

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

GABRIELA LEONARDI TRISTÃO PACIFICO

O que dizem os estudos sobre alimentação saudável para a população idosa brasileira?

ITAQUI

2019

GABRIELA LEONARDI TRISTÃO PACIFICO

O que dizem os estudos sobre alimentação saudável para a população idosa brasileira?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Gabriela Leonardi T. Pacifico da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Dra. Nádía Rosana Fernandes de Oliveira.

ITAQUI

2019

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

P177q Pacifico, Gabriela Leonardi Tristão
O que dizem os estudos sobre alimentação saudável para a
população idosa brasileira? / Gabriela Leonardi Tristão
Pacifico.
39 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2019.
"Orientação: Nádia Rosana Fernandes de Oliveira".

1. Alimentação . 2. Envelhecimento. 3. Consumo Alimentar.
I. Título.

GABRIELA LEONARDI TRISTÃO PACIFICO

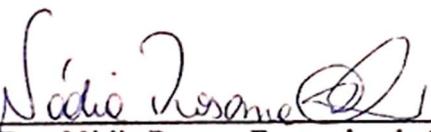
O que dizem os estudos sobre alimentação saudável para a população idosa brasileira?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Gabriela Leonardi T. Pacifico da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

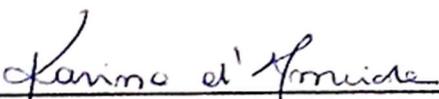
Orientadora: Dra. Nádia Rosana Fernandes de Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em 11 de dezembro de 2019

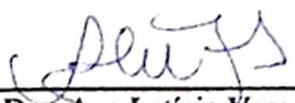
Banca examinadora:



Prof. Dra. Nádia Rosana Fernandes de Oliveira
Orientadora
(UNIPAMPA)



Prof. Dra. Karina Sanches Machado D'Almeida
(UNIPAMPA)



Prof. Dra. Ana-Leticia Vargas Barcelos
(UNIPAMPA)

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente a Deus, por permitir minha chegada até aqui.

Ao meu pai João, minha mãe Viviane e minha irmã Giovana, por serem meu maior suporte e meus maiores apoiadores nessa vida. Vocês são essenciais!

Meus queridos amigos de longa e curta data, pelas palavras de apoio ou até mesmo pela companhia ao longo destes dias.

Agradeço a Prof. Dra. Nádia Rosana, pelas orientações, atenção e conhecimentos compartilhados. Profunda admiração pela mulher e profissional que és!

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a produção científica nacional a respeito das diferentes perspectivas sobre alimentação adequada e saudável da pessoa idosa. Realizou-se uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados LILACS, SciELO, PUBMED e BVS. Adotou-se descritores em português e inglês indexados ao sistema de Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), tais como “Aged” e “Idoso” referindo-se ao público estudado, associados aos termos referentes ao tema do estudo “Feeding”, “Alimentação”, “Healthy Diet”, “Dieta Saudável”, “Feeding Behavior”, “Comportamento Alimentar”, “Food and Nutrition Security” e “Segurança Alimentar e Nutricional”. Após a adoção dos critérios de inclusão e exclusão, foram analisados 31 artigos. Como resultado, classificaram-se categorias de análise a partir do desfecho principal de cada artigo, onde obteve-se 4 categorias: consumo de frutas, legumes e verduras e outros; consumo de nutrientes; segurança alimentar e nutricional; valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação. Conclui-se que alimentação saudável em idosos vem sendo pesquisada de várias formas. Onde, a reflexão sobre essas categorias, são enriquecedoras à noção de alimentação saudável. Espera-se como perspectivas futuras que sejam desenvolvidos mais estudos, para melhor análise dessa temática em idosos brasileiros.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Alimentação, Consumo Alimentar.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the national scientific production regarding the different perspectives on proper and healthy eating of the elderly. A systematic literature review was performed in the LILACS, SciELO, PUBMED and BVS databases. Descriptors were adopted in Portuguese and English indexed to the system of Descriptors in Health Science (DeCS), such as “Aged” and “Idoso” referring to the studied public, associated with terms referring to the theme of the study “Feeding”, “Alimentação”, “Healthy Diet”, “Dieta Saudável”, “Feeding Behavior”, “Comportamento Alimentar”, “Food and Nutrition Security” e “Segurança Alimentar e Nutricional”. After the inclusion and exclusion criteria, 31 articles were analyzed. As a result, categories of analysis were classified from the main outcome of each article, which obtained 4 categories: consumption of fruits and vegetables and others; nutrient intake; food and nutrition security; symbolic values and self-perception about food. It is concluded that healthy eating in the elderly has been researched in several ways. Where, the reflection on these categories, are enriching the notion of healthy eating. Future perspectives are expected to develop further studies for better analysis of this theme in Brazilian elderly.

Keywords: Aging, Food, Food Consumption.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	9
2.	MÉTODOS	11
3.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
5.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

O Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde de 2015, demonstrado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), mostrou que o envelhecimento da população brasileira demanda uma resposta extensiva da saúde pública. De acordo com o Censo realizado em 2010, 9,7% da população brasileira se constituía por idosos, além de que, segundo projeções demográficas, até 2050, 22% dos habitantes terá mais de 60 anos (PINA, 2013).

O processo de envelhecimento é multifatorial e universal e acontece de forma heterogênea, uma vez que cada indivíduo envelhece de forma única e particular. O Brasil vivencia uma mudança no perfil demográfico da população, com aumento do número de idosos (MAZO et al, 2009). A população brasileira apresenta uma alta taxa de envelhecimento quando comparada com a natalidade, fato que gera grandes desafios em âmbitos sociais, políticos e econômicos (NEUMANN et al , 2016).

Com o envelhecimento, alterações que limitam o consumo alimentar e conseqüentemente o estado nutricional, tornam-se mais frequentes. Entre eles estão às alterações fisiológicas e da cavidade bucal, fatores econômicos e psicossociais, restrição da mobilidade e institucionalização. Somado a esses fatores, a transição nutricional, decorrente de mudanças no padrão alimentar e o sedentarismo, trouxeram grande impacto para a saúde e o estado nutricional dos idosos (CAMPOS et al, 2000).

Nesta perspectiva, podem ocorrer modificações na saúde e qualidade de vida da população com idade mais avançada (MEURER et al, 2013). Isso torna a condição de saúde dos idosos intimamente relacionados à funcionalidade, que envolve independência e autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas (MORAES, 2009).

Essas atividades, também atribuídas de atividades de vida diária (AVDs), são didaticamente divididas em básicas (ABVDs) e instrumentais (AIVDs), onde o primeiro conjunto refere-se ao autocuidado (tomar banho, vestir-se, mobilizar-se, alimentar-se, realizar transferência e manter continência) e o segundo, à manutenção de uma vida comunitária independente e capacidade de morar sozinho (usar transportes, fazer compras, administrar seu próprio dinheiro, utilizar o telefone, controlar e tomar os próprios medicamentos, preparar refeições quentes e desenvolver tarefas domésticas leves e pesadas) (ALVES, 2008).

A alimentação saudável para a pessoa idosa deve considerar a capacidade de realização do conjunto das ABVDs e AIVDs. Segundo Pinto et al (2016) é importante destacar que o idoso ao ser independente para realizar estas atividades, como exemplo, preparar suas próprias refeições, torna-se o autor de suas escolhas alimentares.

Sabe-se que a alimentação é um fator primordial na promoção e manutenção da saúde ao longo da vida. No que se refere à população de idosos, a literatura reconhece que estes são vulneráveis, principalmente em relação à aspectos nutricionais (BROWNIE, 2006).

