



UNIVERSIDADE ESTATUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS



Julia Arenhardt Baiochi

Mudanças que afetam a alimentação de idosos brasileiros: estudo de
revisão

Limeira

2017



UNIVERSIDADE ESTATUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS



Julia Arenhardt Baiochi

Mudanças que afetam a alimentação de idosos brasileiros: estudo de
revisão

Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado como
requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel
em Nutrição à Faculdade de
Ciências Aplicadas da
Universidade Estadual de
Campinas.

Orientadora: Professora Dra. Marta Fuentes-Rojas

Limeira

2017

Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s): Não se aplica.

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas
Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281

B161m Baiochi, Julia Arenhardt, 1995-
Mudanças que afetam a alimentação de idosos brasileiros : estudo de revisão /
Julia Arenhardt Baiochi. – Limeira, SP : [s.n.], 2017.

Orientador: Marta Fuentes-Rojas.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas.

1. Alimentação. 2. Idosos. 3. Envelhecimento. 4. Qualidade de vida. I. Fuentes-
Rojas, Marta, 1957-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de
Ciências Aplicadas. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Titulação: Bacharel em Nutrição

Banca examinadora:

Marta Fuentes Rojas

Sandra francisca Bezerra Gemma

Data de entrega do trabalho definitivo: 22-11-2017

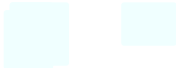


BAIOCHI, Julia Arenhardt. Mudanças que afetam a alimentação de idosos brasileiros: estudo de revisão. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). – Faculdade de Ciências Aplicadas. Universidade Estadual de Campinas. Limeira, 2017.

RESUMO

Este estudo de revisão tem como objetivo identificar mudanças que interferem na alimentação do idoso brasileiro e o impacto na sua qualidade de vida. Foi feito a partir da busca nas bases de dados Scielo, Biblioteca Virtual em saúde (BVS) e na LILACS (BIREME) com combinações de palavras-chave alimentação, idoso/velhice/terceira, idade/envelhecimento, mudanças, qualidade de vida; a análise dos estudos encontrados foi realizada de acordo com a análise de conteúdo de Bardin (2002). Notou-se um aumento de publicações de estudos sobre qualidade de vida do idoso em 2010, concomitante da divulgação dos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística sobre a mudança da pirâmide etária brasileira, indicando o aumento do envelhecimento populacional, fazendo previsões para os próximos cinquenta anos, em que o Brasil terá um número significativo de idosos. Analisando minuciosamente resultados inferiores a 100 artigos, encontrou-se que os autores apontam nesta faixa da população mudanças significativas relacionadas com questões físicas, psicológicas e emocionais, econômicas e culturais, associadas a mudanças na sua alimentação. Conclui-se então que as mudanças decorrentes na vida do idoso interferem de diversas maneiras na sua alimentação, impactando de forma significativa a qualidade de vida das pessoas que estão envelhecendo.

Palavras-chave: Alimentação; Idoso / velhice / terceira idade / envelhecimento; mudanças; qualidade de vida.

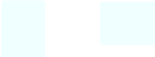


BAIOCHI, Julia Arenhardt. Changes affecting the diet of Brazilian elderly: a review study. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). – Faculdade de Ciências Aplicadas. Universidade Estadual de Campinas. Limeira, 2017.

ABSTRACT

This review study aims to identify changes that interfere in the feeding of the Brazilian elderly and the impact on their quality of life. It was made from the search in the databases Scielo, Virtual Health Library (VHL) and LILACS (BIREME) with combinations of keywords feeding, elderly / old age / aging / aging, changes, quality of life; the analysis of the studies found was performed according to the content analysis of Bardin (2002). There was an increase in publications of studies on the quality of life of the elderly in 2010, concomitant with the dissemination of data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics on the change of the Brazilian age pyramid, indicating an increase in population aging, making predictions for the coming years. fifty years, in which Brazil will have a significant number of elderly people. Analyzing results less than 100 articles, there were categories of changes, such as physical, psychological and emotional, economic and ethnic. It is concluded that the changes that occur in elderly people interfere in several ways in their diet, significantly impacting the quality of life of the aging population.

Keywords: Feeding; Old-aged / Eld / third Age / Aging; Changes; Quality of life



LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SciELO	Scientific Electronic Library Online
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
BIREME / LILACS	Centro Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
DM2	Diabetes Mellitus tipo 2
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
DCV	Doença Cardiovascular
OMS	Organização Mundial da Saúde
CNDI	Conselho Nacional dos Direitos do Idoso

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Pirâmide etária da década de 80

Figura 2. Pirâmide etária da década de 90

Figura 3. Pirâmide etária dos anos 2000

Figura 4. Pirâmide etária de 2010

Figura 5. Pirâmide Etária de 2017



LISTA DE TABELAS

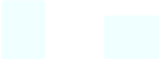
Tabela 1. Total de artigos encontrados nas bases de dados de acordo com as palavras-chave escolhidas.

Tabela 2. Total de artigos encontrados no SciELO e na BVS..

Tabela 3. Comparação da quantidade de artigos existentes com diferentes palavras-chave

Tabela 4. Total de artigos selecionados.

Tabela 5. Número de artigos encontrados e os utilizados para o trabalho



LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Quantidade de artigos existentes (sem duplicatas) relacionadas com o tema do trabalho, por ano.



SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	pag. 12
	1.1 Transição Demográfica	pag. 12
	1.2 O envelhecimento	pag. 15
	1.3 A alimentação	pag. 16
2	METODOLOGIA	pag. 19
3	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	pag. 20
	3.1 Mudanças físicas e fisiológicas	pag. 25
	3.2 Mudanças sensoriais	pag 25
	3.3 Mudanças cognitivas	pag. 26
	3.4 Mudanças psicológicas e sociais	pag. 26
	3.5 Mudanças econômicas	pag. 27
	3.6 Mudanças sociodemográficas e étnica	pag. 27
4	CONCLUSÃO	pag. 29
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	pag. 30

1. INTRODUÇÃO

O Brasil tem sido visto por muitos, como um país jovem, no entanto, os estudos demográficos estão apontando para um aumento e mudança na pirâmide populacional em relação à população idosa. Ao todo chama a atenção no nosso trabalho o que a produção científica tem identificado em relação às mudanças alimentares desta população, e de que maneira, as mudanças na alimentação impactam a qualidade de vida do idoso brasileiro; assim como interfere na saúde e bem-estar dessa população.

