

CONHECIMENTO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA

Nutritional knowledge and food consumption of elderly people who practice physical exercises

Wellington Danilo Soares¹; Evanilde Ramos Martins Magalhães²; Frederico Sarmiento Viana³; Walter Luiz de Moura⁴

¹ Wellington Danilo Soares – Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Docente no curso de Nutrição nas Faculdades Unidas do Norte de Minas – Funorte. *E-mail*: wdansoa@yahoo.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8952-9717>.

² Evanilde Ramos Martins Magalhães – Acadêmica do curso de Nutrição nas Faculdades Unidas do Norte de Minas – Funorte. *E-mail*: evanilde.magalhaes@soufunorte.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7748-8433>.

³ Frederico Sarmiento Viana – Acadêmica de Odontologia nas Faculdades Unidas do Norte de Minas – Funorte. *E-mail*: frederico.viana@soufunorte.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2808-2901>

⁴ Walter Luiz de Moura – Docente no curso de Educação Física do Centro Universitário da Funorte, Montes Claros, MG, Brasil. *E-mail*: walterlmoura@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0912-3333>.

Data do recebimento: 08/06/2022 - Data do aceite: 28/11/2022

RESUMO: o presente estudo objetivou avaliar o conhecimento nutricional e consumo alimentar de idosos praticantes de ginástica na cidade de Montes Claros – MG. Trata de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa e transversal. Participaram do estudo 90 idosos, sendo 67 mulheres com idade média de 70 anos ($\pm 4,6$) e 23 homens com média da idade de 70 anos ($\pm 6,1$). Para mensurar o nível de conhecimento nutricional foi aplicada a escala de conhecimento nutricional e na avaliação sobre consumo alimentar, o questionário de frequência alimentar. Os resultados apontaram um baixo nível de conhecimento nutricional dos avaliados. Já no que diz respeito ao consumo alimentar, foi identificado um moderado consumo de produtos

láceos, alto consumo de carne, moderado consumo de óleos e gorduras e moderado consumo de cereais e derivados. Concluiu-se que, apesar da amostra consistir em idosos ativos, praticantes de ginástica, regularmente, verificou-se a necessidade de educação nutricional, pois os resultados apontam um quadro de baixo conhecimento nutricional.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Alimentação saudável.

ABSTRACT: This study aimed to evaluate the nutritional knowledge and food consumption of elderly people who practice physical exercises in the city of Montes Claros-MG. It is a descriptive research, with a quantitative and transversal approach. Ninety elderly people participated in the study, 67 women, mean age of 70 years old (± 4.6) and 23 men with a mean age of 70 years old (± 6.1). In order to measure the level of nutritional knowledge, the nutritional knowledge scale was applied and, in the assessment of food consumption, the food frequency questionnaire. The results showed a low level of nutritional knowledge of the evaluated individuals. Regarding food consumption, moderate consumption of dairy products, high consumption of meat, moderate consumption of oils and fats and moderate consumption of cereals and derivatives were identified. It was concluded that, despite the sample consisted of active elderly people, who regularly practice physical exercises, there was a need for nutritional education, as the results point to a low level of nutritional knowledge.

Keywords: Elderly. Aging. Healthy eating

Introdução

O envelhecimento é um fenômeno que atinge países em desenvolvimento e desenvolvidos. No Brasil, é considerado idoso aqueles que tenham acima de 60 anos. Nesta perspectiva, o envelhecimento vem se tornando um fenômeno mundial pelo fato do aumento da expectativa de vida e da redução dos índices de natalidade e mortalidade (ME-NEZES et al., 2018).

Envelhecer é um processo natural e de grandes mudanças irreversíveis na estrutura e no funcionamento do organismo. Este processo começa desde quando nós nascemos, ficando mais visível com a chegada da terceira idade (ROCHA, 2018). Algumas das mudanças são a diminuição do metabo-

lismo, alteração do sistema gastrointestinal, alterações nos órgãos do sentidos (olfato, paladar, visão, audição e tato), sedentarismo, distúrbios neurológicos e uso de fármacos que podem trazer doenças (SCHULER et al., 2020).