A alimentação adequada e saudável é definida no âmbito da Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN como

a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2012, p. 31)

Contudo, ressalta-se que a expressão alimentação adequada e saudável ainda não foi incorporada à segunda edição do Glossário Temático: Alimentação e Nutrição publicada em 2013, mas já aparece na nova versão do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, que busca incluir os debates do campo da segurança alimentar e nutricional na sua argumentação, sendo indutor de políticas na área.

A versão mais atual do Guia Alimentar, busca fortalecer as dimensões social, cultural e ambiental do comer e traz uma noção ampliada sobre alimentação muito próxima ao conceituado na segunda PNAN. Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira afirma que

a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014, p. 8).

No idoso, diversos fatores de ordem biológica, social e psicológica podem produzir mudanças nas práticas alimentares (SAAD, 2016). Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar a produção científica nacional a respeito das diferentes perspectivas sobre alimentação adequada e saudável da pessoa idosa.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura, utilizando as bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PUBMED e a Scientific Electronic Library Online (SciELO) com o intuito de identificar artigos científicos publicados no período de 2015 à 2019. E de maneira para localizar demais artigos não identificados em tal busca, foi utilizado também a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que integra as bases citadas acima. A escolha do período de publicação dos estudos deu-se a partir da publicação do Guia Alimentar para a população brasileira de 2014, uma vez que a nova versão do Guia Alimentar consolida a terminologia “alimentação adequada e saudável” e alcança destaque internacional.

A pesquisa foi orientada pela seguinte pergunta: “O que vem sendo pesquisado sobre alimentação saudável na população idosa brasileira?”. Adotou-se descritores em português e inglês indexados ao sistema de Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), tais como “Aged” e “Idoso” referindo-se ao público estudado, associados aos termos referentes ao tema do estudo “Feeding”, “Alimentação”, “Healthy Diet”, “Dieta Saudável”, “Feeding Behavior”, “Comportamento Alimentar”, “Food and Nutrition Security” e “Segurança Alimentar e Nutricional”.

Nas bases de dados LILACS, SciELO e BVS foram selecionados os seguintes filtros: “Idioma: Português, Inglês e Espanhol” Ano de publicação: “2015, 2016, 2017, 2018 e 2019” País/Região como assunto: “Brasil” e selecionado somente “Artigos” como tipo de documento. Na base de dados PubMed foram feitas buscas através dos descritores em inglês e utilizou-se como filtro as opções: Text availability: “Free full text”, Publication date: “5 years” e Species: “Humans”.

Como critérios de inclusão estão: Idosos (≥ 60 anos), estudos realizados no Brasil, artigos publicados a partir do ano de 2015, publicações que estejam nos idiomas Inglês, Português ou Espanhol. Para organizar a inclusão dos artigos, foram criados 8 documentos para as buscas realizadas em cada base de dados – “Aged” and “Feeding” (1º documento), “Idoso” and “Alimentação” (2º documento), “Aged” and “Healthy Diet” (3º documento), “Idoso” and “Dieta Saudável” (4º documento), “Aged” and “Feeding Behavior” (5º documento), “Idoso” and “Comportamento Alimentar” (6º documento), “Aged” and “Food and Nutrition Security” (7º documento) e “Idoso” and “Segurança Alimentar e Nutricional” (8º documento).

A partir destes oito documentos, foram identificados todos os artigos resultantes das buscas a partir dos descritores, resultando em total de 8.607 artigos. Deste total, foram eliminados os artigos em duplicata de cada base de dados até que os artigos aparecessem

somente uma vez. Logo após, foram lidos os títulos e palavras chaves, sendo selecionados 94 artigos. A próxima etapa se deu a partir da avaliação dos resumos, sendo excluídos os artigos que não apresentavam livre acesso e os que ainda assim não correspondiam aos critérios de inclusão, finalizando em 31 artigos.

Os estudos selecionados até essa etapa foram lidos na íntegra e avaliados quanto à correspondência da questão norteadora. Os dados extraídos foram: título do artigo, autores, revista e ano de publicação, descrição da população, local da pesquisa, tipo de estudo, objetivo do estudo, metodologia, objeto/fenômeno estudado e desfecho: alimentação saudável.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a estratégia adotada, por conjunto de descritores em cada base de dados, a busca bibliográfica resultou em 8.607 artigos (Tabela 1), desses, 31 foram selecionados para leitura na íntegra. A Figura 1 ilustra o processo de seleção das publicações.

Tabela1. Número de publicações encontradas em cada base de dados a partir dos descritores de busca

Descritores	Scielo	Lilacs	BVS	PubMed	TOTAL
“Aged” and “Feeding”	89	78	282	4079	4.528
“Idoso” and “Alimentação”	32	53	158	-	243
“Aged” and “Healthy Diet”	8	10	4	864	886
“Idoso” and “Dieta Saudável”	5	4	27	-	36
“Aged” and “Feeding Behavior”	18	49	177	2496	2.740
“Idoso” and “Comportamento Alimentar”	6	20	96	-	122
“Aged” and “Food and Nutrition Security”	2	6	19	8	35
“Idoso” and “Segurança Alimentar e Nutricional”	2	2	13	-	17
TOTAL	162	222	776	7.447	8.607

Como resultado, classificaram-se os desfechos de cada artigo, produzindo síntese em categorias de análise. Ou seja, cada artigo foi incluso em determinada categoria analítica a partir da interpretação de seu desfecho principal. Após leitura na íntegra dos estudos selecionados (N=31), foi possível realizar a categorização dos desfechos, levando em conta o que os estudos consideraram como sendo material e método para a verificação de alimentação saudável da população idosa.

As análises foram classificadas de forma excludente, estritas à 4 categorias: consumo de frutas, legumes, verduras e outros; consumo de nutrientes; segurança alimentar e nutricional; valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação. O Quadro 1 apresenta estas informações.

A categoria consumo de frutas, legumes, verduras e outros, foi observada em 20 estudos. Nessa categoria de análise, foram incluídos os estudos que associaram à alimentação saudável o consumo de um ou mais destes alimentos, ou a associação do consumo destes alimentos e outros associados.

Visto que, o consumo de nutrientes e valor energético foi notável na leitura dos artigos, incluíram-se nesta categoria aqueles estudos que analisaram valor calórico total e/ou macronutrientes e/ou micronutrientes, seguido de artigos que analisaram, além destes, outros nutrientes associados.

Os artigos incluídos na categoria valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação, foram voltados à saberes sociais e culturais que a comida ou aquele que come desempenha.

A categoria segurança alimentar e nutricional, contou com apenas um artigo. Visto que este assunto não possui semelhança com as categorias até aqui citadas, optou-se por analisá-la de forma exclusiva.

Os estudos incluídos nas categorias de análise, estão apresentados de forma detalhada no Quadro 2.

Quadro 1. Categorias temáticas, descrição e identificação dos estudos. 2019.

Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.		Consumo de Nutrientes e valor calórico total.	
Mello et al (2019)	Frutas, Legumes e Vegetais.	Previdelli et al (2017)	Proteína, lipídio, carboidrato e gordura saturada.
Dourado et al (2018)	Consumo de alimentos <i>in natura</i> .	Venturini et al (2015)	Consumo de macronutrientes, minerais e vitaminas.
Veríssimo et al (2019)	Frutas, Vegetais folhosos, Legumes não folhosos, Grãos integrais, Cereais integrais, Laticínios, Raízes, Leguminosas, Sementes oleaginosas, carne vermelha, carne branca, Miudezas e Ovos.	Portela et al (2015)	Valor energético, macronutrientes, fibras, frutas e vegetais, sacarose e sódio.
Berti et al (2019)	Frutas, Carne de boi, porco e frango, arroz, leite, macarrão, feijão, peixe fresco, verduras e legumes, açúcar de adição, sucos de polpa ou fruta, raízes e	Silva et al (2019)	Fibras solúveis e insolúveis.

	tubérculos, ovos e outros alimentos.		
Marucci et al (2018)	Consumo de laticínios, ovos, leguminosas, carnes, frutas, verduras, legumes e líquidos.	Santos et al (2016)	Consumo de fibras.
Gonçalves et al (2018)	Consumo de leite e derivados, ovo, carne, frutas, hortaliças e autopercepção nutricional.		
Fernandes et al (2018)	Consumo de frutas, legumes ou verduras, feijão, leite, carne ou frango e alimentos integrais.		
Nunes et al (2018)	Consumo de Verduras cruas e cozidas, Legumes, Azeite extravirgem e Frutas.		
Mello et al (2017)	Consumo de cereais, Feijões, Legumes e verduras, Frutas, Laticínios e Carnes.		
Destri et al (2017)	Consumo de salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas frescas ou salada de frutas, leite ou iogurte e feijão.		
Gomes et al (2016)	Consumo de arroz com feijão, integrais, frutas, legumes e verduras, carnes e leite e derivados.		
França et al (2016)	Consumo de frutas e legumes, peixe e o não consumo de carnes gordurosas diariamente.		
Machado et al (2016)	Consumo de FLV.		
Heitor et al (2016)	Consumo de cereais, legumes, verduras e frutas, feijão, leite e derivados, carnes magras e água.		
Silveira et al (2016)	Consumo diário de frutas, legumes e verduras, leguminosas, leite desnatado e cereal integral.		
Closs et al (2016)	Consumo de cereais, tubérculos e raízes, Legumes e verduras, Frutas, Leite e produtos lácteos, Carnes, ovos e Leguminosas.		
Camargo et al (2015)	Consumo de alguma fruta no café da manhã; algum biscoito no café da manhã e algo mais no café da manhã; algo mais no almoço além de arroz, feijão, carne, legumes e verduras; caldos no jantar, outra comida além do jantar.		
Silveira et al (2015)	Consumo de FLV		
Corrêa et al (2015)	Leguminosas, Cereais e produtos, Frutas, Produtos à base de cacau, Legumes, Óleos, Nozes e sementes e bebidas (chá mate, café e suco de laranja).		

Mendonça et al (2015)	Frutas, Legumes, Feijão, Carnes, Leite e produtos lácteos		
Segurança Alimentar e Nutricional.		Valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação.	
Ribeiro et al (2016)	Presença de segurança alimentar e nutricional.	Braz et al (2019)	Qualidade do consumo alimentar.
		Petry et al. (2019)	Qualidade alimentar.
		Bierhals et al (2016)	Capacidade em adquirir e preparar alimentos e a dependência para alimentar-se.
		Kuwae et al (2015)	Alimentação saudável.
		Cavalcante et al (2015)	Realizar refeições fora do lar

Quadro 2. Estudos analisados sobre alimentação saudável em idosos. 2019.

Título do artigo	Autores	Revista e Ano de publicação	Descrição da população	Local da pesquisa/Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Metodologia	Objetivo/Fenômeno no estudado	Desfecho	O que dizem os estudos sobre alimentação saudável em idosos
A associação entre anemia e alguns aspectos da funcionalidade em idosos.	Vanessa Leite Braz, Yeda Aparecida de Oliveira Duarte e Ligiana Pires Corona.	Ciência & Saúde Coletiva 2019	1.256 indivíduos domiciliados de 60 anos ou mais, que fizeram parte da terceira coleta do Estudo SABE (Saúde, Bem-estar e Envelhecimento).	São Paulo, SP, Brasil Transversal	Avaliar a associação entre a anemia e algumas atividades de vida diária associadas à alimentação e o relato de dificuldade de mastigação e deglutição.	Para avaliação das variáveis foram realizadas perguntas e algumas questões que fazem parte do Geriatric Oral Health Assessment Index (GOHAI)	As variáveis independentes de interesse do estudo são: a) queixas de mastigação e deglutição; b) características indicadoras de atividades de vida diária associadas à alimentação.	Neste estudo, a alimentação saudável na população idosa com anemia é possível quando há saúde oral.	Valores simbólicos e auto percepção sobre alimentação.
Associação entre hábito de leitura de rótulos de alimentos e fatores relacionados à saúde em idosos da comunidade.	Verissimo et al	Revista de Nutrição 2019	141 idosos domiciliados, participantes de grupos de terceira idade	Governador Valadares, MG, Brasil Transversal	Investigar a associação entre hábito de leitura de rótulos de alimentos e fatores relacionados à saúde entre idosos participantes de grupos de convivência em Governador Valadares.	A leitura de rótulos foi avaliada pela pergunta: “O(A) Senhor(a) verifica o rótulo de alimentos antes de sua compra ou consumo?”, Questionário de frequência alimentar e coleta de dados	Relação entre o perfil socioeconômico e de saúde com a leitura de rótulos dos alimentos.	Leitura de rótulos está associada à alimentação saudável em idosos.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

						antropométricos			
Autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de prótese dentária.	Petry et al.	Ciência & Saúde Coletiva 2019	60 idosos com idade entre 60 e 88 anos, usuários de prótese dentária total ou parcial, que frequentam assiduamente o Centro de Convivência Nair Ventorin Gurgacz – FAG	Cascavel, PR, Brasil. Estudo de campo, transversal, com abordagem quantitativa e descritiva.	Avaliar a autopercepção das condições alimentares de usuários de prótese dentária	Para a coleta de dados, foram utilizados: um questionário elaborado pelas autoras, para caracterização da amostra, composto de 10 questões fechadas que pretendem explicar os problemas sentidos pelos idosos e aplicado o Protocolo Geriatric Oral Health Assessment Index.	Avaliar nos idosos usuários de prótese dentária o domínio físico, domínio psicológico e domínio de dor ou desconforto	Processo de mastigação, perda dentária estão associados à má alimentação de idosos, logo, a alimentação saudável se dá pela capacidade do processo envolvido na mastigação da pessoa idosa.	Valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação.
Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo Pró-	Berti et al	Rev Bras Epidemiol. 2019	95 idosos, domiciliados, de um total de 520 indivíduos funcionários públicos de campi universitários	Rio de Janeiro, Brasil Transversal	Investigar o consumo alimentar segundo o grau de processamento e associações com características sociodemográficas	Questionário de frequência alimentar foi utilizado para classificar o consumo alimentar: in natura, minimamente	Associações entre a contribuição energética relativa de cada grupo de alimentos com as características sociodemográficas.	Consumo de alimento in natura, minimamente processados e preparações culinárias à base desses alimentos	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

