nutrição, com grupo específico para aprender sobre uma alimentação saudável, e a importância com a prática de exercícios físicos.

Assim, percebe-se que os bons hábitos alimentares se tornam o principal pilar para o envelhecimento ativo e bem-sucedido, tendo em vista que não é possível envelhecer de forma saudável tendo uma alimentação desequilibrada (ASSIS, 2011).

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares com significação social e cultural. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não exclusivamente de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes.

Desde o século XIX, quando a alimentação foi apresentada como uma estratégia de promoção da saúde, iniciando-se as pesquisas científicas no campo da nutrição, as quais iriam influenciar a ocorrência de mudanças na alimentação e na saúde, houve um crescente aumento na melhora da qualidade de vida, e, como já citado anteriormente, aumento da longevidade populacional.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo geral**

Identificar a falta de informação sobre uma alimentação adequada.

### **Objetivo específicos**

- Estimar a quantidade de idosos em uma população selecionada que não receberam/ recebem nenhuma informação sobre as formas corretas e equilibradas para a preparação de um alimento.
- Pesquisar as orientações corretas e necessárias relacionadas ao impacto da má alimentação.
- Orientar sobre uma alimentação adequada para uma vida mais saudável na terceira idade.

## **METODOLOGIA**

Tipo de estudo: Estudo transversal amostra exploratório utilizando uma amostra de conveniência. Revisão bibliográfica – feita através de livros e artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica Google Acadêmico, por meio dos seguintes termos: “Impacto da má alimentação na velhice”.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Quando começamos a envelhecer**

Fisiologicamente começamos a envelhecer após o nascimento. Envelhecer é um processo ao qual todo ser humano passa ao longo da vida, saber envelhecer é um aprendizado que começa desde criança (SOUZA MINAYO e COIMBRA JUNIOR, 2020). Tendo hábitos saudáveis, a velhice não é uma doença e sim um processo

normal do desenvolvimento, essas mudanças podem ocasionar doenças ou problemas de saúde. Os estudos demonstram que a partir dos 40 anos de idade o corpo humano começa a apresentar alguns sinais de desgastes, o organismo se torna mais lento ocorrendo a diminuição da capacidade funcional (BVS 2020).

A modernidade capitalista construiu uma visão segmentar das idades: periodiza as gerações constrói e desconstrói. Na terceira idade (velhice) o olhar referente ao mercado de trabalho muda totalmente, por inúmeros motivos, perda de agilidade, coordenação motora, problema de saúde muitas vezes desenvolvido pela má alimentação. De acordo com as informações, podemos observar como a alimentação saudável é fundamental para que o corpo e a mente se mantenham ativos. O envelhecimento é um processo natural, porém cada pessoa vivência essa fase de uma forma considerando sua história particular e todos os aspectos relacionados como saúde educação e condição econômica (SOUZA et al, 2020).

As pessoas com doenças como diabetes, hipercolesterolemia precisam de dietas especiais deverão consultar um profissional da saúde entre esses na área da nutrição e fazer acompanhamento periódicos. Tanto para prevenir os surgimentos dessas doenças, como para evitar suas complicações, algumas orientações básicas são importantes tais como: sono de qualidade mínimo 8 horas por dia, evitar consumo em excesso de cafeína refrigerante, bebida alcoólica e tabagismo produtos industrializados, ultra processados e açúcares (BVS,2020).

### **Alimentação adequada ao decorrer da vida.**

A alimentação adequada, saudável e suficiente é o cumprimento de um direito humano básico que assegura socialmente justo o acesso à alimentação adequada aos aspectos biológicos e sociais de uma pessoa de acordo com o ciclo de vida, características específicas e necessidades alimentares com base na referência local tradicional. Deve atender os princípios de diversidade, equilíbrio, moderação, sabor, gênero e etnia, às formas de produção, ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2014).