A pesquisa corresponde a um estudo de revisão das publicações referentes ao período de 1990 a 2017. Teve como objetivo identificar mudanças alimentares da população idosa com a finalidade de conhecer o impacto destas na qualidade de vida do idoso brasileiro.

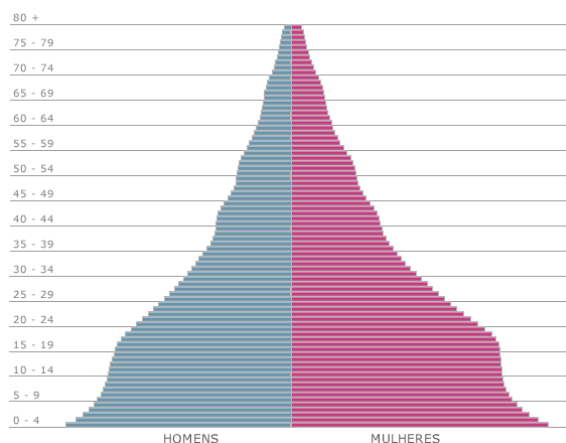
Esta monografia foi estruturada da seguinte forma: em primeiro lugar apresenta-se uma revisão da literatura que vai contribuir com a fundamentação teórica da mesma, onde se discute o processo de transição demográfica, o envelhecimento, a alimentação e especificamente a alimentação do idoso. Em seguida, se apresenta a metodologia utilizada e os critérios de análise; discussão e análise dos resultados e algumas considerações finais.

1.1. Transição Demográfica

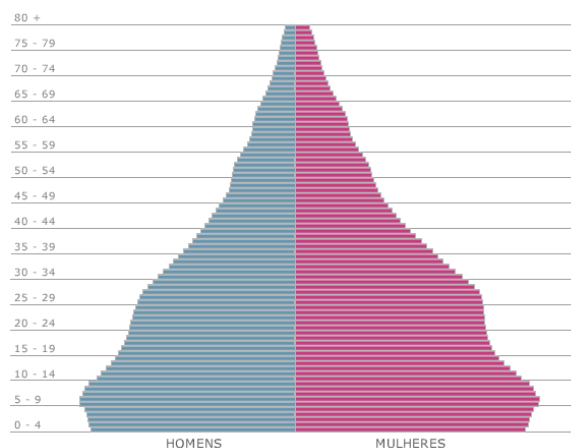
O padrão demográfico brasileiro é construído a partir da taxa de natalidade e taxa de mortalidade, que são referidos através dos Censos Demográficos. Conforme disponível no site desde 2013, o IBGE faz Projeções da População com base na “dinâmica demográfica (mortalidade, fecundidade e migração), investigadas nos Censos Demográficos, Pesquisas Domiciliares por Amostra e oriundas dos registros administrativos de nascimentos e óbitos” (s/p).

O país, que apresenta a pirâmide com base larga e topo estreito, é considerado um “país jovem”, em que o Brasil se encontrava até a

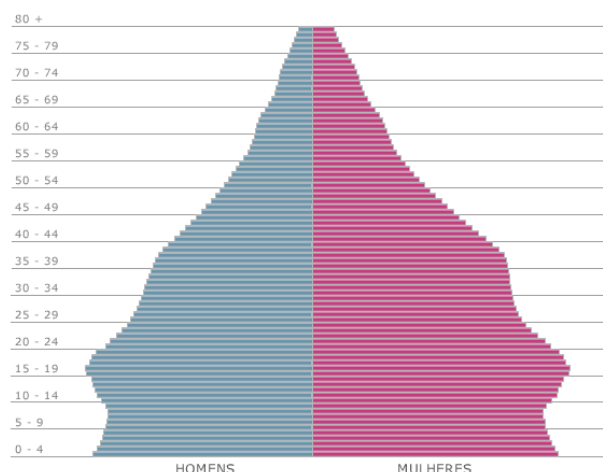
década de 80 (figura 1) e na década de 90 (figura 2) (IBGE, 2016) e, uma pirâmide com a base estreita e o topo largo, de um “país idoso”, no Brasil pode ser observado nos anos 2000 um aumento gradual (Figura 3) que se acentuou em 2010 (Figura 4), apresentando de acordo com o Censo Demográfico, uma população mais adulta e idosa do que jovem.



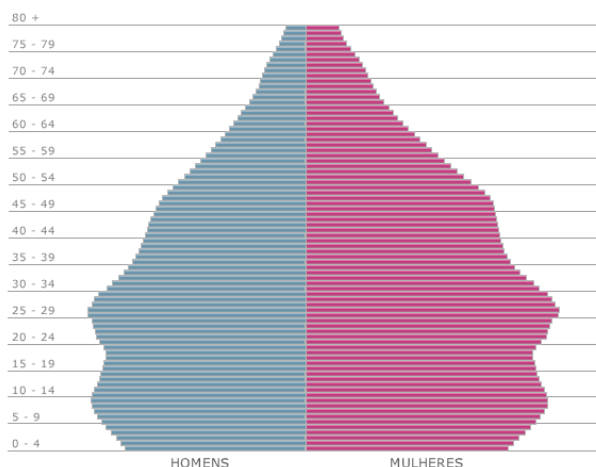
(Figura 1, década de 80 – IBGE; 2017)



(Figura 2, década de 90 – IBGE; 2017)

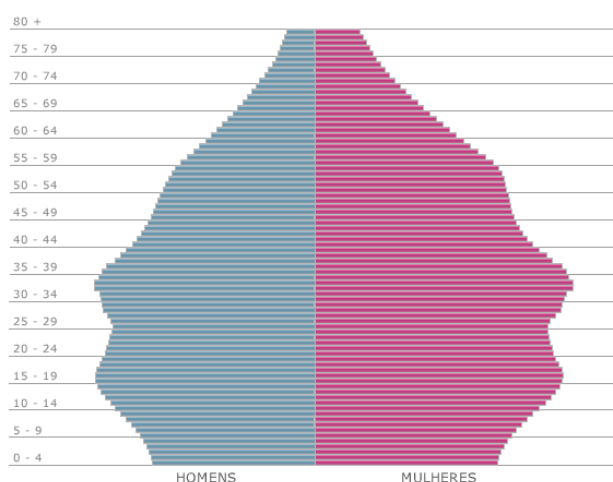


(Figura 3, anos 2000 – IBGE; 2017)



(Figura 4, ano de 2010 – IBGE; 2017)

Isto se deve a uma queda na fertilidade, e consequentemente diminuição da quantidade de jovens, juntamente com o aumento da expectativa de vida, resultado de melhores condições básicas de saúde, promoção e prevenção, avanços tecnológicos e medicinais, entre outros, provocando o aumento da população idosa no Brasil (FERREIRA, 2010). Estes dados do Censo Demográfico do IBGE mostram esta mudança a partir dos dados de 2010. Nele é possível notar o processo de “transição da fecundidade”, onde números de fecundidade, que eram altos, passam a ser baixos em um período de tempo, reduzindo a também o chama de “Envelhecimento Populacional”, que é o “aumento da população ativa e do total de idosos”, de acordo com o IBGE (2016), demonstrado pela Pirâmide Etária de 2017 (Figura 5).