Na terceira idade, dentre todos os fatores de risco, destaca-se a alimentação, pois o estado nutricional inadequado afeta seu bem estar e pode levar à decadência e/ou distúrbio funcional para realizar atividade cotidianas (BRAZ et al., 2020). A busca de uma boa alimentação é necessária e o idoso deve-se atentar com os cuidados que cercam uma busca de equilíbrio entre as exigências do corpo do idoso e as limitações decorrentes de algumas patologias (OLIVEIRA et al., 2017).

Para que um idoso tenha uma vida saudável dois fatores são muitos impor-

tantes: a prática de atividade física aliada à uma boa alimentação, influenciando positivamente na composição corporal deste (PIMENTEL et al., 2019). A escolha de uma boa alimentação vai depender de como esse idoso vive, suas condições socioeconômicas, os hábitos adquiridos ao longo da vida, os aspectos sensoriais e patológicos e aspectos socioculturais e psicológicos. Deste modo deve-se buscar estratégias para melhorar os hábitos alimentares, metodologias que têm por finalidade modificar hábitos alimentares prejudiciais à saúde, envolvendo mudanças no modo de pensar e agir, reforçando atitudes e práticas úteis à saúde (SANTOS et al., 2017).

O envelhecimento ativo e saudável pode ser adquirido diante da realização de práticas de atividade física. Quando essas práticas são realizadas de forma regular e ordenadas, podem trazer grandes benefícios à saúde (COELHO et al., 2017). Quando a pessoa não pratica atividade física está exposto a uma série de problemas graves e doenças, como: obesidade, diabetes *mellitus*, hipertensão arterial sistêmica, ansiedade, depressão, dislipidemia, aterosclerose, doença pulmonar, osteoporose e câncer (SILVAI et al., 2019).

A atividade física, mesmo em estágios moderados, pode trazer benefícios à saúde, como caminhar, andar de bicicleta ou fazer algum tipo de esporte. Para que os idosos possam manter uma ótima qualidade física e de vida, recomenda-se que pratiquem, no mínimo, 150 minutos por semana de exercício físico moderado, aeróbica ou 75 minutos de atividade severa, praticando no mínimo 10 minutos a cada divisão (REIS et al., 2016).

Dentro deste contexto, o presente estudo objetivou avaliar o conhecimento nutricional e consumo alimentar de idosos praticantes de ginástica na cidade de Montes Claros – MG. O estudo se torna relevante por auxiliar futuras intervenções em saúde, visando à

melhoria da qualidade alimentar e nutricional da população idosa praticante de atividade física.

Material e Métodos

O presente estudo foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas – Funorte, sob o CAAE: 26933019.7.0000.5141 e parecer nº: 3.924.570/2020. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa e corte transversal.

A amostra foi constituída por 60 pessoas, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 65 anos, selecionados de forma aleatória, todos participantes de programas sociais de ginástica na cidade de Montes Claros – MG. Foram incluídos todos que aceitaram participar de forma voluntária e tivessem acesso à internet ou telefone celular. Foram excluídos os que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou preencheram de forma incompleta o questionário.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram a Escala de Conhecimento Nutricional, que é um instrumento de avaliação nutricional desenvolvido e validado por Harnack et al. (1997) e posteriormente traduzido para o português do Brasil por Scagliusi et al. (2006). Tal instrumento possui os seguintes critérios: pontuações entre 0 a 6 indicam baixo conhecimento nutricional; 7 a 10 indicam moderado conhecimento nutricional e acima de 10 indicam alto conhecimento nutricional (NICASTRO et al., 2008).

Já para avaliação dos hábitos e frequência alimentar, foi utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), instrumento constituído de uma lista de alimentos mais frequentemente consumidos ou que formam o padrão alimentar de determinada população,

em que se registra a frequência habitual de consumo em um período predeterminado, podendo, ainda, incluir especificações de uma porção média consumida. O QFA tem como vantagens o baixo custo, a rápida aplicação, além de ser objetivo e adaptável à população alvo, o que viabiliza sua utilização em estudos populacionais. Além disso, é considerado o método mais prático e informativo de avaliação da ingestão alimentar (FERREIRA et al., 2010).