De acordo com a PNAN/Política Nacional de Alimentação e Nutrição, a alimentação adequada e saudável deve ser considerada nas ações promocionais: aquela que é adequada em quantidade e qualidade, oferecendo de forma equilibrada

todos os nutrientes necessários para cada fase do percurso da vida, versátil para facilitar a absorção de todos os nutrientes que o corpo necessita, atraente do ponto de vista sensorial, acessível acesso físico e financeiro garantido, seguro dos pontos de vista sanitário e genético e respeita a cultura alimentar da pessoa ou grupo a que se destina. Visando assim a prevenção de diversas doenças, entre essas as doenças crônicas não transmissíveis (MARTINS et al, 2014).

As doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco são a principal causa de morbidade, mortalidade e incapacidade em todo o mundo e representam um complexo desafio de saúde pública, bem como uma séria ameaça ao desenvolvimento econômico e social. Na região das Américas as DCNT são responsáveis por 80,7% de todas as mortes na região. Dessas mortes por DCNT, 38,9% foram mortes prematuras que ocorreram em pessoas com menos de 70 anos. No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis constituem um problema de saúde humana, no entanto, as mudanças ocorridas na dieta de pessoas nas últimas décadas, como a diminuição ao consumo de alimentos in natura e o aumento concomitante de alimentos ultra processado, pioraram o panorama de saúde pública atual (BICALHO et al, 2021).

### **Quais alimentos favoráveis para o envelhecimento saudável**

Em nossa Juventude, Olhamos para um futuro no qual não pensamos no quanto o nosso corpo pode envelhecer, temos que começar uma alimentação saudável desde criança em todas as fases de nossa vida. Para que possamos ter um envelhecimento com o futuro cheio de saúde. E uma boa qualidade de vida seja em nossa primeira infância conseguimos obter os hábitos de consumir frutas frescas vegetais, legumes, grãos e produtos minimamente processado.

Se esses hábitos fossem mantidos por toda a vida, com certeza iremos ter uma mudança devida (BVS,2020).

Os alimentos são fontes de vida, alimentar-se bem é a melhor maneira de combater a desnutrição e prevenir outras doenças. Os alimentos que oferecem maior parte de energia, para o dia a dia eles são ricos em carboidratos como o arroz os tipos de cereais in natura, cará etc. Peixes, carnes, leite e ovos são fontes de proteínas que constroem além de manter renovar as células do corpo, os alimentos ricos em ferro e cálcio são essenciais para prevenir a anemia e osteoporose (BVS, 2020).

O que vai no prato na juventude e na fase adulta é essencial para assegurar a capacidade física, tão cara na maturidade. Cabe lembrar que o declínio funcional começa ainda por volta dos 30, 40 anos (MANARINI, 2019) .

Com o envelhecimento, nosso corpo passa por uma transformação na qual vários fatores influenciam na qualidade de vida na nutrição dos indivíduos principalmente em sua fase idosa alimentação é um dos fatores principais para uma saúde e qualidade de vida para todos um padrão alimentar equilibrado adquirido quanto mais cedo melhor para a condição da saúde e contribuindo diretamente na prevenção e controle das principais doenças que acomete ao longo da vida. (Matsudo, 2019)

O estilo de vida atual tem elevado cada vez mais o maior número de pessoas ao sedentarismo em várias faixas etárias. Desta maneira faz se necessário o estímulo a adoção de estilo de vida mais ativo e com um hábito alimentar adequado para cada faixa etária, desde as idades mais novas até as mais avançadas, através de atividades físicas e exercícios físicos e um acompanhamento de um profissional da área sempre que necessário, para a manutenção da saúde e bem-estar (FORTI,2020).

## **PÚBLICO ALVO**

A partir dos 16 anos.

## **Amostra**

Foi realizado um questionario com 129 voluntários, com 11 perguntas.

## **Critérios de Inclusão.**

A partir dos 16 anos.

## **Critério de Exclusão**

Pessoas abaixo dos 16 anos ou que não aceitaram nosso termo de pesquisa.

