Revista Eletrônica
Estácio Recife

REVISÃO DA LITERATURA: FATORES QUE INTERFEREM NA INGESTÃO ALIMENTAR DO IDOSO

Jéssica Karen Cordeiro Ferreira[1]
lumacaroline092@gmail.com

João Vitor Almeida Soares[1]
lumacaroline092@gmail.com

Luma Caroline Gomes[1]
lumacaroline092@gmail.com

Resumo: Introdução: A nutrição tem um papel relevante na evolução do envelhecimento, na origem de doenças relacionadas com a idade, diminuição funcional e aparecimento de deficiências. Nos últimos anos, a busca pelo conhecimento que auxilia na saúde, quando se trata de alimentação adequada para o idoso, vem expandindo, trazendo a nutrição como um dos fatores principais. O cuidado com o que consumimos deve estar presente em todas as fases da vida, principalmente, na terceira idade. Objetivo: Compreender quais os principais fatores que interferem na ingestão alimentar dos idosos. Metodologia: Esse estudo trata-se de uma revisão da literatura, do tipo narrativa, que foi realizada no período de fevereiro a novembro de 2021, através de um levantamento bibliográfico por meio de livros e de artigos a serem encontrados nas seguintes bases de dados: Scientific Eletronic, Library (Scielo) e Literatura Latino-Americana e do Caribe (Lilacs). As palavras chaves que foram levantadas pelo Descritor em Ciências da Saúde – DeCS**,** foram utilizadas diretamente nas bases de dados citadas acima, sendo elas: ingestão alimentar; alimentação; idoso; terceira idade; envelhecer; envelhecimento. Resultados**:** Foram analisados 30 artigos, onde apenas 7 atenderam aos critérios de inclusão, sendo apresentados em forma de tabela. Conclusão: Foi possível identificar que atuando diretamente nos fatores/variantes que afetam o consumo alimentar nos idosos, se tem uma diminuição dos riscos que intervêm na saúde, proporcionando aos indivíduos sensação de bem-estar e qualidade de vida. Apesar dos achados apresentados ainda se considera escasso estudos que relatem estratégias de orientações nutricionais para os idosos.
Palavras chave**:** qualidade de vida; consumo alimentar; terceira idade; alimentação do idoso.

Abstract: Introduction: Nutrition plays an important role in the evolution of aging, in the origin of age-related diseases, functional impairment and the appearance of deficiencies. In recent years, the search for knowledge that helps in health, when it comes to adequate food for the elderly, has been expanding, bringing nutrition as one of the main factors. Care with what we consume must be present at all stages of life, especially in old age. Objective: To understand the main factors that interfere with the elderly's food intake. Methodology: This study is a literature review, of the narrative type, which was carried out from February to November 2021, through a bibliographic survey through books and articles to be found in the following databases: Scientific Electronic, Library (Scielo) and Latin American and Caribbean Literature (Lilacs). The keywords that were raised by the Descriptor in Health Sciences - DeCS, were used directly in the databases mentioned above, being: food intake; food; elderly; seniority; to grow old; aging. Findings: 30 articles were analyzed, where only 7 met the inclusion criteria, being presented in table form. Conclusion: It was possible to identify that acting directly on the factors/variants that affect food consumption in the elderly, there is a decrease in the risks that intervene in health, providing individuals with a sense of well-being and quality of life. Despite the findings presented, there are still few studies that report nutritional guidance strategies for the elderly.
Keywords: quality of life; food consumption; third age; feeding the elderly.

[1]Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Recife.

INTRODUÇÃO

O termo envelhecer vem ganhando força com o passar do tempo, visto que se trata de um processo vital inevitável, caracterizado por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, no qual todo e qualquer ser humano está predisposto a enfrentar (FERREIRA *et al.* 2012, p. 513). Sendo assim, nos últimos anos a busca pelo conhecimento que auxilia na saúde, quando se trata de alimentação adequada para o idoso, vem expandindo, trazendo a nutrição como um dos fatores principais.