Após a autorização para realização da pesquisa pela coordenação dos programas de ginástica para idosos, foi realizada uma reunião com o público-alvo, onde foram

apresentadas as justificativas e metodologia do estudo. Os idosos que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária assinaram o TCLE. Os dados foram coletados no mês de setembro de 2021.

Os dados foram analisados no *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS*, versão 26.0 para *Windows*. Inicialmente foi realizada uma análise descritiva dos dados, com valores de média, desvio padrão, frequência relativa e absoluta. Para comparação das variáveis entre os sexos foi realizado Teste Qui-quadrado de Pearson. O nível de significância adotado foi de 5%.

Tabela I - Frequência absoluta (FA) e relativa (FR %) do nível de conhecimento e consumo alimentar de 90 idosos

Variáveis		Mulheres	Homens	X ² p-valor
		FA (FR %)	FA (FR %)	
Nível de Conhecimento	Baixo	46 (68,7)	14 (60,9)	0,49
	Moderado	21 (31,3)	9 (39,1)	
	Alto	0 (0)	0 (0)	
	Total	67 (100)	23 (100)	
Consumo de produtos lácteos	Baixo	16 (23,9)	3 (13)	0,25
	Moderado	38 (56,7)	12 (52,2)	
	Alto	13 (19,4)	8 (34,8)	
	Total	67 (100)	23 (100)	
Consumo de carne	Baixo	6 (9)	1 (4,3)	0,74
	Moderado	30 (44,8)	10 (43,5)	
	Alto	31 (46,3)	12 (52,2)	
	Total	67 (100)	23 (100)	
Consumo de óleos e gorduras	Baixo	18 (26,9)	11 (47,8)	0,06
	Moderado	28 (41,8)	10 (43,5)	
	Alto	21 (31,3)	2 (8,7)	
	Total	67 (100)	23 (100)	
Consumo de cereais e derivados	Baixo	8 (11,9)	0 (0)	0,22
	Moderado	36 (53,7)	14 (60,9)	
	Alto	23 (34,3)	9 (39,1)	
	Total	67 (100)	23 (100)	

Nota: X²: Teste Qui-quadrado de Pearson. * diferença significativa $p < 0,05$.

Resultados

Ao final foram avaliados 90 idosos, sendo 67 mulheres com idade média de 70 anos ($\pm 4,6$) e 23 homens com média da idade de 70 anos ($\pm 6,1$). Os resultados seguem apresentados na Tabela I.

De acordo a Tabela I pode-se verificar um baixo nível de conhecimento nutricional dos avaliados. Já no que diz respeito ao consumo alimentar, foi identificado um moderado consumo de produtos lácteos, alto consumo de carne, moderado consumo de óleos e gorduras e moderado consumo de cereais e derivados.

Discussão

Na classificação do nível de conhecimento nutricional em baixo, moderado e alto, os resultados não foram satisfatórios, ficando entre baixo e moderado, com maior percentual em baixo nível e sem a presença de idosos na classificação de alto nível.

Corroborando com nossos achados, uma pesquisa feita por Braz, Gomes e Nascimento (2020), na cidade de Belém, no estado do Pará, Brasil, avaliando o nível de conhecimento de idosos sobre alimentação saudável, os resultados demonstraram que mais da metade dos avaliados possuíam um baixo nível de conhecimento.

De acordo com Braz, Gomes e Nascimento (2020), o baixo grau de escolaridade desses idosos pode ter elevada influência nesse resultado, uma vez que a população estudada possui menos de 4 anos de estudos, além dos problemas cognitivos relacionados à idade. Já em outros estudos de avaliação do nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição com critérios semelhantes de classificação houve predominância em nível moderado.

Em contrapartida, um estudo realizado por Deolindo e Moraes (2015) no Centro de Educação Física e Desporto (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria – RS, Brasil, avaliando o conhecimento nutricional de idosos praticantes de ginástica, os resultados demonstraram que a maioria das entrevistadas, 76%, apresentou moderado conhecimento nutricional, sendo que os demais, 24%, apresentaram alto conhecimento nutricional, com uma média de acertos de 9,8 pontos.