Saúde.						processados, preparações culinárias à base desses alimentos, alimentos processados, alimentos ultraprocessados.			
Elevada prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares em idosos e fatores associados: um estudo de base populacional.	Silva et al.	Rev. bras. Epidemiol. 2019	1.509 indivíduos \geq 60 anos, não institucionalizados.	Campinas, SP, Brasil. Transversal de base populacional	Estimar a prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares e seus fatores associados.	O consumo alimentar foi estimado por meio do recordatório de 24 horas, e foi calculada a prevalência de inadequação de acordo com o ponto de corte para fibras totais do Institute of Medicine de 30 g/dia para homens e 21 g/dia para mulheres.	Avaliação do consumo alimentar. Os parâmetros utilizados na quantificação das fibras tiveram como base as principais fontes desse nutriente nos alimentos, como as frutas, os vegetais, as hortaliças e os cereais integrais.	Consumo de fibras	Consumo de Nutrientes e valor calórico total.
Patterns of risk behaviors in Brazilian older adults: A latent class analysis	Mello et al	Japan Geriatrics Society 2019	11.177 idosos brasileiros, domiciliados, sendo 43,6% homens	Brasil Transversal	Descrever o agrupamento de dieta, atividade física, televisão e uso de tabaco e álcool entre idosos	Consumo alimentar de frutas e legumes, baseados no VIGITEL .		Consumo de frutas e legumes	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

					brasileiros				
Comparação do estado nutricional e da ingestão alimentar referida por idosos de diferentes coortes de nascimento (1936 a 1940 e 1946 a 1950): Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE).	Marucci et al	Rev Bras Epidemiologia 2018	755 indivíduos de ambos os sexos, de 60 a 64 anos, nascidos nos períodos de 1936 a 1940 e 1946 a 1950.	São Paulo, SP, Brasil Transversal com análise de duas coortes de idosos (coortes A e C) participantes do SABE.	Comparar o estado nutricional e a ingestão alimentar de idosos participantes do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE)	Consumo alimentar através do questionário do Estudo SABE. A alimentação foi analisada segundo as variáveis: ≥ 3 refeições/dia; ≥ 1 porção de laticínios/dia; ≥ 1 porção de ovos e/ou leguminosas/semana; ≥ 3 porções de carnes (bovina, suína, aves e peixes)/semana; ≥ 2 porções de frutas, verduras e legumes/dia; e ≥ 5 copos de líquidos (água, chás, café)/dia, de acordo com a resposta dicotômica (sim ou não), referida pelos idosos ou	Frequência de idosos, segundo coortes estudadas, estado nutricional e variáveis de alimentação	Número de refeições, frequência de consumo de laticínios, ovos e leguminosas, FLV, carnes e líquidos.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

						informantes.			
Estado nutricional de idosos fumantes e ex-fumantes da cidade de São Paulo, Brasil.	Gonçalves et al.	Rev Bras epidemiol. 2018	1.345 indivíduos com 60 anos ou mais, domiciliados	São Paulo, SP, Brasil Transversal	Caracterizar o estado nutricional de idosos fumantes e ex-fumantes residentes na cidade de São Paulo.	Os dados (Variáveis sociodemográficas, consumo alimentar e estado nutricional) foram coletados por meio de entrevistas domiciliares	Associação de idosos fumantes e ex-fumantes, com estado e consumo alimentar.	Número de refeições ao dia, consumo de leite e derivados, ovo e feijões, carne, frutas, hortaliças e autopercepção nutricional.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Fatores associados à qualidade da dieta de moradores da zona rural do Sul do Brasil.	Mayra Pacheco Fernandes, Renata Moraes Bieleman e Anaclaudia Gastal Fassa	Rev Saude Publica. 2018	411 idosos domiciliados, de um total de 1.519 indivíduos entrevistados.	Pelotas, RS, Brasil Transversal de base populacional	Identificar fatores associados à melhor qualidade da dieta de moradores da zona rural do Sul do Brasil.	Aplicação de questionário, onde, alimentos saudáveis receberam pontuação de forma crescente enquanto os alimentos não saudáveis receberam pontuação decrescente conforme a frequência de consumo, formando escores	Avaliar quais grupos ou combinações de alimentos contribuíram para a categoria de melhor qualidade da dieta. Sendo a maior pontuação indicativa de melhor qualidade da dieta, ou seja, de maior frequência de consumo de alimentos saudáveis e menor frequência de	Alimentação saudável: Consumo de frutas, legumes ou verduras, feijão, leite, carne ou frango, alimentos integrais.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

						de zero a 30.	consumo de alimentos não saudáveis.		
Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas	Nunes et al.	Ciência & Saúde Coletiva. 2018	172 idosos domiciliados, brasileiros	Botucatu, SP, Brasil Transversal	Analisar os padrões alimentares e a ingestão de nutrientes em cada padrão alimentar de idosos.	Para o consumo alimentar foi utilizado QFA. Os nutrientes avaliados foram: carboidrato, proteína, gordura total, gordura saturada, fibra total, açúcar de adição, álcool, vitamina D, vitamina C, retinol, vitamina A, folato, vitamina E, vitamina B12, cálcio, fósforo, magnésio, ferro, sódio, potássio, selênio, cobre, manganês e VET.	Adesão de padrões alimentares por idosos.	Ingestão de nutrientes (Macro, micronutrientes, fibras e minerais) e valor energético.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Padrões alimentares de indivíduos idosos do município de São Paulo: evidências do	Dourado et al	Rev. Bras. Geriatr. Gerontologia	1.304 idosos avaliados 60,2% eram mulheres, e 71,4% tinham entre 60 a 74 anos	São Paulo, SP, Brasil Análise transversal nas coortes do	Determinar os padrões alimentares da população idosa, considerando aspectos sociodemográficos,	O questionário utilizado para o estudo foi o proposto pela OPAS, traduzido e adaptado para	Neste estudo foram identificados quatro padrões alimentares respectivos aos	Alimentos in natura	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

estudo SABE (Saúde, Bem-estar e Envelhecimento).		2018		Estudo SABE	de estilo de vida e clínicos	utilização no Brasil. Os procedimentos para a coleta de dados e o questionário utilizado para registro dos dados foram iguais nas três coortes consideradas neste estudo.	idosos As distintas variáveis sociodemográficas, de estilo de vida e clínicas foram associadas aos padrões alimentares deste estudo		
Balço de macronutrientes na dieta de idosos brasileiros: análises da Pesquisa Nacional de Alimentação 2008-2009.	Agatha Nogueira Previdelli, Rita Maria Monteiro Goulart e Rita de Cássia de Aquino.	Rev. Bras. Epidemiologia. 2017	Foram analisados dados de 4.286 idosos (60 a 104 anos) provenientes da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009.	Brasil Estudo de base populacional	Analisar a contribuição de proteína, lipídio e carboidrato no total de energia da dieta de idosos das diferentes regiões brasileiras.	As recomendações do Institute of Medicine (IOM), segundo os Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (AMDR), foram utilizadas para avaliar a participação relativa dos macronutrientes de acordo com percentual energético (PE) e a gordura saturada foi avaliada segundo o	Consumo de nutrientes em idosos.	Consumo adequado de macronutrientes, gordura saturada em relação à ingestão energética diária.	Consumo de Nutrientes e valor calórico total.

