

**UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL**

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

Andressa Wilke Lovatto

**FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO DE FRUTAS,  
VERDURAS E ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS EM IDOSOS**

Santa Cruz do Sul  
2018

## FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS EM IDOSOS

### FACTORS ASSOCIATED WITH THE CONSUMPTION OF FRUITS, VEGETABLES AND INDUSTRIALIZED FOODS IN SENIORS

Andressa Wilke Lovatto - Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Patrícia Molz - Doutoranda pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) Porto Alegre, RS, Brasil. Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Silvia Isabel Rech Franke - Doutora em Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil. Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) - Educação Física e Saúde. Santa Cruz do Sul, RS, Brasil

### RESUMO

**Objetivo:** Associar o consumo diário de 5 porções ou mais de frutas, verduras e alimentos industrializados com sexo, prática de exercício físico, o perfil socioeconômico e o estado nutricional de idosos.

**Métodos:** Estudo transversal, realizado com idosos, no qual coletou-se informações referentes ao consumo de frutas e verduras e de alimentos industrializados, bem como dados sobre idade, sexo, condição socioeconômica, estado nutricional e prática de exercício físico. O risco de prevalência foi calculado com nível de significância de  $p < 0,05$ .

**Resultados:** Avaliou-se 27 idosos, sendo a maioria do sexo feminino (81,5%), acima do peso (66,7%) e pertencentes à classe C/D/E (55,6%). A ingestão de pelo menos 5 porções de frutas e verduras ao dia foi relatada por 44,4% dos idosos. O consumo infrequente de frutas e verduras foi mais elevado entre os idosos que apresentaram risco aumentado associado a complicações metabólicas (conforme a CC) (80,0%,  $p = 0,025$ ) e realizavam exercício frequentemente (72,8%,  $p = 0,007$ ). Ademais, o consumo de alimentos industrializados mostrou-se frequente por 77,8% dos idosos, associando-se

significativamente entre os indivíduos que realizavam frequentemente exercícios físicos (88,9%,  $p=0,025$ ).

**Conclusão:** Os idosos apresentaram baixa frequência no consumo de frutas e verduras e alta ingestão de alimentos industrializados em relação às recomendações. Ademais, o risco aumentado associado a complicações metabólicas se associou com o consumo infrequente de frutas e verduras, e a prática de exercício físico associou-se tanto com o consumo infrequente de frutas e verduras como com a ingestão frequente de alimentos industrializados.

**Palavras-chave:** Idosos; consumo alimentar; estado nutricional; exercício físico; nível socioeconômico.

## **ABSTRACT**

**Objective:** *To associate daily consumption of 5 servings or more of fruits, vegetables and processed foods with sex, physical exercise, socioeconomic profile and nutritional status of the elderly.*

**Methods:** *A cross-sectional study was carried out with elderly individuals, in which data on fruit and vegetable consumption and industrialized foods were collected, as well as data on age, gender, socioeconomic condition, nutritional status and physical exercise practice. The prevalence risk was calculated with significance level of  $p < 0.05$ .*

**Results:** *A total of 27 elderly individuals (81.5%) were overweight (66.7%) and belonged to the C / D / E class (55.6%). Intake of at least 5 servings of fruits and vegetables a day was reported by 44.4% of the elderly. Infrequent consumption of fruits and vegetables was higher among elderly individuals who presented increased risk associated with metabolic complications (according to CC) (80.0%,  $p = 0.025$ ) and exercised frequently (72.8%,  $p = 0.007$ ). In addition, the consumption of processed foods was frequent in 77.8% of the elderly, and was significantly associated with individuals who performed frequent physical exercises (88.9%,  $p = 0.025$ ).*

**Conclusion:** *The elderly had a low frequency of consumption of fruits and vegetables and a high intake of processed foods in relation to recommendations. In addition, the increased risk associated with metabolic complications was associated with the infrequent consumption of fruits and vegetables, and the practice of physical exercise was associated with both the infrequent consumption of fruits and vegetables and with the frequent intake of processed foods.*

**Keywords:** *seniors; food consumption; nutritional status; physical activity; socioeconomic level.*

## REFERÊNCIAS

- 1 Frank A. Nutrição no envelhecer. 2. ed., rev. e atual. São Paulo: Atheneu, 2012.300 p.
- 2 Silveira EA; Martins B, Abreu L, Cardoso CK. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. Ver. Ciência & Saúde Coletiva. Goiás, GO. p. 3689-3699. 2015
- 3 Fazzio, D. Envelhecimento e qualidade de vida: uma abordagem nutricional e alimentar. Revista Revisa, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 76-88, jan./jun. 2012.
- 4 Pereira R, Cotta R, Franceschini S. Fatores associados ao estado nutricional no envelhecimento. Rev. Med Minas Gerais, p. 160 – 164, 2006.
- 5 Viana D, Fernandes E, Paz LC, Cruz MA. Análise da dieta habitual às recomendações nutricionais em pacientes atendidos em consultório particular. Rev. Bras. Obes. Nutr. Emagrecimento, v. 1, p. 55 -59, 2007.
- 6 Amado T, Arruda I, Ferreira RA. Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas atendidas no Núcleo de Atenção ao Idoso – NAI. Arch. Latinoam. Rev. Nutr., Recife. v. 57, p. 366-372, 2007.
- 7 Franchi K, Junior R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Rev. Perspectivas e controvérsias. 2005; 18 (3) : 152-156
- 8 Vitolo, MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.
- 9 ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica. 2008.
- 10 Lipschitz, DA. Screening for nutritional status in the elderly.Vol. 21, n.1, 1994.
- 11 ABESO. Associação brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 2009/2010.
- 12 Viebig R, Pastor-Valero, M, Scazufca M, Menezes P. Consumo de frutas e hortaliças por idosos de baixa renda na cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública [online]. 2009, vol.43, n.5, pp.806-813.
- 13 Souza B, Cembranel F, Hallal AL, Dorsi E. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: Um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. Rev. Ciência & Saúde Coletiva [periódico na internet] (2017/Jul). Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/consumo-de-frutas-legumes-e-verduras-e-associacao-com-habitos-de-vida-e-estado-nutricional-um-estudo-prospectivo-em-uma-coorte-de-idosos/16333?id=16333>. Acessado em: 15 mai 2018.
- 14 Nicklett EJ, Kadell AR. Fruit and vegetable intake among older adults: a scoping review. Maturitas 2013; 75(4):305-312
- 15 Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2014
- 16 Brasil. Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2007: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: IBGE; 2008.

17 Neutzling M, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Aallal P. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2009, vol.25, n.11, pp.2365-2374.

18 Matias GF, Martins AA, Silva F, Antão JY, Souza MS. Prática de atividade física para a pessoa idosa: revelando a importância. *Rev. Convibra*, Juazeiro do Norte. 2011.

19 IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasília, 2018. Acesso em 18/05/2018.  
Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/>.

20 Barros R. Consumo de alimentos industrializados e fatores associados em adultos e idosos residentes no Município de São Paulo. Dissertação de Mestrado em Saúde Pública. São Paulo, 2008.

21 Tavares E, Anjos LA. Perfil antropométrico da população idosa brasileira. Resultados da Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição. *Cad Saúde Pública*. 1999; 15(4): 759-68.

22 Brasil. Ministério da saúde (MS). Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. 2009. 36 p

23 Malik VS, Willett WC, Hu FB. Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nat Rev Endocrinol* 2013; 9(1):13- 27. DOI:10.1038/nrendo.2012.199