Nossos achados apontaram um alto consumo de proteínas e consumo moderado para laticínios, óleos, cereais e derivados, o que seria caracterizada como uma alimentação adequada, pois é benéfico o consumo de proteínas para idosos.

De acordo com a diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira (2008) o consumo de carnes deve ser de 1 porção ao dia, sendo assim, um consumo moderado. Este consumo não é muito recomendado, devido ao alto teor de gorduras saturadas nesses alimentos, que aumentam o risco de desenvolvimento da obesidade, de doenças cardíacas e outras doenças, incluindo alguns tipos de câncer. Em contrapartida, levando em consideração as alterações fisiológicas da faixa etária, esta alimentação pode ser considerada boa, uma vez que uma dieta hiperproteica diminui a perda de massa magra que é típica do envelhecimento.

Para o consumo de leite e derivados, as diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira (2008) diz que deve ser de 3 porções diárias, de modo que há um alto consumo, pois leite e derivados são fontes de proteínas, vitaminas e a principal fonte de cálcio da alimentação, nutriente fundamental para a formação e manutenção da massa óssea. O consumo desse grupo de alimentos é importante em todas as fases do curso da vida, particularmente na infância, na adolescência, na gestação e para adultos e idosos.

Ainda seguindo as diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira (2008) o arroz, milho e trigo, alimentos como pães e massas, preferencialmente na forma integral; tubérculos como as batatas; raízes como a mandioca devem ser a mais importante fonte de energia e o principal componente da maioria das refeições, portanto, devem ter um alto consumo de 6 porções diariamente de cereais e derivados.

A contribuição de gorduras e óleos, de todas as fontes, não deve ultrapassar os limites de 15% a 30% da energia total da alimentação diária. O consumo máximo diário de 1 porção de alimentos do grupo dos óleos e gorduras tendo um baixo consumo em relação entre os outros grupos.

Corroborando com nossos achados, um estudo feito por Duarte, Fernandes, Milagres, Passos e Ribeiro (2021), no município de Viçosa, Minas Gerais, que objetivou avaliar a qualidade da dieta de idosos longevos, mostrou que para o componente leite e derivados foi observado, também, consumo intermediário, o que demonstra consumo inadequado. Vale ressaltar que, esse com-

ponente é a principal fonte de cálcio para idosos. Neste mesmo estudo o componente gordura apresentou consumo intermediário, indicando consumo acima do esperado.

Conclusão

Concluiu-se que, apesar de a amostra deste estudo consistir em idosos ativos, praticantes de ginástica regularmente, verificou-se a necessidade de educação nutricional, pois os resultados apontam um quadro de baixo de conhecimento nutricional. Pode-se perceber, ainda que o conhecimento nutricional dos idosos foi determinante na adequação do consumo alimentar dos mesmos. Mesmo aqueles de tinham um consumo alimentar adequado demonstrou um baixo conhecimento. Em contrapartida, é válido ressaltar que, por serem idosos com predominância do sexo feminino, ocorrem alterações fisiológicas, como o excesso de peso, aumentando a necessidade de orientação alimentar para a melhoria da qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

- BRAZ, E.S.V.; COSTA, GOMES, R.S.L.C.S.; NASCIMENTO, F.C.A. Conhecimento de idosos sobre alimentação saudável em uma instituição de longa permanência em Belém-Pará. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 6, n. 2, p. 8685 -8693, 2020. Acesso em: 07 mar. 2021.
- COELHO, I.P.S.M.; FORMIGA, L.M.F.; MACHADO, A.L.G.; ARAUJO, A.K.S.; MENDES, T.F.; BORGES, F.M. Prática de atividade física na terceira idade. **Revista online de pesquisa cuidado é fundamental**, v. 9, n. 4, p.1107-1112, 2017. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>. Acesso em: 12 mar. 2021.
- DEOLINDO, S.M. MORAES, C.B. Consumo Alimentar E Conhecimento Nutricional De Idosos Praticantes De Hidroginástica. **Revista Disciplinarum Scientia**, v. 16, n. 1, p. 101-111, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1116/1057>. Acesso em: 30 out. 2021.
- DUARTE, M.S.L. FERNANDES, D.P.S. MILAGRES. R.C.R.M. PASSOS, A.C.M. RIBEIRO, A.Q. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 42, n. 2, p. 167-178. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/38101>. Acesso em: 30 out. 2021.