						documento da Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) e da World Health Organization (WHO)			
Consumo alimentar e antropometria relacionados à síndrome de fragilidade em idosos residentes em comunidade de baixa renda de um grande centro urbano.	Mello et al	Cad. Saúde Pública 2017	137 idosos domiciliados, com idades entre 61 e 97 anos, sendo 44 homens (32,1%) e 93 mulheres (67,9%).	Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Transversal	Descrever dados antropométricos e de alimentação relacionados à síndrome de fragilidade em idosos.	Foram obtidos o diagnóstico de síndrome de fragilidade segundo Fried et al., medidas antropométricas e aplicado questionário de frequência de consumo alimentar, comparando-se às recomendações do Ministério da Saúde (2009).	Consumo alimentar de idosos.	Consumo de cereais, feijões, verduras, legumes, frutas, laticínios e Carnes.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Prevalência de consumo alimentar entre hipertensos e diabéticos na	Kelli Destri, Roberta de Vargas	Epidemiol. Serv. Saude	273 Idosos domiciliados, de um total de 422 participantes.	Nova Boa Vista,RS, Brasil Transversal	Descrever o consumo alimentar em uma população de hipertensos e diabéticos de uma	Para avaliação do desfecho ‘frequência de consumo alimentar’,	Frequência de consumo alimentar	Alimentos saudáveis: Salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas frescas ou	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

cidade de Nova Boa Vista, Rio Grande do Sul, Brasil, 2013	Zanini e Maria Cecília Formoso Assunção.	2017		descritivo	cidade do sul do Brasil.	utilizou-se o questionário de marcadores alimentares proposto pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).		salada de frutas, leite ou iogurte e feijão .	
Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil.	Gomes et al.	Ciência & Saúde Coletiva 2016	1.426 idosos domiciliados. População de 60 anos ou mais da cidade de Pelotas.	Pelotas, RS, Brasil Transversal, de base populacional.	Identificar os fatores associados à baixa qualidade da dieta de idosos da cidade de Pelotas, RS.	As informações de consumo alimentar foram coletadas através de um questionário de frequência alimentar resumido e a qualidade da dieta foi avaliada através do Índice de Qualidade da Dieta de Idosos (IQD-I), desenvolvido pelos autores, onde maiores pontuações seriam atribuídas a maior frequência de	A qualidade da dieta dos idosos.	Consumir cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, leite e derivados e carnes magras, aves ou peixes.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

						consumo de alimentos considerados saudáveis, uma vez que maiores frequências possivelmente reflitam um maior consumo desses alimentos.			
Caracterização socioeconômica, estado nutricional e Prevalência de insegurança alimentar em idosos Usuários do restaurante popular de um município do Nordeste Brasileiro	Ribeiro et al	Revista Ciência Plural 2016	62 idosos, sendo 26 mulheres e 36 homens	Santa Cruz, RN, Brasil Transversal, descritivo e quantitativo	Caracterizar o perfil socioeconômico, estado nutricional e a prevalência de insegurança alimentar em usuários idosos do Restaurante Popular	Os entrevistados responderam um questionário estruturado abordando características socioeconômicas e perfil clínico. Aplicou-se a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA).	Situação de segurança ou insegurança alimentar de idosos usuários do RP.	Alimentação saudável de idosos está associada à segurança alimentar e nutricional.	Segurança Alimentar e Nutricional.
Cognition and Indicators of Dietary Habits in Older Adults from Southern	Vivian Franciell e França, Aline Rodrigue	PLOS ONE 2016	1.197 idosos domiciliados, sendo destes 778 eram mulheres	Florianópolis, SC, Brasil. Transversal	Avaliar associação entre hábitos alimentares pouco saudáveis e cognição em idosos do sul do	As perguntas referentes a alimentação foram retiradas da pesquisa nacional	Consumo alimentar em idosos	Consumo de frutas, verduras, peixe, consumo de carne vermelha sem gordura e	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

Brazil.	s Barbosa e Eleonora D'Orsi.				Brasil.	VIGITEL. Segundo recomendações da WHO (2003).		frango sem pele.	
Consumo de frutas no Brasil e prevalência de obesidade.	Rachel Helena Vieira Machado , Rubens Feferbau m e Claudio Leone.	J Hum Growth Dev 2016	Revisão da literatura, 23 trabalhos revisados. Inclundo população idosa como termo de inclusão.	Brasil Revisão de literatura não sistemática	Identificar a situação de consumo de frutas no Brasil nos ciclos de desenvolvimento humano, bem como dados de associação do consumo com excesso de peso	Revisão de literatura não sistemática nas bases de dados BVS, do período de 2005 a 2015. Valores de referência para consumo de FLV segundo Guia Alimentar para População Brasileira (2014)	Consumo de frutas nas faixas etárias.	Consumo de frutas. Onde o adequado de 400g/dia ou frequência de 5 porções/dia (3 porções/dia de frutas).	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Dependência para a realização de atividades relacionadas à alimentação em idosos.	Isabel Oliveira Bierhals, Fernanda de Oliveira Meller, Maria Cecília Formoso Assunã	Ciência & Saúde Coletiva 2016	1.451 idosos domiciliados	Pelotas, RS, Brasil Análise bivariada e regressão logística ordinal	descrever a dependência relacionada às atividades de compra, preparo e ingestão de alimentos em idosos	Realização de três perguntas, baseadas no Estudo Saúde, bem-estar e envelhecimento (SABE) para avaliar a dependência. Ainda, em relação às variáveis dependentes,	Capacidade de autonomia dos idosos, em relação à alimentação.	Capacidade de comprar, preparar e ingerir alimentos, relacionados à restrição ou limitando uma ingestão adequada de nutrientes.	Valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação.

	o.					foram feitas mais duas perguntas com o objetivo de caracterizar a ajuda, no caso da necessidade da mesma ter sido apontada			
Family income per capita, age, and smoking status are predictors of low fiber intake in residents of São Paulo, Brazil.	Santos et al	Nutrition Research. 2016	517 idosos domiciliados, de um total de 1662 indivíduos entrevistados	São Paulo, SP, Brasil Transversal, de base populacional	Examinar a proporção de indivíduos que atingiram a ingestão adequada de fibras e os alimentos que contribuíram para a ingestão de fibras	Recordatório de 24h para o consumo alimentar e ingestão de fibras analisada de acordo com AI segundo Institute of Medicine of the United States (2000)	A relação da ingestão de fibras solúveis e insolúveis com as características demográficas, socioeconômicas e de estilo de vida.	Consumo de fibras. Mulheres 21g/dia e Homens 30g/dia.	Consumo de Nutrientes e valor calórico total.
Fatores associados às complicações metabólicas e alimentação em idosos da zona rural.	Heitor et al	Ciênc. saúde coletiva 2016	833 pessoas, 60 anos ou mais de idade, sem declínio cognitivo.	Uberaba, MG, Brasil Transversal, inquérito domiciliar, analítico e observacional.	Avaliar fatores associados às complicações metabólicas e de alimentação em idosos da zona rural de Uberaba, norteados pelo Guia “10 passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas”	A alimentação foi avaliada por meio do questionário adaptado de frequência de consumo alimentar (QFCA)	Relação entre a prática dos 10 passos para pessoas idosas e estado nutricional, sexo, faixa etária, escolaridade e renda.	Hábitos alimentares segundo os “10 passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas” do Ministério da Saúde (2007)	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