(Figura 5, ano de 2017 – IBGE; 2017)

O IBGE (2017) também destaca que dos 208,1 milhões de pessoas no Brasil, cerca de 23,5 milhões são idosos. Cabe apontar que no Brasil, segundo o Ministério da saúde uma pessoa com 60 anos ou mais é considerada idosa. Com o aumento da idade, podem aparecer dificuldades e mudanças que interferem na qualidade de vida da população que está envelhecendo.

1.2. O envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural, resultado do acúmulo de experiências vividas ao longo da vida após ultrapassar a idade adulta, com ele, a pessoa carrega lembranças, vivências e cicatrizes que perduram, muitas vezes, desde a infância e que influencia na forma como lida com a sua velhice. De acordo com Ferreira (2011), quando analisamos a pessoa idosa, devemos levar em consideração quem ela é e quem ela foi, tudo o que ela representa independente do tempo e condições em que se encontra.

Existem certas mudanças na vida do idoso que são provenientes do processo de envelhecimento caracterizadas pelas mudanças físicas e fisiológicas, cognitivas, psicológicas e sociais. Essas mudanças são caracterizadas por transformações físicas (cor do cabelo, pele enrugada, alteração da massa corporal (diminuição da massa magra e aumento do

tecido adiposo), fisiológicas (nos processos bioquímicos, hormonais e nos sistemas em geral), onde alguns órgãos acabam sendo mais afetados do que outros (FERREIRA, 2011). Ou seja, mudanças que ocorrem durante toda a vida, se acentuam na terceira idade, e dificuldades e complicações se agravam com o passar dos anos.

Para alguns autores, apesar do envelhecimento ser um processo que acarreta enfermidades, incapacidades funcionais (CAMPOS; BERLEZI; CORREA, 2016) ao mesmo tempo apresenta transformações psicossociais que afetam o bem estar e a independência do idoso. No entanto, com os avanços no conhecimento sobre esta faixa etária é possível criar estratégias que permitem viver a velhice com uma melhor qualidade em saúde.

Dadas estas transformações torna-se relevante discutir questões relacionadas com a alimentação entendendo que está se encontra relacionada diretamente com elas.

1.3. A Alimentação

De acordo com o Ministério da Saúde (2008), alimentação é o processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou vários alimentos. Para a população brasileira foi criado um Guia Alimentar (2014), que aponta recomendações básicas para uma boa alimentação e por tanto uma melhor qualidade de vida. Entre as recomendações apontadas temos: preferir alimentos in natura ou minimamente processados; evitar alimentos processados e ultraprocessados; ingerir e utilizar baixas quantidades de óleos, gorduras e sal nas preparações; preferir comer em ambientes apropriados e com regularidade e atenção, com companhia; exercitando também a prática de preparações culinárias; preferir locais que servem refeições preparadas na hora; e ser crítico com as informações que chegam à nós por meio de propagandas comerciais e conhecidos.

Conforme o PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição; 2013), a dieta habitual dos brasileiros, principalmente idosos, é

composta por alimentos ultraprocessados, excesso de calorias, gordura, sal e açúcar e baixa ingestão de micronutrientes, devido ao baixo consumo de frutas e hortaliças, leguminosas, carnes, leite e derivados, cereais e oleaginosas. (BARAZZETTI, R; SIVIERO, J; BONATTO, S; 2013).

No Brasil, cada região possui sua diversidade cultural e alimentar, cada família tem suas tradições, assim como cada pessoa seus hábitos, costumes e crenças. É o que compõe a diversidade sociocultural do nosso País através da miscigenação cultural (PNAN, 2012). A prática do cuidado com alimentação e nutrição não está relacionada à erradicação das práticas alimentares, mas sim a mudanças de hábitos e ao equilíbrio nutricional. O reconhecimento, entendimento e respeito devem fazer parte de cada profissional da saúde, principalmente com o idoso, que costumam apresentar alta carga cultural em sua alimentação, hábitos e costumes, dificuldades, limitações e resistência. (FERREIRA, 2017; FERREIRA; ROSADO; 2012).

Além do mais, alimentação não é somente o ato de se alimentar e ingerir macro e micronutrientes. Ela envolve o comer, que está ligado à vivência, afetividade, relacionamento, sentimento, momentos e lembranças prazerosas entre familiares e amigos. Também afeta os cinco sentidos, como a visão quando o alimento possui boa ou má aparência, o olfato quando somos atraídos ou sentimos aversão pelo aroma dos alimentos e das preparações, o paladar, pelo que é doce, salgado, azedo, amargo ou umami e o tato pela textura e consistência e até mesmo a audição, observada principalmente nos alimentos crocantes. (ABREU, et.al., 2001; KRAEMER, et. al., 2014).

Uma alimentação inadequada e desequilibrada tende a causar diversos impactos na saúde e na qualidade de vida. Tanto o excesso quanto a deficiência de nutrientes causam distúrbios e problemas que tendem a se agravar em longo prazo. Tornando-se fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis como Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), Hipertensão Arterial (HAS), Doenças Cardiovasculares (DCV),

câncer, obesidade, hipercolesterolemia, entre outros, que, de acordo com o Ministério da Saúde (2012) são as principais causas de mortalidade no Brasil.

Os fatores de risco são principalmente o sobrepeso e a obesidade, que segundo a OMS (2016) é um problema que possui caráter pandêmico, presente em países de todo o mundo, independente da raça, classe social, renda (mas principalmente nas áreas urbanas), etnia e faixa etária. A obesidade está associada principalmente ao sedentarismo, excesso de açúcar e gorduras *trans* e saturadas.

Levando em consideração o crescente aumento da população idosa e os riscos causados pelo processo de envelhecimento, o estudo busca identificar, a partir da produção científica, mudanças alimentares na velhice com a finalidade de conhecer o impacto delas na qualidade de vida do idoso brasileiro para que a partir do conhecimento dessas mudanças, possam ser feitos trabalhos voltados à melhoria do bem-estar do idoso brasileiro com cuidados e orientações adequadas.