Segundo dados levantados pelo IBGE (Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística) em 2019, o Brasil chegou à marca de 32,9 milhões de idosos, o que torna constante o envelhecimento populacional do país. De acordo com os dados apresentados, o número de brasileiros com mais de 60 anos ultrapassa o número de crianças com até 9 anos de idade. Em virtude do aumento nessa faixa etária, foi observado que houve uma baixa na taxa de natalidade, uma vez que o número de pessoas idosas ultrapassa a quantidade de crianças no país. De 2012 a 2019 foi registrado mais 7,5 milhões de idosos, representando um aumento de 29,5% neste grupo (IBGE, 2019).

São inúmeros os termos que definem a velhice na sociedade: velho, ancião, idoso, envelhecido e senil, são exemplos comuns encontrados. Porém, o que muitos não sabem é que estes termos podem variar dependendo da idade em que esse indivíduo se encontra. Para a OMS (Organização Mundial da Saúde), considera-se meia-idade sujeitos de 45 a 59 anos, idosos aqueles de 60 a 74 anos, anciãos são indivíduos de 75 a 89 anos e velhice extrema corresponde a pessoas com 90 anos ou mais (MAUÉS *et al.* 2010, p. 405).

Existem diversos fatores associados à ingestão alimentar do idoso. Dentre eles, temos o fator socioeconômico, que influencia diretamente no acesso que os indivíduos têm ao alimento, dificultando ou facilitando o acesso a uma alimentação adequada, necessária para suprir as demandas exigidas para o funcionamento normal do corpo. Além da renda mensal desse idoso, a sua relação com os outros membros da residência também possui uma influência positiva na
sua saúde, visto que esta relação traz um maior apoio e conforto, minimizando a dependência física e mental, trazendo benefícios a diversos aspectos. Outros pontos, como a escolaridade, a relação conjugal e o local de residência, também fazem parte dessa variável (CAMPOS *et al.* 2000, p. 160).

Diante dos fatores relacionados à ingestão alimentar do idoso, é importante destacarmos a composição corporal, onde é fato sabermos que essa composição é alterada a cada ciclo da vida. Isto por que, ao envelhecer, o indivíduo tem um ganho significativo de gordura e uma diminuição na sua massa muscular, popularmente conhecida como sarcopenia, que resulta na perda de músculo, força e funcionalidade relacionada à sua idade (PÍCOLI *et al.* 2011, p. 455). Suas medidas antropométricas são mensuradas e aplicadas em tabelas específicas para a população idosa (OPAS e Lipschitz), onde esses dados objetivam a facilidade na avaliação desse indivíduo, auxiliando na comparação com outros parâmetros e resultando no seu diagnóstico (SOUZA *et al.* 2013, p. 81).

Assim como a composição corporal e as medidas antropométricas, a quantidade de água presente no corpo do idoso também varia, diminuindo com o passar dos anos, necessitando da ingestão de uma quantidade adequada (CARVALHO *et al.* 2010, p. 118-119). Sendo assim, é de suma importância atenuar e retardar as alterações

fisiológicas e as mudanças na composição corporal do idoso, pois eles apresentam variantes que podem interferir diretamente na qualidade de vida.

O cuidado com o que consumimos deve estar presente em todas as fases da vida, principalmente, na terceira idade, onde a alimentação adequada torna-se um fator bem complexo, visto que as questões fisiológicas e emocionais estão diretamente ligadas, podendo prejudicar de alguma forma o ato de se alimentar. Logo, é necessária uma maior atenção, afinal, a absorção de nutrientes, por exemplo, torna-se um pouco mais complicada nessa fase. Condições como hábitos alimentares, crenças/religião, costumes, tabus e as escolhas por alimentos saborosos e com pouco tempo de preparo, podem influenciar diretamente na alimentação, trazendo malefícios ou benéficos a saúde desses indivíduos (CAMPOS *et al.* 2000, p. 160).

A nutrição tem um papel relevante na evolução do envelhecimento, na origem de doenças relacionadas com a idade, diminuição funcional e aparecimento de deficiências. Dessa forma, a avaliação e o monitoramento nutricional do idoso é indispensável para se obter uma assistência adequada e consequentemente um melhor planejamento de ações que visem a promoção da saúde (TAVARES *et al.* 2015).