					do Ministério da Saúde.				
Obesidade em Idosos e sua Associação com Consumo Alimentar, Diabetes Mellitus e Infarto Agudo do Miocárdio.	Silveira et a	Arq Bras Cardio 2016	418 idosos com idade média de 70,7 ± 7 anos, domiciliados.	Goiânia, Brasil Transversal	Investigar a prevalência de obesidade e fatores associados, com ênfase na presença de outras doenças e no consumo alimentar, em idosos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).	Para o consumo alimentar foi utilizado o instrumento de medida QFCA, a análise de dados foi conforme recomendações do guia	Relação entre prevalência de obesidade em idosos, associado à variáveis socioeconômicas, demográficas, condição de saúde, estilo de vida e consumo alimentar.	Consumo alimentar segundo recomendações do guia alimentar para a população brasileira (2006)	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Síndrome metabólica em idosos da atenção terciária em Porto Alegre, Rio Grande do Sul: associação com o Índice de Alimentação Saudável.	Vera Elizabeth Closs, Ana Maria Pandolfo Feoli, Carla Helena Augustin Schwank e.	Sci Med 2016	186 idosos, a maioria mulheres (81,7%)	Porto Alegre, RS, Brasil Transversal	Avaliar a associação entre síndrome metabólica e Índice de Alimentação Saudável em idosos atendidos em um serviço de atenção terciária pelo Sistema Único de Saúde	Registro alimentar realizado através de recordatório de 24h. O padrão alimentar foi avaliado por meio do Índice de Alimentação Saudável adaptado para a população brasileira.		Porções alimentares adequadas, quant de gordura total, colesterol e sódio adequados e quantidade de alimentos diferentes consumidos ao dia.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Aspectos relacionados à alimentação em	Mirela Castro Santos	Cad. Saúde Colet.	135 Instituições de Longa Permanência para Idosos,	Região Metropolitana de Belo	Apresentar uma caracterização das ILPIs no estado de	Foram realizadas entrevistas com os responsáveis pelas	Avaliar as informações referentes aos	Abordagem da questão alimentar em diferentes	Consumo de frutas, legumes, verduras e

Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais	Camargos, Gabriel Winston de Carvalho Nascimento, David Israel de Carvalho Nascimento, Carla Jorge Machado	2015	privadas e filantrópicas	Horizonte, MG, Brasil Transversal e ecológico	Minas Gerais tendo como principal foco as diferenças entre essas instituições segundo sua natureza, filantrópica ou privada, no que se refere à abordagem da questão alimentar	ILPIs.	aspectos de alguma forma ligados às condições que envolviam a alimentação dos idosos.	ILPIs	outros.
Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil.	Silveira et al	Ciência & Saúde Coletiva 2015	416 idosos em seus domicílios	Goiânia, GO, Brasil. Estudo transversal com amostragem em múltiplos estágios	Avaliar a prevalência do consumo diário de frutas, verduras e legumes (FVL).	Realizou-se análise multivariada por Regressão de Poisson para investigar os fatores associados ao consumo de FVL. O consumo diário mínimo foi baseado na recomendação da World Health Organization (WHO) de 400	Consumo diário de frutas, verduras e legumes (FVL) em idosos e sua associação com fatores sociodemográficos, estilo de vida, presença de morbidades e hospitalização.	Consumo de frutas, verduras e legumes (FVL).	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.

						gramas/dia, porém aplicou-se como variável desfecho o consumo desses três alimentos pelo menos uma vez ao dia.			
Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano	Kuwae et al	Rev. Bras. Geriatr. Gerontologia 2015	40 idosos estudantes do curso de Nutrição UnATI-UERJ, sendo 3 homens e 37 mulheres, com idades entre 60 e 74 anos, com média de idade de 69 anos.	Rio de Janeiro, Brasil Pesquisa qualitativa tendo como método a observação direta com técnica etnográfica, entrevistas informais e diário de campo. ⁸	Apresentar algumas análises compreensivas acerca das concepções sobre alimentação saudável em um grupo de idosos.	O trabalho de campo desenvolveu-se preponderantemente durante as aulas de nutrição. Essas aulas acompanhadas pela pesquisadora.	Análises sobre as concepções de alimentação saudável de idosos que frequentam universidades da terceira idade, realizadas a partir de pesquisa qualitativa de cunho etnográfico com observação direta nas aulas de nutrição para os idosos.	Uma comida saudável para os idosos é expressa como “aquela que não faz mal”, eram impregnadas de diversos valores simbólicos modernos, como a praticidade, a diversidade e a funcionalidade.	Valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação.
Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base	Venturini et al	Ciência & Saúde Coletiva 2015	427 idosos aleatórios, residentes em Porto Alegre, 70% eram mulheres e 48,5% possuíam entre 60 e	Porto Alegre, Brasil Transversal, de base populacional	Descrever o perfil de consumo de nutrientes e verificar a sua associação com as variáveis sociodemográficas e	O consumo alimentar foi avaliado através do Inquérito Recordatório de 24 Horas e Investigação da	Relação entre estado nutricional e ingestão alimentar de idosos.	Ingestão calórica, de macronutriente, vitaminas e minerais adequados.	Consumo de Nutrientes e valor calórico total.

populacional.			69 anos.		de saúde	História Dietética. Valores de referência (Dietary Reference Intakes) estabelecidos pelo The Institute of Medicine (2006).			
Estimativa do consumo de compostos fenólicos pela população brasileira.	Correa et al.	Revista de Nutrição 2015	4.307 idosos (2.321 mulheres) de um total de 33.847 indivíduos domiciliados.	Brasil Transversal	Estimar o consumo de compostos fenólicos pela população brasileira.	Para estimativa do consumo alimentar médio per capita foram analisados os microdados do Inquérito Nacional de Alimentação, da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. O teor de fenólicos dos alimentos foi estimado a partir da base de dados Phenol-Explorer	Relação entre diferentes variáveis e consumo de compostos fenólicos.	Consumo adequado de compostos fenólicos.	Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Nutritional status, diet and non-alcoholic fatty liver disease in elders.	Portela et al	Nutr Hosp 2015	229 idosos hipertensos, domiciliados.	Fortaleza, CE, Brasil Transversal	Avaliar as inter-relações entre a DHGNA e os fatores alimentares em uma população de idosos	Avaliação alimentar determinada através de recordatório 24h		Consumo adequado de nutrientes e adequado valor energético	Consumo de Nutrientes e valor calórico total.

					hipertensos				
Perfil alimentar de usuários de serviços de promoção da saúde em vulnerabilidade social em uma metrópole brasileira.	Mendonça et al	Rev Bras Epidemiol. 2015	79 idosos domiciliados, de um estudo com 370 participantes.	Belo Horizonte, MG, Brasil Transversal	Analisar o perfil alimentar de usuários de dois serviços de promoção da saúde localizados em áreas de elevada vulnerabilidade social de uma metrópole brasileira.	O consumo alimentar foi avaliado através de QFA.	Avaliou-se condições sociodemográficas, econômicas, perfil nutricional e de saúde.		Consumo de frutas, legumes, verduras e outros.
Sentidos da alimentação fora do lar para homens idosos que moram sozinhos.	Cavalcante et al	Rev. Bras. Geriatr. Geronto. 2015	5 homens idosos que moravam sozinhos, com idades entre 65 a 88 anos.	Tijuca, Ri de Janeiro, Brasil Observacional, entrevistas informais e entrevistas em profundidade e utilizando-se da Análise do Discurso	Analisar o universo de significação da alimentação fora do lar de um grupo de homens idosos, articulando elementos de disciplinas da Saúde e das Ciências Sociais e Humanas	Entrevistas informais	Análise do 'comer fora do lar' para esses homens.	Alimentação fora do lar. O comer fora de casa assume um sentido de socialização como representando uma inclusão no mundo globalizado	Valores simbólicos e auto percepção sobre alimentação.

O estudo de Gomes et al. (2016) teve como objetivo identificar os fatores associados à baixa qualidade da dieta de idosos. Para tal, foram avaliados 1426 idosos domiciliados, de ambos os sexos, com idades acima de 60 anos da cidade de Pelotas/RS. Os resultados encontrados apontam que os fatores associados à dieta de baixa qualidade foram: sexo masculino, idade inferior à 80 anos, baixa escolaridade, dificuldade financeira para compra de alimentos, baixo peso, problemas na boca ou nos dentes e realizar menos de quatro refeições por dia.