### **Aspecto Éticos.**

Foi executado todo o esclarecimento necessário aos participantes sobre o trabalho e o seu objetivo e os que concordaram em fazer parte da pesquisa terão conhecimento através de um termo de consentimento contido no próprio questionário. Os participantes poderão deixar de participar do estudo em qualquer momento e lhe será garantido o sigilo das informações dos dados.

### **Instrumentos utilizados.**

Questionário realizado com 11 perguntas, virtual ( Google Forms).

### **Análise de dados.**

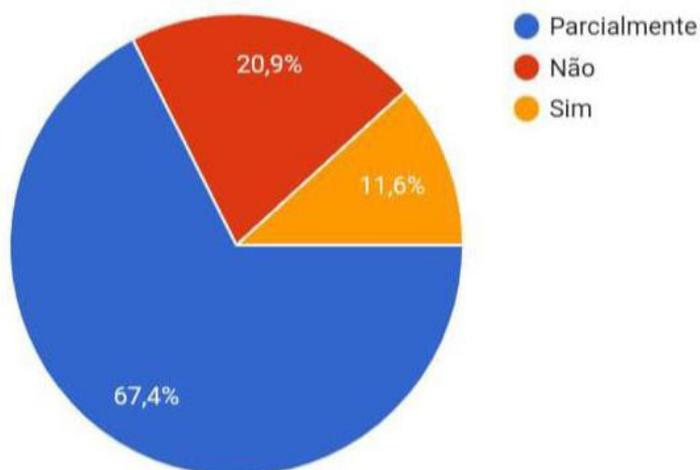
Os dados serão avaliados e apresentados sob a forma de gráficos e tabelas.

### **Devolutiva.**

Panfleto com os dez passos da alimentação saudável

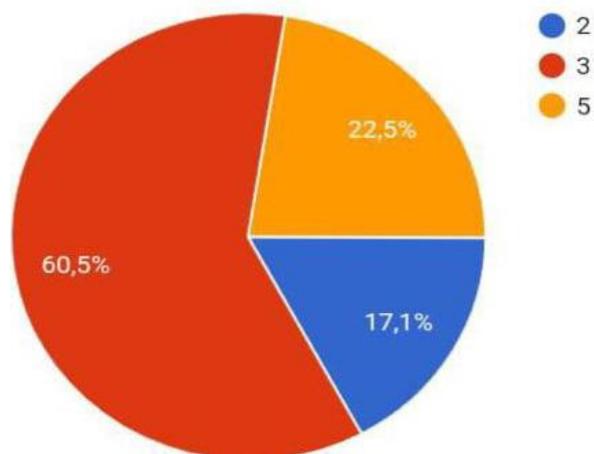
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Figura 1:** Participantes da pesquisa que consideram ter uma alimentação saudável.



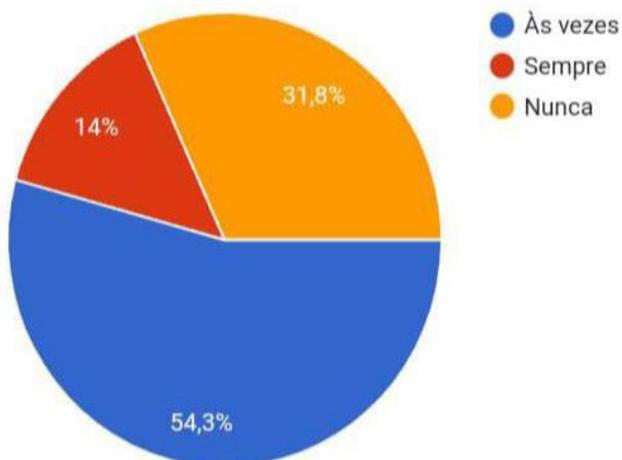
No gráfico acima, observamos que 67,4% dos participantes consideram ter uma alimentação parcialmente saudável. E apenas 11,6 afirmam ter uma alimentação adequada.