Pensando na condição e nas mudanças que o avanço da idade trás para as pessoas, surge entre outras questões quais são as mudanças que os estudos identificam na velhice e que interferem na alimentação das pessoas idosas.

Para tanto, o objetivo deste estudo foi identificar, na produção científica, mudanças que interferem na alimentação do idoso brasileiro e o impacto na sua qualidade de vida com a finalidade de encontrar nos estudos os fatores que contribuam com a promoção e prevenção na saúde das pessoas idosas.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa corresponde a um estudo de revisão que buscou identificar na produção científica estudos sobre as mudanças alimentares na velhice. Os estudos de revisão permitem a identificação dentro de uma área temática, apresentando o que é pesquisado e dito sobre o tema, oferecendo uma visão geral. De acordo com o problema de estudo, a produção encontrada pode ser analisada de forma que permita a compreensão e o objetivo proposto do estudo de revisão (MINAYO, 1992; GOMES, 2001).

Para a busca, foram utilizadas as bases de dados Scielo, BVS a partir das seguintes palavras chaves: Alimentação; Idoso / velhice / terceira idade / envelhecimento; mudanças; qualidade de vida. O critério de escolha dos estudos para a análise foi: facilidade de acesso ao artigo na íntegra nessas bases de dados. Para a leitura dos estudos foi proposto analisar o que os estudos apontam como mudanças que ocorrem nessa fase da vida e quais destas afetam a alimentação na velhice.

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a busca dos artigos, foi realizado um filtro para excluir aqueles que se encontravam duplicados nas bases de dados, e aqueles sem acesso ao artigo completo.

O acesso às bases de dados permitiu a identificação de milhares de artigos quando combinadas as palavras chaves apontadas, conforme pode ser observado na tabela 1, onde aparece o número total de publicações contendo as palavras-chave dentro da base de dados, acessada no período de setembro a outubro de 2017.

PALAVRAS-CHAVE - Resultados Totais Encontrados	BASES DE DADOS		
	SciELO	BVS	Lilacs – Bireme
Alimentação	1.007	310.300	17.350
Alimentação + idoso	12	29.887	837
Alimentação + velhice	0	31	12
Alimentação + Terceira Idade	0	160	93
Alimentação + Envelhecimento	07	4.978	145
Alimentação + Idoso + Mudança	0	286	25
Alimentação + velhice + Mudança	0	0	0
Alimentação + 3ª id + Mudança	0	05	04
Alimentação + envel + Mudança	0	30	04
Alim + Idoso + Qualidade de Vida	0	914	82
Alim + velhice + Qualidade de Vida	0	09	02
Alim + 3ª id + Qualidade de Vida	0	33	18
Alim + envel + Qualidade de Vida	01	116	32
TOTAL	1.027	346.749	18.604

(Tabela 1. Artigos encontrados conforme diferentes combinações das palavras-chave)

Na BVS foram encontrados a maior quantidade de artigos possivelmente, por ser uma Biblioteca Virtual que armazena outras bases de dados, como por exemplo, a LILACS/BIREME. Os 18.604

artigos encontrados na base de dados Lilacs/Bireme, se encontram contidos no total de 346.749 de artigos na Biblioteca Virtual em saúde.

Foi utilizado como critério, dada a quantidade de artigos e o tempo para o desenvolvimento deste estudo, analisar com maior cuidado aquela base de dados que apresentava um número menor de 100 artigos no total. Dos identificados foi feito uma leitura para selecionar aqueles que tinham como objetivo apresentarem mudanças especificamente relacionadas com a alimentação do idoso.

Os dados apresentados na tabela 2 se referem aos resultados relacionados à quantidade total de artigos encontrados com o tema “alimentação” e a quantidade de artigos existentes nas mesmas bases de dados relacionados com as mudanças dos hábitos alimentares na vida do idoso, após a análise de cada um dos artigos sem a contagem de duplicatas, que serão descritas mais adiante.

BASES	Total "Alimentação"	Relacionado com mudanças alimentares do Idoso
Scielo	1007	15
BVS	310.300	97

(Tabela 2. Artigos relacionados com alimentação e com o tema do estudo)

Comparando os resultados, foi possível identificar um número significativo de publicações sobre o tema “alimentação” de forma geral, se comparado com a quantidade de artigos referentes ao tema trabalhado. Cabe apontar que dada a grande quantidade de artigos, o pesquisador optou por selecionar os artigos para a análise da base menores de 100 artigos publicados. O que caracteriza um viés neste estudo e que pode apontar para a possibilidade de que existam outros estudos não contemplados aqui. Após a busca dos artigos, foi realizado

um filtro para excluir os que se encontraram duplicados nas bases de dados, e os sem acesso ao artigo completo.

A partir da quantidade de artigos encontrados na Tabela 1, foi feita então, a leitura detalhada dos estudos que apresentaram menos de cem resultados. Foram utilizados somente os que especificavam quais mudanças impactam na saúde alimentar do idoso brasileiro, além de serem artigos em português.

Na tabela 4 se observa o número de artigos contendo as palavras-chave pesquisadas e de interesse deste estudo. Cabe apontar que os valores em vermelho estão contidos na Bireme, porém não foram descartados, pois os resultados inferiores a 100 foram analisados e utilizados no estudo.

PALAVRAS-CHAVES - Resultados Relacionados com o Tema (quando for < 100 encontrados)	Scielo	BVS	Lilacs - Bireme
Alimentação + idoso	9	>100	>100
Alimentação + velhice	0	3	6
Alimentação + 3ª idade	0	>100	34
Alimentação + Envelhecimento	5	>100	>100
Alimentação + Idoso + Mudança	0	>100	4
Alimentação + 3ª id + Mudança	0	1	1
Alimentação + envel + Mudança	0	1	1
Alim + Idoso + Qualidade de Vida	0	>100	20
Alim + velhice + Qualidade de Vida	0	1	1
Alim + 3ª id + Qualidade de Vida	0	5	7
Alim + envel + Qualidade de Vida	1	>100	12
TOTAL	15	11	86

(Tabela 4. Quantidade de artigos relacionados com o tema)