Na mesma perspectiva, outro estudo, incluiu 1304 indivíduos, com idade maior ou igual a 60 anos, de ambos os sexos e identificou quatro padrões alimentares em idosos: padrão inadequado, composto por: frituras, embutidos, enlatados, doces, tubérculos, temperos e molhos industrializados e ovos; padrão modificado: laticínios desnatados, cereais e pães integrais e alimentos *light/diet/zero*; padrão benéfico: frutas, verduras e legumes e tubérculos; e padrão tradicional brasileiro: óleos vegetais, arroz, cereais refinados e pão branco, carnes e leguminosas (DOURADO et al, 2018).

No que se refere ao consumo de alimento *in natura*, estudos trazem como principal desfecho o consumo de FLV (frutas, legumes e verduras), segundo Silveira et al (2015) o consumo regular desses alimentos é capaz de auxiliar na prevenção de diversas doenças crônicas, reduzir a mortalidade e melhorar a qualidade de vida dos idosos. O consumo desses alimentos foi associado à mulheres com idades entre 70 e 79 anos e maior escolaridade.

Os autores Machado, Feferbaum e Leone (2016) associaram alimentação saudável em idosos ao consumo de frutas, esse estudo de revisão trouxe a relação entre o consumo de frutas e excesso de peso. Aos dados sobre idosos, a evolução desse consumo segue de maneira similar: em 2006, a prevalência de consumo adequado era de 12% nesta faixa etária, aumentando para 22% em 2010 e para 26,8% em 2013 (VIGITEL, 2010; VIGITEL, 2013).

Ainda sobre o consumo de frutas em idosos, o estudo de Corrêa et al (2015) aborda os compostos fenólicos, presentes em frutas e hortaliças. Analisando a ingestão de acordo com a idade, pode-se observar que o consumo de compostos fenólicos totais foi maior em adultos, seguido pelos idosos (453,70 mg / dia). Estes compostos, além da atividade antioxidante, desempenham outras ações no organismo, como vasodilatador, anti-inflamatório, antiaterogênico e antitrombótico (MCKAY et al, 2015).

Apenas um artigo trouxe como associação à alimentação saudável, a leitura de rótulos, o estudo de Veríssimo et al (2019) entrevistou 141 idosos participantes de um grupo da terceira idade, 72,3% dos entrevistados relataram ter o hábito de ler os rótulos, que verificavam principalmente prazo de validade (90,2%), teores de gorduras (18,4%) e sódio

(16,7%). Estes resultados foram associados ao menor consumo familiar de açúcar e maior frequência de consumo semanal de cereais integrais.

Sendo a dieta um importante fator de risco modificável que pode possibilitar melhorias na qualidade de vida dos idosos. Venturini et al (2015) investigou o consumo de nutrientes em idosos. Foram entrevistados 427 idosos domiciliados de Porto Alegre/RS, onde 70% eram mulheres e 48,5% possuíam idades entre 60 e 69 anos. Verificou-se que homens idosos consumiam mais calorias, proteínas, fibras, minerais e vitaminas do que as mulheres.

Ainda, no estudo de Previdelli et al (2017) verificou-se que a proteína foi o macronutriente que apresentou maior concordância com os valores de referência (98,8%). Estando de acordo com as recomendações do Institute of Medicine (2002), independentemente do gênero, da situação do domicílio e da região,. Essa constatação pode ser justificada pelo hábito alimentar brasileiro, cuja dieta baseia-se no consumo de carnes, arroz e feijão, considerados fontes de proteína.

Outro estudo analisou o consumo diário de fibras em diferentes faixas etárias, Silva et al (2019) analisou que o consumo de fibras foi maior em idosos comparado à outras faixas etárias, onde o consumo diário foi de 14,2 g totais. Resultado semelhante foi encontrado por Santos et al (2016) que analisou 1662 indivíduos, destes, 517 pessoas tinham idades acima de 60 anos, neste estudo pode-se observar que idosos de ambos os sexos consumiam 14,1 g de fibras diariamene.

É possível compreender também que segurança alimentar e nutricional (SAN), é um indicador de alimentação saudável em idosos, visto que, distúrbios nutricionais estão relacionados ao aumento da prevalência de doenças e incapacidades, relacionadas às mudanças orgânicas e ao estilo de vida dos idosos (CARVALHO; PAPALÉO, 2005). A presença de Segurança Alimentar é um forte estimulador para o refreamento de mais distúrbios nutricionais (RIBEIRO et al, 2016). A saber, Segurança Alimentar e Nutricional é prevista como

a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis (BRASIL, 2006, p. 3).

No estudo de Ribeiro et al (2016) realizado com usuários (n=62) idosos de um Restaurante Popular do Rio Grande do Norte, classificando o estado de (In)segurança alimentar dos idosos, por meio da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA). Observou-se que, a maior parte dos idosos estavam em situação de Segurança

Alimentar (SA) com um percentual de 58%, contudo um percentual considerável apresentou algum tipo de IA instalada, variando nos níveis leve (27%), moderado (13%) e grave (2%).

A alimentação é de suma importância à sobrevivência humana, pois, além de garantir o suprimento nutricional, do qual o organismo necessita para desempenhar suas funções diárias, ainda representa aspectos culturais e sociais, tendo a comida e o alimento significados diferentes. Culturalmente e socialmente a comida não é apenas uma substância nutritiva, mas também um modo, estilo e um jeito de se alimentar, condição que define não só aquilo que é ingerido, mas também aquele que o ingere (MACIEL, 2005).

Cavalcante et al (2015) realizou um estudo com 5 homens idosos com idades entre 65 a 88 anos e que moravam sozinhos, tendo como objetivo analisar o universo de significação da alimentação fora do lar. Pode-se observar, a partir do relato dos idosos estudados, que, além do desinteresse em preparar as refeições, havia uma busca por ambientes mais propícios a novas relações sociais. O comer fora de casa assumia um sentido de socialização como representando uma inclusão no mundo globalizado. Frequentar praças de alimentação, especialmente quando se está sem companhia, se mostrou mais interessante para os idosos do que despender tempo na cozinha para o preparo de uma refeição que não seria compartilhada.

Em outro estudo, tendo como objetivo avaliar a associação entre a ocorrência de anemia e algumas atividades de vida diária associadas à alimentação, 1256 idosos de ambos os sexos, a partir da autopercepção alimentar, relataram redução no consumo alimentar devido a queixas de mastigação e deglutição e prevalência também nos indivíduos com dificuldades de alimentar-se sozinho ou de realizar a compra de alimentos (Braz et al, 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta revisão, foi possível observar que a alimentação saudável em idosos vem sendo pesquisada de várias formas. Dos componentes sobre alimentação abordados na literatura, o consumo de fruta, legumes e verduras, consumo de nutrientes, valores simbólicos e autopercepção sobre alimentação, e Segurança Alimentar e Nutricional são os mais relacionados ao estudo de alimentação saudável nesta população.

Talvez, a partir de reflexões sobre essas questões, seja possível enriquecer a noção de alimentação saudável nesse público. Os artigos utilizados para a elaboração desta revisão bibliográfica contemplaram o objetivo do estudo, através dos desfechos e ao conseguir demonstrar a importância de cada perspectiva sobre alimentação saudável para a pessoa idosa.