Desse modo, é possível compreender que uma ingestão alimentar mais saudável na terceira idade pode melhorar as questões fisiológicas, psíquicas e nutricionais. Sendo assim, é importante entender quais os fatores que interferem nessa ingestão alimentar, visto que atenuando nestas condições é possível minimizar problemas voltados à saúde dos idosos.

Diante do exposto, o objetivo desse artigo é compreender quais os fatores que podem interferir na ingestão alimentar dos idosos.

METODOLOGIA

Esse estudo trata-se de uma revisão da literatura, do tipo narrativa, que foi realizada no período de fevereiro a novembro de 2021. Na busca do referencial bibliográfico, foram incluídas as seguintes bases de dados: Scientific Eletronic, Library (Scielo) e Literatura Latino-Americana e do Caribe (Lilacs). As palavras chaves foram levantadas pelo Descritor em Ciências da Saúde – DeCS, diretamente nas bases de dados citadas acima, sendo elas: ingestão alimentar; alimentação; idoso; terceira idade; envelhecer; envelhecimento.

Foram incluídos artigos originais publicados nos últimos 10 anos, com restrição de idiomas sendo apenas artigos nacionais, e livros que abordam os fatores que interferem na ingestão alimentar do idoso. Foram excluídos artigos que não apresentaram com clareza a metodologia utilizada, comunicações curtas e cartas ao editor.

Na apresentação dos resultados, para facilitar a compreensão, foi formulada uma tabela contendo as principais informações e os achados de cada artigo selecionado. Desta forma, foram inseridas as seguintes informações: título, autor(a)/autores(as), ano de publicação, objetivo, metodologia e resultados. Para a formulação da tabela, foi utilizada a ferramenta Microsoft word 2016.

RESULTADO

A pesquisa do levantamento dos dados ocorreu em algumas etapas. As sínteses dos artigos foram descritas na tabela 1, sendo estruturada com as seguintes informações: Título do artigo, nome dos autores/ano de publicação, objetivo, metodologia e resultado.

Essas informações foram organizadas em ordem alfabética de acordo com o nome dos autores dos artigos.

Para melhor compreensão, a tabela foi montada com o intuito de simplificar cada estudo analisado, que respondam à questão norteadora da revisão, tendo como finalidade atender os objetivos específicos do artigo.

Foram analisados 30 artigos, dos quais apenas 7 atenderam aos critérios de inclusão. Os artigos científicos que foram inclusos nesta revisão estão descritos na tabela 1.

Tabela 1: Síntese dos artigos selecionados para a revisão.

Título	Autores/Ano de publicação	Objetivo	Metodologia	Resultado
Sentidos da alimentação fora do lar para homens idosos que moram sozinhos	CAVALCANTE, C. M. S. et al. 2015.	Analisar o universo de significação da alimentação fora do lar de um grupo de homens idosos	A partir de observações diretas, entrevistas informais e entrevistas em	Através do estudo foi possível observar que aposentadoria, viuvez e saída dos
			profundidade com os idosos homens que moravam sozinhos e eram frequentadores do Programa de Extensão Grupo Renascer	filhos de casa estão relacionadas as mudanças nas práticas alimentares do grupo.
Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas	FERREIRA, P. M. N. *et al.* 2018.	Analisar os padrões alimentares e a ingestão de nutrientes para cada padrão alimentar de idosos.	Aplicação de um questionário alimentar. Além de comparar os nutrientes absorvidos com os padrões alimentares analisados.	Adesão a padrões alimentares do tipo saudável, light/integral e tradicional proporcionam um aporte maior de macro e micronutrientes. Adesão a padrões do tipo lanches e refeição de fim de semana, contribui para ingestão