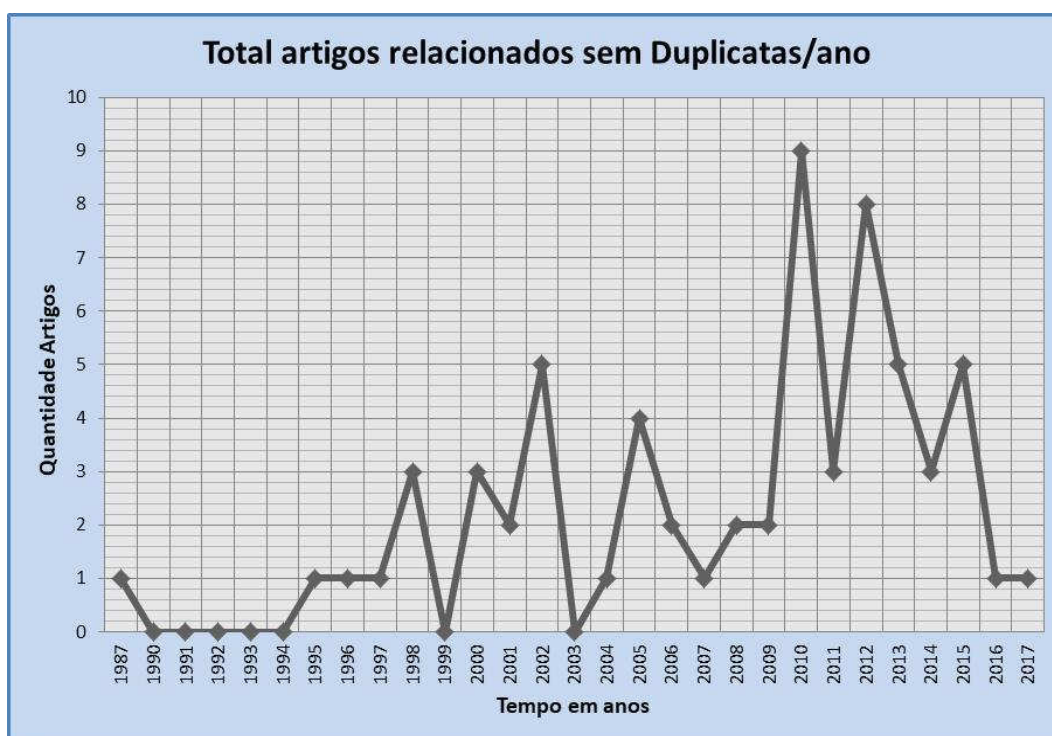
A somatória da quantidade dos artigos acima de cada base de dados foi colocada na tabela 5, totalizando 112 artigos. Contudo, 47 artigos estavam em duplicatas, porque foram publicadas em ao menos duas bases de dados utilizadas nesse estudo, resultando em 65 artigos existentes. Porém, desses, 26 não apresentavam o texto completo disponível no sistema, apenas o resumo e as palavras chaves. Portanto, há somente 39 artigos com textos disponíveis que são relacionados com o tema do trabalho.

TOTAL RELACIONADO	DUPLICADOS	TOTAL RELACIONADO EXISTENTE	SEM TEXTO	RELACIONADO COM TEXTO
112	47	65	26	39

(Tabela 5. Número de artigos encontrados e os utilizados no estudo)

Os 65 artigos foram analisados por ano para saber e comparar a oscilação de publicações. A partir do gráfico 1. é possível notar que em 1998 e 2000 houve um aumento inicial de artigos, que pode estar relacionado com o interesse dos pesquisadores nesta faixa etária da população e que coincide com o aparecimento de mudança na pirâmide populacional no Brasil.

Em 2002, houve um aumento significativo em artigos publicados, que provavelmente são resposta da Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre Envelhecimento, que ocorreu em abril de 2002 na Espanha, de acordo com a Organização Mundial da Saúde em 2005, que inclusive foi o ano que teve um terceiro maior aumento das publicações, e foi o ano em que a OMS lançou um documento com o tema: “Envelhecimento ativo: uma política de saúde”, o que pode justificar o aumento de interesse nos pesquisadores brasileiros.



(Gráfico 1. Análise de resultados por ano)

Em 2010 houve o maior pico de publicações, e foi exatamente o ano em que o IBGE identificou com o Censo Demográfico que a pirâmide etária mostrava uma população mais adulta e idosa que jovem, resultando o chamado processo de “envelhecimento populacional” (IBGE; 2017). E também foi o ano em que houve a reimpressão da política nacional do idoso, Lei nº 8.842, de janeiro de 1994.

Em 2012 teve um aumento também, no mesmo período em que a Organização Pan-Americana da Saúde organizou um material com o tema: “Atenção à saúde do idoso: Aspectos Conceituais”. Em 2015, teve outro aumento, possivelmente relacionado ao fato de o Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI) definir ações para criar estratégias que garantem o envelhecimento ativo da população, de acordo com o Ministério dos Direitos Humanos (2015).

Após leitura e análise dos 39 artigos selecionados, nomeados por números arábicos para identificação, sobre o que estes apontam como mudanças na vida do idoso que interferem e impactam na qualidade de vida deles tem-se os resultados descritos a seguir.

Mudanças físicas e fisiológicas

As mudanças físicas são caracterizadas por alterações corporais, como enrugação da pele, influenciando a preocupação com a estética; cabelos esbranquiçados; diminuição da água corporal total e da massa magra; aumento do tecido adiposo; diminuição da taxa metabólica; diminuição da estatura; enfraquecimento dos ossos, necessitando de ingestão e suplementação de vitamina D e cálcio. (4,5,36) As mudanças fisiológicas estão relacionadas com alterações nos processos bioquímicos, com o acúmulo de mudanças químicas e de neurônios, causando distúrbios funcionais e influenciando a independência do idoso (9,34,36). Outras mudanças apontadas são hormonais; dos sistemas: circulatório, vascular, endócrino, respiratório, que pode apresentar menor alteração com a prática de exercício físico e alimentação adequada e também o fato de que alguns órgãos são mais afetados que outros, como o pâncreas, que sofre redução do peso e do seu papel na digestão, secretando lipase gástrica e bicarbonato.(9). O autor FERREIRA, L. (2011, p 28) é ainda mais específico em seu livro, afirmando que certas alterações impactam até mesmo a absorção de “vitamina D, ácido fólico, vitamina B, cálcio, cobre, zinco, ácidos graxos, colesterol, vitamina A e glicose”.

Mudanças sensoriais

Essas mudanças são caracterizadas pela perda auditiva, perda dos dentes bem como problemas bucais, de mastigação e deglutição, fazendo com que o idoso prefira alimentos macios; diminuição do apetite e do paladar, diminuição dos botões gustativos, principalmente se tratando do doce e salgado; diminuição de enzimas salivares; déficits visuais, alterando a independência funcional do idoso. (2,24,35,36).