**Figura 2:** Números de refeição que os participantes da pesquisa fazem por dia.



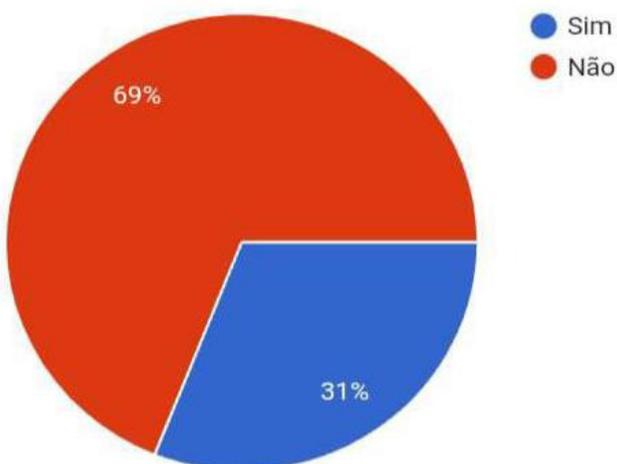
No gráfico acima, podemos observar que 60,5% dos participantes fazem 3 refeições por dia. E 17,1% fazem apenas 2 refeições ao longo do dia.

**Figura 3:** A frequência de atividade física que fazem os participantes da pesquisa.



No gráfico acima, aponta-se que 54,3% dos participantes às vezes praticam atividade física. E apenas 14% sempre praticam algum exercício físico.

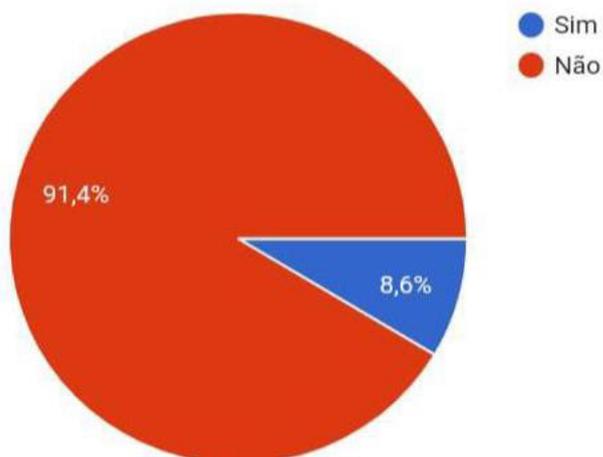
**Figura 4:** Participantes da pesquisa que faz uso de algum medicamento de uso



contínuo.

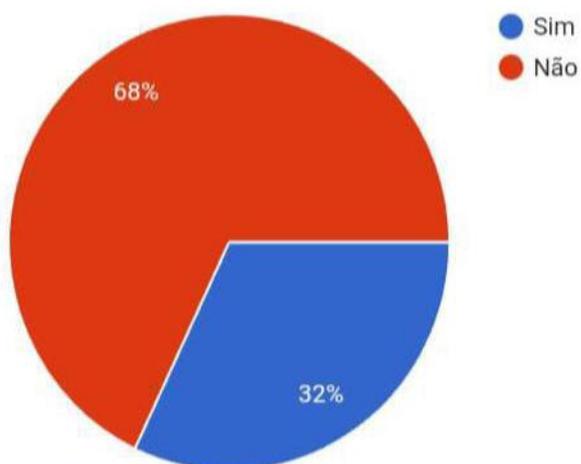
No gráfico acima, aponta-se que 69% dos participantes não fazem uso de medicamentos de uso contínuo. E 31% Fazem uso de medicamentos de uso contínuo.

**Figura 5:** Participantes da pesquisa que fazem acompanhamento nutricional.



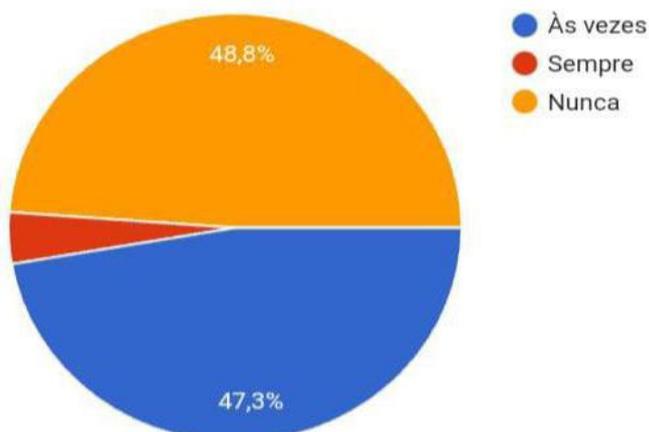
No gráfico acima, podemos concluir que a maioria dos participantes não faz acompanhamento nutricional. E 8,6% fazem acompanhamento nutricional.