				reduzida de vitaminas e minerais para o idoso.
Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do índice de alimentação saudável.	MALTA, M. B. *et al.* 2013.	Avaliar a qualidade da dieta dos idosos através do índice de alimentação saudável (IAS).	Foram realizados 3 recordatórios 24 horas em dias alternados e entrevistas domiciliares para coleta de dados. Para avaliação foi aplicado o IAS	De acordo com o índice de alimentação saudável: 32,9% apresentavam dieta de "má qualidade", 60,3% "precisavam de melhorias" e 6,8% dieta de "boa
Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional.	MARTINS, M. V. *et al.* 2016.	Avaliar o consumo alimentar e associar ao estado nutricional de idosos atendidos pela ESF, em Viçosa/MG.	Adaptado para a população brasileira. Aplicação de questionários com idosos, de ambos os sexos, atendidos nas 15 unidades da ESF. Foram utilizados também equipamentos para aferição de dados antropométricos e software para análise de dietas.	qualidade." Os resultados confirmam que a mudança de padrão alimentar contribui para um pior estado nutricional e ocorrência de possíveis complicações associadas ao excesso de peso.
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,	MARUCCI, M. F. N. *et al.* 2018.	Comparar o estado nutricional e a ingestão alimentar de idosos participantes do Estudo SABE, realizado em São Paulo.	Os dados foram coletados com análise de duas Coortes de idosos sendo elas, Coorte A (Indivíduos nascidos em 1936 e 1940) e Coorte C (Indivíduos nascidos em	Em geral, o estudo mostra que idosos das "gerações mais antigas" podem apresentar excelentes condições na saúde e nutrição.

Bem-estar e Envelhecimento (SABE).			1946 e 1950).	
Estado nutricional e práticas alimentares de idosos do Piauí: dados do Sistema de Vigilância	PEREIRA, R. L. M. R. *et al.* 2019.	Verificar o estado nutricional dos idosos e as suas práticas alimentares.	Foi avaliado o índice de massa corporal e os marcadores do consumo alimentar. Os dados foram coletados pelo	Foi observado uma diminuição do baixo peso e um aumento do sobrepeso nos idosos. De acordo com o consumo

Revista Eletrônica
Estácio Recife

Alimentar e Nutricional – SISVAN web.			profissional e o consumo alimentar foi observado através de questionários.	alimentar, os idosos consumiam mais produtos in natura que processados. Porém, tornou-se preocupante o fato de que alguns idosos não realizavam as 3 principais refeições.
Estado nutricional e a qualidade de vida em homens idosos vivendo em instituição de longa permanência em Curitiba, PR.	WACHHOLZ, P. A. *et al.* 2011.	Analisar a relação entre a qualidade de vida e o estado nutricional em homens idosos que residem em uma instituição de longa permanência.	Aplicação de questionário com idosos do sexo masculino, com 60 anos ou mais, cognitivamente apto para dar o consentimento de autorização à pesquisa e capaz de compreender e fornecer informação para o estudo.	De acordo com o IMC, a grande porcentagem dos idosos foi distribuída entre as faixas de baixo peso e eutrofia. Porém, segundo o estudo, a qualidade de vida foi mais relacionada quando associada a faixa de sobrepeso, quanto ao IMC

				e PCT, e com idades mais jovens.

Com isso, através dos resultados encontrados e apresentados na tabela1, foi feito o levantamento de alguns pontos que favoreceram a descrição dos objetivos específicos que foram propostos. Além de auxiliar na resposta da pergunta condutora utilizada para nortear a pesquisa, sendo ela: "quais os fatores que interferem na ingestão alimentar do idoso?". E assim, discutir ponto a ponto do que foi encontrado.

DISCUSSÃO

Ao analisar os diferentes aspectos envolvidos com a ingestão alimentar dos idosos, MAHAN *et al.* (2012, p. 444) esclarece que a senescência é o processo orgânico natural de envelhecimento e das manifestações características de seus efeitos sobre a idade e seus avanços.

Nesse processo acontecem alterações em diferentes células, tecidos e órgãos e no seu funcionamento. Inúmeros são os fatores relacionados à redução da capacidade do organismo de resistir às agressões e a morbimortalidade nesse grupo senil. O impacto das mudanças fisiológicas, dos fatores econômicos e psicossociais, das intercorrências farmacológicas e das doenças que interferem na ingestão alimentar é indispensável para a realização do planejamento alimentar do idoso, visando à manutenção ou recuperação do seu estado nutricional (DA SILVA *et al*. 2014).