FERREIRA, M.G.; SILVA, N.F.; SCHMIDT, F.D.; SILVA, R.M.V.G.; GUIMARÃES, R.S.L.V.; PEREIRA, R.A. Desenvolvimento de Questionário de Frequência Alimentar para adultos em amostra de base populacional de Cuiabá, Região Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira Epidemiologia**, v.13, n.3, p. 413-424, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300005>. Acesso em: 24 abr. 2021.

Guia Alimentar Para A População Brasileira, v. 1, p. 45-73, 2008. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 30 out. 2021.

MENEZES, J.N.R; COSTA, M.P.M; IWATA, A.C.N.S; ARAUJO, P.M; OLIVEIRA, L.G; SOUZA C.G.D; FERNANDES P.H.P.D. A Visão do Idoso Sobre o Seu Processo de Envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8-12, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2018.35.8-12>. Acesso em: 07 mar. 2021.

NICASTRO, H.; DATTILO, M.; SANTOS, T.R.; PADILHA, H.V.G.; ZIMBERG, I.Z.; CRISPIM, C.A.; STULBACH, T.E. Aplicação da Escala de Conhecimento Nutricional em Atletas Profissionais e Amadores de Atletismo. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, v.14, n.3, p. 205-208, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000300009>. Acesso em: 24 abr. 2021.

OLIVEIRA, H.C.C.; OLIEIRA, L.S.; FERREIRA, J.L.; BARROS, A..M.M.S. Alimentação e Nutrição dos Idosos: uma Revisão Bibliográfica. *In*: Congresso Internacional de Enfermagem, 01, 2017, **Anais [...]**. Unit, 2017. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/cie/article/view/5642>. Acesso em: 07 mar. 2021.

PIMENTEL, G.M.C; ISIS, S.C.S; ARAUJO, L.S.B. Avaliação do consumo alimentar e composição corporal entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 80, p. 506-512, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1386>. Acesso em: 12 mar. 2021

REIS, C.C.B.; MARTINS, C.C.C.G.; LODI, F.B.; RONCADA, C.; RODRIGUES, A.D. Prevalência da prática de atividade física e correlação com a saúde de idosos de uma cidade no sul do brasil. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 5, n. 1, p. 27-32, 2016. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rbraf/article/viewFile/8692/47967055>. Acesso em: 20 mar. 2021.

ROCHA, J.A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista FAROL**, v. 6, n.6, p.77-89, 2018. Disponível em: <http://revistafarol.com.br/index.php/farol/article/view/113/112>. Acesso em: 20 mar. 2021.

SANTOS, L.M.; SAMPAIO, J.R.F.; BARBA, V.F.C.; LUZ, C.D.R.P; ROCHA, E.M.B. Avaliação do habito alimentar e do estado nutricional de idosos com diabetes mellitus tipo 2 atendidos na atenção básica de saúde do município de Porteiras-ce. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 1, p. 69-77, 2017. Disponível em: <http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/eciencia/article/view/271/271>. Acesso em: 27 mar. 2021.

SCHULER, C.A. VIEIRA, M.P. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. **Revista Eanler do obesidad Nutrico e Emugrecinsecita**, v.14, n. 84, p.105-110, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181>. Acesso em: 27 mar. 2021

SILVAI, L.A.S.; DIAS, A.K.; GONÇALVES, J.G.; PEREIRA, R.L.; COSTA, R.S.; SILVA, G.O. A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. **Revista Extensão**. v. 3, n.1, p. 63-74, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/1686/1125>. Acesso em: 27 mar. 2021.