**figura 6:** Participantes da pesquisa que fazem uso de algum tipo de vitamina.



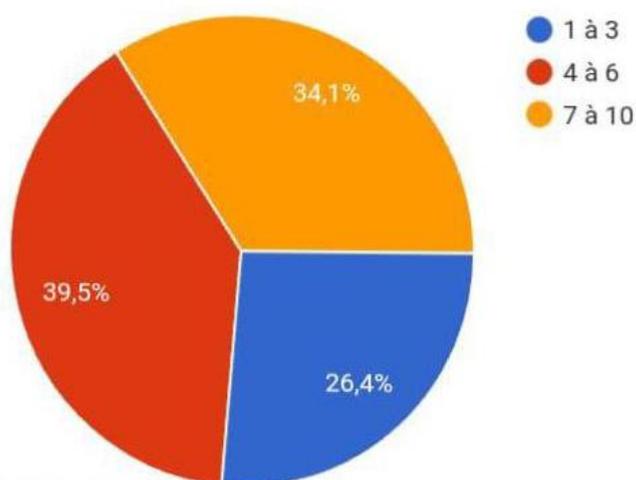
No gráfico acima, podemos afirmar que 68% dos participantes não fazem uso de algum tipo de vitamina.

**Figura 7:** A frequência que participantes da pesquisa consome bebidas alcoólicas.



No gráfico acima, confirmamos que a maioria sendo 48,8% dos participantes nunca consumiram bebidas alcoólicas e com uma diferença mínima dos participantes às vezes fazem uso de bebidas alcoólicas.

**Figura 8:** Quantidade de copos de água que os participantes da pesquisa tomam por dia. No gráfico acima, apontasse que a maioria dos participantes bebem de 4 a 6



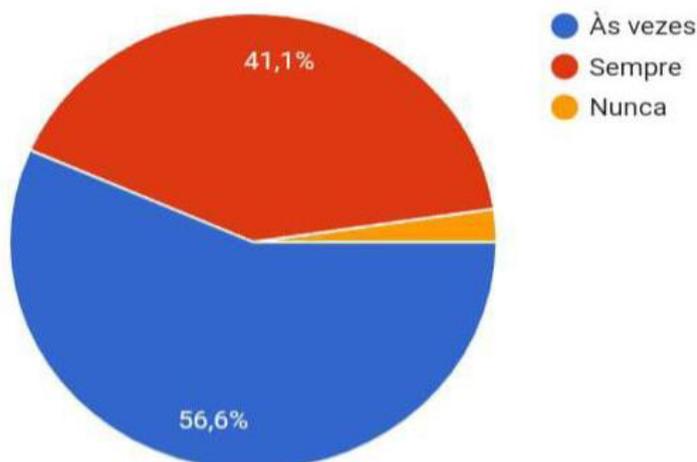
copos de água por dia, e a minoria de 1 a 3 copos de água por dia.