A ingestão de alimentos é uma necessidade básica para a manutenção do organismo de qualquer indivíduo, entretanto, alguns idosos tem essa ingestão prejudicada por alguns aspectos, sejam eles fisiológicos, emocionais, socioeconômicos e nutricionais, por exemplo.

MARUCCI *et al.* (2018) realizou em seu estudo uma comparação do estado nutricional e a ingestão alimentar em idosos de ambos os sexos e diferentes coortes de nascimento (1936 a 1940 e 1946 a 1950). Observou-se que as gerações mais antigas dos idosos participantes tinham uma menor ocorrência de excesso de peso em relação às gerações mais recentes entre as coortes estudadas. Segundo os autores do estudo, essa comparação é dada devido ao processo de envelhecimento influenciado pela globalização, já que ao longo dos anos novos hábitos alimentares foram adotados, além da diminuição da atividade física e a expansão de novos casos de doenças crônicas. Essas alterações biopsicossociais afetam diretamente na forma de se alimentar dos indivíduos, em confirmação, foi observado que as coortes mais recentes (1946 a 1950) apresentavam excesso de peso e menor ingestão de laticínios, frutas, verduras, legumes e carnes, podendo apresentar carências que consequentemente resultam em deficiências nutricionais, influenciando negativamente na sua qualidade de vida.

De acordo com os resultados apresentados, é possível identificar o fator emocional influenciando nessa ingesta no estudo realizado por CAVALCANTE *et al.* (2015) onde ele buscou identificar o sentido da alimentação fora do lar para homens que moram sozinho. Através dessa pesquisa foi possível verificar que algumas condições como aposentadoria, viuvez, separação, divórcio e saída dos filhos de casa, estariam relacionadas às mudanças nas práticas alimentares do grupo estudado. Onde foi relatado por alguns homens a emoção no momento da refeição ao lembrar-se do convívio com os filhos, que já não faz mais parte da sua rotina, e com isso a falta de alguém para dividir o momento da refeição, o que faz com que prefiram comer na rua ou busquem preparações mais rápidas a preparar sua própria comida.

Já no que tange a proposta de associar a deficiência da ingestão alimentar com a má-nutrição nos idosos, MAHAN *et al.* (2012, p. 444) também diz que muitos adultos idosos têm necessidades nutricionais especiais isso porque o envelhecimento afeta a absorção, o uso e a excreção de nutrientes.

Desse modo, é fato que uma má ingesta alimentar traz consigo como uma das consequências a má-nutrição. Isso acontece quando o indivíduo dar preferência a alimentos que não são capazes de fornecer nutrientes suficientes para suprir as demandas exigidas pelo organismo, prejudicando assim sua funcionalidade e manutenção, podendo levar esse idoso ao quadro de desnutrição.

De acordo com FERREIRA *et al*. (2018), através de seu estudo sobre padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos, mostrou que os idosos que optavam por padrão de dietas do tipo saudável, light/integral e tradicional obtinham melhor aporte de macro e micronutrientes.

Já os idosos que optavam por dietas do tipo lanches e refeições de fim de semana, consumiam muitos industrializados, com isso tinham uma ingestão inadequada de nutrientes. Esse estudo também evidenciou que a ingestão de vitaminas e minerais em idosos brasileiros estava abaixo
do recomendado, sendo essas inadequações mais vistas nas vitaminas A, E, D e nos minerais como o cálcio, magnésio e ferro.

Em complemento ao estudo anterior, é possível perceber essas deficiências quando MALTA *et al.* (2013) relata em sua análise, a baixa aderência por parte dos idosos paulistanos, ao consumo de frutas, hortaliças, carboidratos complexos, leite e derivados, deixando-os abaixo da recomendação. O surgimento de patologias como a osteoporose, por exemplo, tem como uma das causas a diminuição da reserva de cálcio, além de alterações no funcionamento normal
do organismo causado pela baixa quantidade de fibras (provenientes dos carboidratos complexos), vitaminas e minerais (advindos das frutas e hortaliças).
Apesar das diferentes porcentagens apresentadas em seu estudo quanto à preferência dos idosos em relação ao tipo de alimento consumido seja ele desde in natura até o ultraprocessado, o que chamou atenção no resultado apresentado por PEREIRA *et al*. (2019), foi o fato de que 97% dos idosos que fizeram parte da pesquisa não faziam as 3 principais refeições, aumentando assim o risco de desnutrição levando a diminuição da capacidade funcional e da massa muscular, por exemplo, influenciando consequentemente na sua qualidade de vida.