Espera-se como perspectivas futuras que sejam desenvolvidos mais estudos, para melhor análise dessa temática em idosos brasileiros.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES LC, LEITE IC, MACHADO CJ. Conceituando e mensurando a incapacidade funcional da população idosa: uma revisão de literatura. **Ciênc. Saúde Coletiva**, 2008.

BERTI, Talita Lelis et al. Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo Pró-Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2019.

BIERHALS, Isabel Oliveira; MELLER, Fernanda de Oliveira; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso. Dependência para a realização de atividades relacionadas à alimentação em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2016.

BRASIL. **Lei n.11.346**, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 18 set. 2006a.

BRAZ, Vanessa Leite; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; CORONA, Ligiana Pires. A associação entre anemia e alguns aspectos da funcionalidade em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2019.

BROWNIE S. Why are elderly individuals at risk of nutritional deficiency? **Int J Nurs Pract**, 2006.

CAMARGOS, Mirela Castro Santos et al. Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais. **Cadernos Saúde Coletiva**, 2015.

CAMPOS MTF, Monteiro JBR, Ornelas APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Rev Nutr**, 2000.

CAVALCANTE, Claudiane Monsore de Sá et al. Sentidos da alimentação fora do lar para homens idosos que moram sozinhos. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, 2015.

CLOSS, Vera Elizabeth; FEOLI, Ana Maria Pandolfo; SCHWANKE, Carla Helena Augustin. Síndrome metabólica em idosos da atenção terciária em Porto Alegre, Rio Grande do Sul: associação com o Índice de Alimentação Saudável. **Scientia Medica**, 2016.

CORREIA, Vanesa Gesser et al. Estimativa do consumo de compostos fenólicos pela população brasileira. **Revista de Nutrição**, 2015.

DE MELO PORTELA, Clarissa Lima et al. Nutritional status, diet and non-alcoholic fatty liver disease in elders. **Nutricion hospitalaria**, 2015.

DE MELLO, Gabrielli T. et al. Patterns of risk behaviors in Brazilian older adults: A latent class analysis. **Geriatrics & gerontology international**, 2019.

DESTRI, Kelli; ZANINI, Roberta de Vargas; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso. Prevalência de consumo alimentar entre hipertensos e diabéticos na cidade de Nova Boa Vista, Rio Grande do Sul, Brasil, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, 2017.

DOS SANTOS, Paula Victória Félix et al. Family income per capita, age, and smoking status are predictors of low fiber intake in residents of São Paulo, Brazil. **Nutrition Research**, 2016.

DOURADO, Daiana Aparecida Quintiliano Scarpelli et al. Padrões alimentares de indivíduos idosos do município de São Paulo: evidências do estudo SABE (Saúde, Bem-estar e Envelhecimento). **Rev. Bras. Geriatr. Gerontologia**. 2018.

Duarte YAO. A perda da autonomia na velhice: o papel da família e do estado In: Cerqueira ATAR, Oliveira NIL. (Org.). Compreendendo o cuidado do idoso: uma abordagem multiprofissional. Botucatu: **Cultura Acadêmica ed. Botucatu** – UNESP; 2006

FERNANDES, Mayra Pacheco; BIELEMANN, Renata Moraes; FASSA, Anaclaudia Gastal. Fatores associados à qualidade da dieta de moradores da zona rural do Sul do Brasil. **Rev. Saúde Pública**, 2018.

FERREIRA-NUNES, Patrícia Moraes; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2018.

FRANCA, Vivian Francielle; BARBOSA, Aline Rodrigues; D'ORSI, Eleonora. Cognition and Indicators of Dietary Habits in Older Adults from Southern Brazil. **PLoS one**, 2016.

GOMES, Ana Paula; SOARES, Ana Luiza Gonçalves; GONÇALVES, Helen. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2016.

GONÇALVES, Isis Bonfitto et al. Estado nutricional de idosos fumantes e ex-fumantes da cidade de São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2019.

HEITOR, Sara Franco Diniz; RODRIGUES, Leiner Resende; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Fatores associados às complicações metabólicas e alimentação em idosos da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2016.

Institute of Medicine of the National Academies. **Food and Nutrition Board**. Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein, and amino acids (macronutrients). Washington (DC): National Academy Press; 2002.

KUWAE, Christiane Ayumi et al. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, 2015.

MACHADO, Rachel Helena Vieira; FEFERBAUM, Rubens; LEONE, Claudio. Consumo de frutas no Brasil e prevalência de obesidade. **Journal of Human Growth and Development**, 2016.

MARUCCI, Maria de Fátima Nunes et al. Comparação do estado nutricional e da ingestão alimentar referida por idosos de diferentes coortes de nascimento (1936 a 1940 e 1946 a

1950): Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2019.

MELLO, Amanda de Carvalho et al. Consumo alimentar e antropometria relacionados à síndrome de fragilidade em idosos residentes em comunidade de baixa renda de um grande centro urbano. **Cadernos de Saúde Pública**, 2017.

MENDONÇA, Raquel de Deus et al. Perfil alimentar de usuários de serviços de promoção da saúde em vulnerabilidade social em uma metrópole brasileira. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2015.

MEURER ST, et al. Perfil do estilo de vida de idosos atletas. **Est Interdiscipl Envelhec**. 2013.

MOREIRA, Andréa Carvalho Araújo et al. Efetividade da intervenção educativa no conhecimento-atitude-prática de cuidadores de idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 2018.

MORAES EN. Princípios básicos de geriatria e gerontologia. Belo Horizonte: **Coopmed**, 2009.

Mazo GZ, Santos A, Cardoso AS, Dias RG, Balbé GP, Virtuoso JF. Do diagnóstico à ação: grupo de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2009.

NEUMANN L, SCHAUREN BC, ADAMI FS. Sensibilidade gustativa de adultos idosos. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2016.

PAULA, Roberta Silva et al. Habitual dietary intake and mediators of the inflammaging process in Brazilian older women. **Aging clinical and experimental research**, 2016.

PETRY, Jaqueline; LOPES, Andrea Cintra; CASSOL, Karlla. Autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de prótese dentária. In: **CoDAS. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, 2019.

PREVIDELLI, Agatha Nogueira; GOULART, Rita Maria Monteiro; AQUINO, Rita de Cássia de. Balanço de macronutrientes na dieta de idosos brasileiros: análises da Pesquisa Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2017.

PINA, OCA. Envelhecimento Ativo em relação ao Género no Concelho de Viseu [Dissertação]. **Viseu: Universidade Católica Portuguesa**, 2013.

RIBEIRO, Amoyssa Araújo et al. Caracterização socioeconômica, estado nutricional e prevalência de insegurança alimentar em idosos usuários do restaurante popular de um município do nordeste brasileiro. **Revista Ciência Plural**, 2016.

SILVA, Grazielle Maria da et al. Elevada prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares em idosos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2019.

SILVEIRA, E. A. et al. Obesidade em Idosos e sua Associação com Consumo Alimentar, Diabetes Mellitus e Infarto Agudo do Miocárdio. **Arq. Bras. Cardiol**, 2016.

SILVEIRA, Erika Aparecida et al. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2015.

VENTURINI, Carina Duarte et al. Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2015.

VERÍSSIMO, Ana Carolina et al. Associação entre hábito de leitura de rótulos de alimentos e fatores relacionados à saúde em idosos da comunidade. **Revista de Nutrição**, 2019.

ZIMERMAN GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre. **Artes Médicas Sul**, 2000.