**Figura 9.** Participantes da pesquisa que foram diagnosticados com algumas das doenças listadas a baixo.



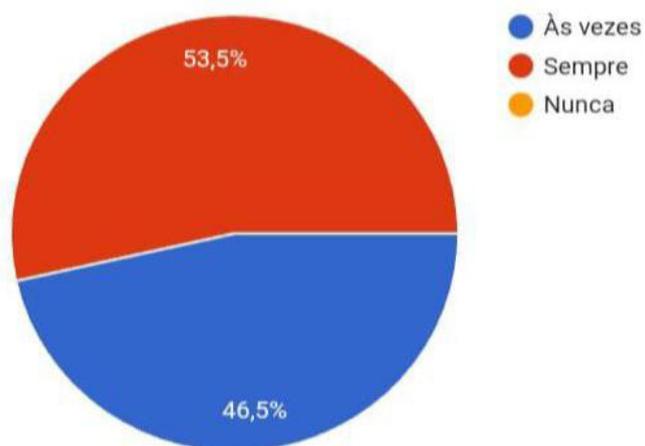
No gráfico acima, podemos verificar que a maioria dos participantes tem nenhuma das doenças citadas na lista, em seguida podemos ver que 21(17,4%) dos participantes são hipertensos e com o mesmo percentual de 7(5,8%) dos participantes estão obesos ou estão com as triglicérides alteradas.

**Figura 10:** Participantes da pesquisa que fazem o consumo de laticínios.



No gráfico acima, os participantes indicam que a maioria sendo 56,6% às vezes fazem o consumo de laticínios e uma minoria de 2,3% nunca fizeram o consumo de laticínios.

**Figura 11:** Participantes da pesquisa que fazem consumo de legumes, frutas, verduras e vegetais.



No gráfico acima, podemos pontuar que 53,5% dos participantes sempre fazem o consumo de legumes, frutas, verduras e vegetais e com uma pequena porcentagem a menos às vezes fazem o consumo de legumes, frutas, verduras e vegetais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho tem como objetivo identificar a falta de informação sobre uma alimentação adequada e orientar sobre uma alimentação saudável nos ciclos da vida. Pesquisar as orientações corretas e necessárias relacionada ao impacto da má alimentação.

Com o resultado de nossa pesquisa podemos observar que 67,4% dos participantes consideram que tem parcialmente uma alimentação saudável e uma minoria de 11,6% consideram que tem uma alimentação adequada. Referente a quantidade de refeições que fazem por dia, 60,5% afirmam que fazem três refeições ao dia e 17,1% fazem apenas duas refeições no dia. 54,3% dos participantes afirmam que ocasionalmente fazem atividade física e apenas 14% sempre fazem atividade física. 47,3% nunca consomem bebida alcoólica e 3,9% ocasionalmente bebem bebida alcoólica. 67,8% dos participantes não têm nenhum tipo DCNT e 17,4% são hipertensos, porém 5,8% deles estão obesos ou estão triglicérides alterados.

Diante da importância e relevância do tema abordado, é válido que novas pesquisas sejam realizadas e os estudos aprofundados para que possibilitem solucionar as razões, que de alguma forma, interrompam ou causem problemas de uma má alimentação.

## REFERÊNCIA

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

<https://brasil.un.org/pt-br/159876-tres-bilhoes-de-pessoas-nao-podem-pagar-por-uma-alimentacao-saudavel>

<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/11/18/ibge-em-sete-anos-brasileiro-passou-a-beber-mais-alcool-e-a-fumar-menos.ghtml>

<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/11/18/ibge-quase-um-terco-dos-brasileiros-praticam-atividade-fisica-como-lazer.ghtml>

<https://drauziovarella.uol.com.br/saude-publica/quase-60-milhoes-de-brasileiros-tem-alguma-doenca-cronica/>

Brasil. 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.

<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/11/18/ibge-em-sete-anos-brasileiro-passou-a-beber-mais-alcool-e-a-fumar-menos.html>

Por Gabriel Vasconcelos, Valor — Rio  
18/11/2020

Este trecho é parte de conteúdo que pode ser compartilhado utilizando o link <https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/11/18/ibge-quase-um-terco-dos-brasileiros-praticam-atividade-fisica-como-lazer.ghtml>([falecom@valor.com.br](mailto:falecom@valor.com.br))

Juliana Conte é jornalista, repórter do Portal Drauzio Varella desde 2018. Interessa-se por questões relacionadas a manejo de dores, atividade física e alimentação saudável.

2022 Nações Unidas no BrasilTrês bilhões de pessoas não podem pagar por uma alimentação saudável.