Ao relacionar a ingestão alimentar com a qualidade de vida dos idosos, MALTA *et al.* (2013) afirma que "O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos entre eles o estado de saúde, o estilo de vida, incluindo os cuidados com a alimentação e o equilíbrio nutricional".

Para WACHHOLZ *et al*. (2011), o conceito de qualidade de vida tem relação como cada indivíduo interpreta o seu bem-estar, sendo bastante subjetivo e peculiar onde nem sempre depende das condições de vida e da saúde, associando mais a satisfação do ser com sua vida, seus valores e sua cultura. Na busca por resultados, foi feita uma correlação entre as variáveis antropométricas, estado nutricional e percepções de qualidade de vida, analisados através da aplicação de questionários e dados antropométricos, a fim de relacionar a qualidade de vida e o estado nutricional dos participantes. Baseado em dados levantados durante a análise foi possível observar que a qualidade de vida foi melhor para os idosos de menor idade, independentemente do estado nutricional. Levando em consideração o estado nutricional embasado nos dados antropométricos, os idosos que tiveram IMC com sobrepeso tinham uma melhor percepção da qualidade de vida, pela CB os idosos eutróficos tinham uma maior

percepção da QV e pela PCT os idosos com sobrepeso apresentaram melhores percepções, principalmente, nas relações sociais. Concluiu-se então que a nutrição é de suma importância na qualidade de vida dos idosos participantes da pesquisa, uma vez que a desnutrição e a obesidade foram indicadores de insatisfação para a qualidade de vida desse grupo.

Visto que a qualidade de vida depende de um conjunto de fatores, é de suma importância destacar a relevância da nutrição quanto a uma alimentação saudável, completa e variada, rica em nutrientes que atendam as demandas energéticas do organismo. A fim de evitar desequilíbrios e alterações nutricionais, promovendo assim menores chances de adquirirem doenças crônicas, maior autoestima/bem-estar e uma melhor qualidade de vida, trazendo sensação de felicidade e satisfação. Uma vez que a idade avançada é frequentemente associada a problemas de saúde e à diminuição da funcionalidade, tornando a qualidade de vida uma questão relevante (MAHAN *et al.* 2012, p. 448).

Enfim, para finalizar essa discussão, de todos os artigos que foram levantados, apenas os autores MALTA *et al.* (2013) e FERREIRA *et al.* (2018) mencionaram em seus estudos a
importância da utilização de estratégias para intervir em impactos negativos na alimentação. Entretanto, não foram apresentadas especificamente estratégias nutricionais eficazes para melhorar a ingestão alimentar dos idosos, uma vez que se faz necessário atuar nos aspectos que interferem nessa ingestão.

CONCLUSÃO

Com isso, conclui-se que são diversos os fatores que estão relacionados com essa ingestão, sendo eles: socioeconômicos, fisiológicos, emocionais e até nutricionais, sendo algumas alterações advindas do próprio envelhecimento.

Dessa forma, foi possível identificar que atuando diretamente nos fatores/variantes que afetam o consumo alimentar nos idosos, se tem uma diminuição dos riscos que intervêm na saúde, proporcionando aos indivíduos sensação de bem-estar e qualidade de vida.

Através dos estudos levantados, observou-se que alguns idosos apresentaram carências nutricionais e desenvolvimento de doenças crônicas, em complemento, um dos autores afirma que a globalização teve grande influência, uma vez que deu espaço para novos hábitos alimentares e diminuição da prática de atividades físicas.