Mudanças cognitivas

O autor FERREIRA L. (2011, p 31) aponta algumas definições específicas, que não apareceram nos artigos encontrados, onde esse tipo de mudança é caracterizado principalmente, pela perda de memória

e velocidade de processar certas informações. Os artigos, juntamente com o autor, dizem que quando as mudanças cognitivas são alteradas, interferem no desempenho do idoso, tornando-os mais dependentes; na vida social e familiar; afazeres diários e até mesmo no lazer. Os artigos que fazem referência a esse tipo de mudanças dizem que interferem na vida do idoso, na vida social, familiar, afazeres diários, até mesmo no lazer. (29,32).

Mudanças psicológicas e sociais

São caracterizadas por transtornos mentais, insatisfação, questões sociais, como o isolamento, morar sozinho (a) e se tornar viúvo (a) (8,13,23,24,29,32,33,37), podendo desmotivar preparações culinárias para poucas pessoas.

O fato de não haver o contato e convivência familiar (27,28,31,33,37); em casos onde as mulheres cozinham para seus maridos, e estes se tornam viúvos, apresentando dificuldade ou incapacidade de fazerem suas próprias preparações culinárias.

Outra questão está no aumento a preferência pela ingestão de alimentos processados e ultraprocessados que são mais calóricos. (11,32).

Há também um menor desempenho e maior desmotivação para a prática de atividades físicas, como caminhada, por estar sem companhia e pelas dificuldades apresentadas pelas mudanças físicas, além das dores existentes e/ou incapacidade motora. (1,2,6,7,8,14,18,38).

Outro fator que compromete a saúde mental do idoso é conseguir se adaptar e ficar emocionalmente saudável com todas as mudanças que ocorrem nessa fase da vida. Ter que saber viver e lidar com a dependência de outras pessoas para atividades diárias, o sentimento de desprezo, abandono, inutilidade e viver cada vez mais com a dor da perda de pessoas queridas, acaba sendo muito difícil manter o controle emocional. (8,17,18,19,25,37).

Os estudos afirmam que mulheres com mais de 65 anos que moram sozinhas (34%) buscam alternativas prejudiciais para ter um corpo bonito pela alta insatisfação corporal. Para isto deve ser levado em consideração, que o corpo da mulher apresenta maior distribuição de tecido adiposo até os 75 anos, e perda óssea. Com isso, o cuidado especializado deve avaliar os riscos e benefícios desta intervenção para este grupo populacional. (17,22).

Noutro estudo, fazem referência a mulheres que moram sozinhas e realizam suas refeições fora de casa com maior frequência, porém, com alta densidade calórica o que pode afetar na velhice. (20).

Hábitos culturais e familiares também interferem na alimentação do idoso. (3,16,23,25). O artigo 3, por exemplo, diz que a maioria da população indígena do MS utiliza banha de porco no preparo de suas refeições básicas como dorso do frango e carne de porco, podendo acarretar o surgimento de algumas doenças crônicas, tais como hipertensão, diabetes e obesidade.

Mudanças econômicas

São caracterizadas pelo fato da maioria dos idosos viveram dificuldades financeiras, decorrente a baixa renda econômica, pela diminuição do salário após aposentaria. Um idoso aposentado recebe menos da metade da aposentadoria, e isso interfere demais na qualidade de vida dele. Além disso, idosos que moram com 2 ou mais pessoas, acabam tendo maior custo de vida, o que dificulta o acesso a alimentos saudáveis além de se alimentarem com baixa ingestão calórica. (1,8,9,10,13,21,22,23,27,31,32,34,39).

Mudanças sociodemográficas e étnicas

São caracterizadas por diferenças regionais, gênero, idade e escolaridade (28,29,30) A alimentação muda em cada Estado e família. Por cada região ter seu hábito, é importante o profissional da saúde saber como fazer a abordagem de mudança alimentar, sem proibir alimentos ou exigir, alimentos que não fazem parte da cultura, religião e

hábito alimentar daquele indivíduo (26,27). O artigo 23 revela que após avaliação do consumo alimentar entre idosos, houve diferença estatística com as categorias de idade (60 a 74 anos e mais de 75), gênero, nacionalidade e religião.

Os indígenas bem como os mineiros, por exemplo, possuem uma alimentação com grande quantidade de gordura devido à banha de porco utilizada para o preparo, o que deve ser considerado pelo profissional (3,24,37).

Por estes hábitos como também o alto consumo de açúcar, carboidratos e sal, podem aumentar o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como Diabetes, Hipertensão, obesidade, hipercolesterolemia, entre outras, o profissional deve estar preparado para oferecer outras estratégias de mudança que contribuam com a qualidade de vida do idoso e não atinja seus costumes e suas crenças. (10,25).

4. CONCLUSÃO

Com o crescente aumento da população idosa no Brasil, notamos que existem muitos fatores que influenciam a saúde e bem-estar desses. Mudanças físicas, psicológicas, adaptativas, econômicas entre outras, afetam diretamente a alimentação durante o processo de envelhecimento. Mostra-se então a importância de estudos e materiais para idosos e profissionais da saúde, para entenderem e trabalharem com ferramentas acessíveis para atender as necessidades dessa população, além de contribuir e buscar uma alimentação mais saudável, independente da classe econômica e social, escolarização e etnia.

Dada a produção científica analisada torna-se importante a consideração destas mudanças na população idosa que permita a identificação de riscos e benefícios relacionados com sua condição. A alimentação recebe diferentes interferências que não podem ser ignoradas e mesmo se tratando de uma população que envelhece e é acompanhada por perdas significativas relacionadas com fatores emocionais, econômicos e sociais que diretamente afetam a sua qualidade de vida.

Igualmente, cabe apontar que este estudo mostrou que existe sim interesse da comunidade científica em estudar questões relacionadas com a velhice. Mesmo que este estudo não tenha conseguido atingir um número maior de estudos, mostrou a importância da alimentação do idoso e as considerações que devem ser tomadas pelo profissional da nutrição que vão além da simples orientação nutricional, e que envolve diversos fatores que interferem diretamente com a qualidade da alimentação nesta idade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E. S. D. et al . **Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história**. Saude soc., São Paulo, v. 10, n. 2, p. 3-14, Dec. 2001.

ALCÂNTARA, A. D. O. R. et.al. **Cartilha Alimentação saudável: sempre é tempo de aprender**. Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional. Belo Horizonte, MG. Acesso em 21 out.; 2017.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Editora 70, 2002. 225 p. ISBN 9724408981 (broch.).