Apesar dos achados apresentados ainda se considera escasso estudos que relatem estratégias de orientações nutricionais para os idosos. Sendo assim, é importante novas pesquisas que objetivem apresentar com mais clarezas essas estratégias para que busquem fornecer uma educação nutricional adequada para esses longevos, a fim de facilitar a promoção de saúde desse grupo senil.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende; ORNELAS, Ana Paula Rodrigues de Castro. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev. Nutr., Campinas, v. 13, n. 3, p. 157-165. Dec. 2000.

CARVALHO, A. P. L.de; ZANARDO V. P.S, Consumo de água e outros líquidos em adultos e idosos residentes no município de Erechim – Rio Grande do Sul. Perspectiva, Erechim, v. 34, n. 125, p. 117-126. Mar. 2010.

CAVALCANTE, Claudiane Monsores de Sá; CARVALHO, Maria Cláudia da Viega Soares; FERREIRA, Francisco Romão; PRADO, Shirley Donizate. Sentidos da alimentação fora do lar para homens idosos que moram sozinhos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. v.18,n. 3, p. 611-620. 2015.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena; MACIEL, Silvana Carneiro; COSTA, Sônia Maria Gusmão; SILVA, Antonia Oliveira; MOREIRA, Maria Adelaide Silva Paredes. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto - enferm., Florianópolis , v. 21, n. 3, p. 513-518. Sept. 2012.

FERREIRA, Patrícia Moraes Nunes; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. Ciência & Saúde Coletiva [online], Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4085-4094. Dez. 2018.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2012/2019. 2019. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/pesquisa/pnadca/tabelas>.Acesso em: 10 de maio de 2021.

MAHAN, Kathellen L.; ESCOTT-STUMP, Sylvia.; RAYMOND, Janice L. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MALTA, Maíra Barreto; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do índice de alimentação saudável. Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2. Fev. 2013.

MARTINS, Marcos Vidal. SOUZA, Jacqueline Danesio; FRANCO, Fernanda Silva; MARTINHO, Karina Oliveira; TINÔCO, Adelson Luiz Araújo. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. HU Revista. Juiz de Fora, v. 42, n. 2, p. 125-131. Jul./ago. 2016.

MARUCCI, Maria de Fátima Nunes; ROEDIGER, Manuela de Almeida; DOURADO, Daiana Aparecida Quintiliano Scarpelli; BUENO, Denise Rodrigues. 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. v. 21, n. Suppl 02. 2018.

MAUÉS, Cristiane Ribeiro; PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco; JALUUL, Omar; FRANÇA, Cristina Claro; FILHO, Wilson Jacob. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. Rev. Bras. Clin. Med, São Paulo, v. 8, n.5, p. 405-10. Set./out. 2010.

PEREIRA, Roberto Lucas Moura Ruben; SAMPAIO, Jéssica Pinheiro Mendes. Estado nutricional e práticas alimentares de idosos do Piauí: dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN Web. Rev. Eletron. Comum. Inf. Inov. Saúde. v. 13, n. 4, p. 854-62. Out/dez, 2019.

PICOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. Fisioter. mov. (Impr.), Curitiba , v. 24, n. 3, p. 455-462. Sept. 2011.

SILVA, Maria de Lourdes do Nascimento da; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes.; ROEDIGER, Manuela de Almeida. Tratado de Nutrição em Gerontologia. Barueri: Manole, 2014.

SOUZA, Raphaela; FRAGA, Juliana Schimitt de; GOTTSCHALL, Catarina Bertaso Andreatta; BUSNELLO, Fernanda Michelin; RABITO, Estela Iraci. Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 81-90. Mar. 2013.

TAVARES, Elda Lima; SANTOS, Débora Martins dos; FERREIRA, Aline Alves; MENEZES, Maria Fátima Garcia de. Avaliação nutricional do idoso: desafios da atualidade. Rev. Bras. Geriatra. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 18, n. 6, p. 1-10. Jul./set. 2015.

WACHHOLZ, Patrick Alexander; RODRIGUES, Sueleen Cristiane; YAMANE, Roseli. Estado nutricional e a qualidade de vida em homens idosos vivendo em instituição de longa permanência em Curitiba, PR. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. v. 14, n. 4, p. 625-635. 2011.