BATISTA, M. P. P.; ALMEIDA, M. H. M. D. LANCMAN, S. **Políticas públicas para a população idosa: uma revisão com ênfase nas ações de saúde**. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 22, n. 3, p. 200-207, set./dez. 2011.

BRASIL, **Caderno de atenção básica: envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19 Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

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. – Brasília: ministério da saúde; p. 125-128; 2014.

BRASIL. Portaria Nº 2.52 de 19 de outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro.

CÂMARA, R. H. **Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações**. Revista Interinstitucional de Psicologia, 6 (2), Jul. - dez, 2013,179-191.

COUTINHO, J. G.; GENTIL, P. C.; TORAL, N. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da**

nutrição. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 24, supl. 2, p. s332-s340, 2008.

Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.

ERVATTI, L. R.; BORGES, G. M.; JARDIM, A. D. P. **Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI: Subsídios para as projeções da população.** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Rio de Janeiro, RJ; 2015.

FERREIRA, L. **Idoso asilado: qual a sua imagem?.** Coautoria de Regina Simões. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011. 200 p., il. ISBN 9788587114846 (broch.).

FISBERG, R. M. et al . **Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009.** Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 47, supl. 1, p. 222s-230s, Feb. 2013 .

KRAEMER, F. B. et al . **O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder.** Physis, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1337-1360, Dec. 2014.

MACEDO, B. G. D. et al . **Impacto das alterações visuais nas quedas, desempenho funcional, controle postural e no equilíbrio dos idosos: uma revisão de literatura.** Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 11, n. 3, p. 419-432, Dec. 2008 .

MINAYO, M. C. D. S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001, p. 67.

Ministério da Saúde (Brasil). **Glossário Temático Alimentação e Nutrição.** Brasília, DF; 2008.

Ministério da Saúde (Brasil). **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, DF; 2012.

MORAES, E. N. **Atenção à saúde do Idoso: Aspectos Conceituais**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012. 98 p.: il.

MOREIRA, W. **Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção**. Janus, Lorena, ano 1, nº 1, 2º semestre de 2004.

PALHETA NETO, F. X. et al . **Anormalidades sensoriais: olfato e paladar**. Arquivos Int. Otorrinolaringol. (Impr.), São Paulo , v. 15, n. 3, p. 350-358, Sept. 2011.

PROMOÇÃO da saúde para um envelhecimento saudável. Organização de Ana Cristina Viana Campos, Evelise Moraes Berlezi, Antonio Henrique da Mata Correa. Ijuí, RS: Editora Unijuí, 2016. 312 p., il. (Envelhecimento: saberes e vivências, 4). ISBN 9788541901871 (broch.).

TAQUETTE, S. R.; MINAYO, M. C. **Análise de estudos qualitativos conduzidos por médicos publicados em periódicos científicos brasileiros entre 2004 e 2013**. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 26 [2]: 417-434, 2016.

WANNMACHER, L. **Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas**. ISBN: 978-85-7967-108-1 Vol. 1, Nº 7; Brasília, DF; maio de 2016.

REFERENCIAS DOS ARTIGOS SELECIONADOS PARA ANÁLISE

1. ASSUMPÇÃO, D. D. et al. Diet quality and associated factors among the elderly: a population-based study in Campinas, São Paulo State, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, v. 30, n. 8, p. 1680-1694, 08/2014 2014. ISSN 0102-311X. Disponível em: < http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2014000901680&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 24 set. 2017.
2. BARAZZETTI, R.; SIVIERO, J.; BONATTO, S. Nutritional status, consumption of calories and nutrients for women participating in a university of the third age in the south. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, 2013 2013. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-731554> >. Acesso em: 19 set. 2017.
3. BORGHI, A. C. et al. Life and health conditions of elderly indigenous Kaingang. **Esc. Anna Nery**, v. 19, n. 3, p. 511-517, 09/2015 2015. ISSN 1414-8145. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1414-81452015000300511&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 19 set. 2017.
4. CAVALCANTE, C. M. D. S. et al. Sentidos da alimentação fora do lar para homens idosos que moram sozinhos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 18, n. 3, p. 611-620, 09/2015 2015. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232015000300611&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 04 set. 2017.
5. CAVALCANTI, C. L. et al. Aging and Obesity: a Great Challenge in the 21st Century. **Rev bras; ciênc. saúde**, 2010 abr-jun; 2010. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-598746> >. Acesso em: 23 set. 2017.

6. FERREIRA, A. A. et al. Nutritional status and self-perceived body image of elderly women at an Open University of the Third Age. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 17, n. 2, p. 289-301, 00/2014 2014. ISSN 1809-9823. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232014000200289&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 19 set. 2017.

7. FERREIRA, M. et al. Effects of an intervention program of physical activity and nutrition orientation on the physical activity level of physically active women aged 50 to 72 years old. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 3, p. 172-176, 06/2005 2005. ISSN 1517-8692. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1517-86922005000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 23 set. 2017.

8. FERREIRA, M. C. G. Social representations of quality of life by elderly: contribution to nursing care. 2017 2017. Disponível em: <
<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-846670> >. Acesso em: 19 set. 2017.

9. FERREIRA, P. M. et al. Users' profile and perception about quality of nutritional care in a health program for the elderly. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 15, n. 2, p. 243-254, 00/2012 2012. ISSN 1809-9823. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232012000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.

10. FONTELES, J. L.; SILVA, M. P. D.; SANTOS, Z. M. D. S. A. The lifestyle of institutionalized hypertensive elderly - an analysis focusing on health education. **Rev. RENE**, jul - set. 2009 2009. Disponível em: <
<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-547234> >. Acesso em:

23 set. 2017.

11. FREITAS, A. M. D. P. et al. Food lists from the diet of a group of elderly individuals: analysis and perspectives. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 14, n. 1, p. 161-177, 03/2011 2011. ISSN 1415-790X. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-790X2011000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.

12. HEITOR, S. F. D. et al. Prevalence of compliance with healthy eating in older adults from the rural zone. **Texto contexto - enferm.**, v. 22, n. 1, p. 79-88, 03/2013 2013. ISSN 0104-0707. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0104-07072013000100010&lng=en&nrm=iso&tlng=en >. Acesso em: 23 set. 2017.

13. JOBIM, F. A. R. D. C.; JOBIM, E. F. D. C. Exercise, Lifestyle and Nutrition in Aging. **Ciênc. biol. saude**, 2015 out; 2015. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-767253> >. Acesso em: 23 set. 2017.

14. KALACHE, A. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. **Cad. Saúde Pública**, v. 3, n. 3, p. 217-220, 09/1987 1987. ISSN 0102-311X. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X1987000300001&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 21 out. 2017.

15. KUWAE, C. A. 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.**, v. 18, n. 3, p. 621-630, 09/2015 2015. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-982320150003000621&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 04 set.

2017.

16. LEÃO E SILVA, L. O. et al. "I feel nothing": perceptions of elderly patients on the treatment of hypertension. **Physis**, v. 23, n. 1, p. 227-242, 00/2013 2013. ISSN 0103-7331. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-73312013000100013&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.

17. LIMA, M. G. et al. Happiness in the elderly: an epidemiological approach in the ISA-Camp 2008 study. **Cad. Saúde Pública**, v. 28, n. 12, p. 2280-2292, 12/2012 2012. ISSN 0102-311X. Disponível em: <
http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2012001400007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.

18. LOPES, M. V. D. O. et al. Avaliação do grau de dependência nas atividades de vida diária em idosos da cidade de Fortaleza - Ceará. **Acta paul. enferm.**, v. 19, n. 2, p. 201-206, 06/2006 2006. ISSN 0103-2100. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-21002006000200012&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 23 set. 2017.

19. MALTA, M. B. et al. Assessment of the diets of elderly people in a city in São Paulo state: application of the Healthy Eating Index. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 18, n. 2, p. 377-384, 02/2013 2013. ISSN 1413-8123. Disponível em: <
http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232013000500009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.

20. MARTINS, M. et al. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU rev.**, 2016 jul.- ago. 2016. Disponível em:

< <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-793761> >. Acesso em: 14 set. 2017.

21. MENEZES, M. F. G. D. et al. Alimentação saudável na experiência de idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 13, n. 2, p. 267-275, 08/2010 2010. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232010000200011&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.
22. MENEZES, M. F. G. D. Reflexões sobre alimentação saudável para idosos na agenda pública brasileira. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 18, n. 3, p. 599-610, 09/2015 2015. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232015000300599&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 04 set. 2017.
23. MOURA, C. S. D. S. Feeding behavior referred by elderly residing in the urban area of São Paulo city and sociodemographic and cultural variables SABE Survey - Health, Wellbeing and Aging. **(Thesis)**, 2012 2012. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-666626> >. Acesso em: 20 set. 2017.
24. NORONHA, P. D. C.; MARTINS, I. S. **The elderly long term permanence institutions in small urban centers of Minas Gerais State: eating practices and habits**. 2010. text Universidade de São Paulo
25. OLIVEIRA, E. P. D. et al. Dietary variety is a protective factor for elevated systolic blood pressure. **Arg. Bras. Cardiol.**, v. 98, n. 4, p. 338-343, 04/2012 2012. ISSN 0066-782X. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0066-782X2012000400008&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 14 set. 2017.

26. OLIVEIRA, R. B. D. A. et al. "O Fim da Linha"? Etnografia da alimentação de idosos institucionalizados - reflexões a partir das contribuições metodológicas de Malinowski. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 1, p. 133-143, 04/2010 2010. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232010000100014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 14 set. 2017.

27. OLIVEIRA, R. B. D. A. A alimentação de idosos sob vigilância: experiências no interior de um asilo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 13, n. 3, p. 413-423, 12/2010 2010. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232010000300008&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 04 set. 2017.

28. PASKULIN, L. M. G. et al. Elders' perception of quality of life. **Acta paul. enferm.**, v. 23, n. 1, p. 101-107, 00/2010 2010. ISSN 0103-2100. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-21002010000100016&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 24 set. 2017.

29. ROQUE, F. P. et al. Descrição da dinâmica de alimentação de idosas institucionalizadas. **Rev. soc. bras. fonaudiol.**, v. 15, n. 2, p. 256-263, 00/2010 2010. ISSN 1516-8034. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1516-80342010000200018&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 04 set. 2017.

30. ROSA, T. E. D. C. et al. Segurança alimentar em domicílios chefiados por idosos, Brasil. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 15, n. 1, p. 69-77, 00/2012 2012. ISSN 1809-9823. Disponível em: <

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232012000100008&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 24 set. 2017.

31. SANTELLE, O. et al. Social representations of eating and nutrition by residents of homes for the elderly in São Paulo, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n. 12, p. 3061-3065, 12/2007 2007. ISSN 0102-311X. Disponível em: < http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2007001200029&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 24 set. 2017.

32. SANTOS, G. D. D. et al. Aspectos afetivos relacionados ao comportamento alimentar dos idosos frequentadores de um centro de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 319-328, 06/2011 2011. ISSN 1809-9823. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232011000200012&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 20 set. 2017.

33. SANTOS, L. O. D. Nutritional status of elderly people, living in São Paulo, and association with these variables: living arrangement, food, demographic, socioeconomic, and clinical - SABE Survey: Health, Well-being and Aging São Paulo/Brazil- 2000 and 2006. **(Thesis)**, 2012 2012. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-666620> >. Acesso em: 20 set. 2017.

34. TIER, C. G. et al. Health conditions of elderly in Primary Health Care. 2014 2014. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-749348> >. Acesso em: 19 set. 2017.

35. TORAL, N. et al. Perfil da alimentação oferecida em instituições geriátricas do Distrito Federal. **Rev. Nutr.**, v. 19, n. 1, p. 29-37, 02/2006

2006. ISSN 1415-5273. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-52732006000100003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 04 set. 2017.
36. TRAMONTINO, V. S. et al. Nutrition for the elderly. **rev. odontol. Univ. Cid. Sao Paulo**, 2009 set-dez; 2009. Disponível em: <
<http://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/lil-553623> >. Acesso em: 23 set. 2017.
37. UNILASALLE et al. Da banha de porco ao leite desnatado: um estudo antropológico sobre percursos e práticas alimentares entre idosos de um grupo de terceira idade. **Estud. interdiscipl. envelhec**, 2011-02-10 2011. Disponível em: <
<http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/18580/10924> >. Acesso em: 20 set. 2017.
38. MENEZES, T. N. D.; MARUCCI, M. F. N. Valor energético total e contribuição percentual de calorias por macronutrientes da alimentação de idosos domiciliados em Fortaleza – CE - ScienceDirect. **Rev. assoc. med. bras**, v. 58, n. 1, jan- fev. 2012. Disponível em: <
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423012704669?via%3Dihub> >. Acesso em: 04 set. 2017.
39. ZAGO, A. S.; UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, R. P., BRASIL. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 13, n. 1, p. 153-158, 04/2010 2010. ISSN 1809-9823. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232010000100016&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 23 set. 2017.