Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Silva, Ana Cristina Ferrão

Impacto económico do padrão alimentar de um grupo de seniores portugueses: conhecer para promover o bem-estar

https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/2997

Metadados

Data de Publicação 2015

Resumo O presente trabalho pretendeu avaliar e caracterizar o estado nutricional, o padrão alimentar e custos com a alimentação de um grupo de seniores. Conjuntamente realizou-se uma intervenção de curta duração para promover hábitos alimentares saudáveis e motivar para a adoção dos mesmos. O estudo desenvolvido na Universidade Sénior Albicastrense de março a junho de 2015 envolveu um grupo de idosos com uma amostra total de 30 idosos: 27 mulheres e 3 homens, com idades entre os 62 e os 83 anos. ...

Editor IPCB. ESA

Palavras Chave Avaliação nutricional, Bem-estar, Impacto económico, Padrão alimentar, Seniores

Tipo report

Revisão de Pares Não

Coleções ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-28T05:38:59Z com informação proveniente do Repositório

Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
Agrária

Impacto económico do padrão alimentar de um grupo de seniores portugueses: conhecer para promover o bem-estar

Ana Cristina Ferrão Silva

Orientadores

Orientadora interna: Dr.ª Margarida Vieira

Orientadora externa: Dr.ª Ana Sofia Pereira

Tese apresentada à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Dr.ª Margarida Vieira, Professora Adjunta Convidada da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco e da Dr.ª Ana Sofia Pereira, técnica de secretariado na Universidade Sénior Albicastrense.

Outubro de 2015

Dedicatória

Quero dedicar este relatório ao meu pai, porque apesar de já não estar presente acredito que estaria orgulhoso por eu concluir mais esta etapa na minha vida.

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu marido, pelo apoio e compreensão perante os meus momentos de ausência.

A seguir não podia deixar de agradecer à minha mãe por estar sempre presente e ao meu amigo Zé por todas as palavras de motivação.

Quero também agradecer:

À minha orientadora Dr.ª Margarida Vieira por todo o apoio e disponibilidade;

À Dr.ª Ana Sofia Pereira da Universidade Sénior Albicastrense pelo seu empenho em ajudar, apesar de esta não ser a sua área;

Aos seniores que aceitaram participar no meu estudo;

À Sr.ª Helena da Universidade Sénior Albicastrense;

Ao Sr. Vereador Arnaldo Brás;

Aos meus grandes amigos Marta e Pedro por me fazerem sentir em casa durante esta fase.

E por fim, mas não menos importantes, o meu agradecimento a todos os que de alguma forma me apoiaram e auxiliaram durante o período de elaboração deste trabalho.

Resumo

O presente trabalho pretendeu avaliar e caracterizar o estado nutricional, o padrão alimentar e custos com a alimentação de um grupo de seniores. Conjuntamente realizou-se uma intervenção de curta duração para promover hábitos alimentares saudáveis e motivar para a adoção dos mesmos.

O estudo desenvolvido na Universidade Sénior Albicastrense de março a junho de 2015 envolveu um grupo de idosos com uma amostra total de 30 idosos: 27 mulheres e 3 homens, com idades entre os 62 e os 83 anos. A avaliação nutricional foi efetuada através do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando a relação entre o peso e a altura e do perímetro da cintura. Para a avaliação do padrão alimentar utilizou-se um registo das 24 horas anteriores e realizou-se uma análise económica através dos custos com a alimentação.

Os resultados obtidos sobre o estado nutricional indicaram que 56,7% da amostra se encontrava na categoria de normoponderal e 43,3% apresentava sobrepeso. Para a associação entre o perímetro da cintura e o risco de complicações metabólicas e cardiovasculares, 53,3% dos idosos apresentavam um risco elevado de desenvolver doenças metabólicas e cardiovasculares e 40,0% apresentavam um risco muito elevado.

O registo das 24 horas anteriores permitiu verificar que o grupo mais consumido, representado pela carne, atingia um consumo médio de 4,7 porções por dia. Todos os outros grupos tinham um consumo inferior ao recomendado pela Roda dos Alimentos. Os participantes gastavam em média, €3,18 por dia com a sua alimentação, sendo que os maiores gastos provinham da carne, pescado e ovos, seguidos pelos gastos com o café. Apesar de 20 idosos reportarem ter produção própria de alimentos como hortícolas, fruta ou ambos, o consumo destes alimentos encontrava-se abaixo do recomendado. O cálculo do custo de um plano alimentar equilibrado para esta faixa etária corresponde a €3,80 por pessoa por dia. Os gastos médios com a alimentação eram inferiores para quem tinha produção própria (€2,52/pessoa/dia), no entanto quando se comparou com os gastos médios de quem não tinha produção própria, esse valor foi de €4,50 por pessoa por dia.

A motivação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis foi realizada através de sessões de sensibilização para a prática de uma alimentação saudável e completadas com sessões de esclarecimento individuais.

Este estudo mostrou que o padrão alimentar dos idosos não corresponde a uma alimentação equilibrada para esta faixa etária. O consumo adequado de fruta e hortícolas não depende dos idosos terem produção própria, havendo em muitos casos, um desperdício de recursos. Para os participantes que não têm produção própria, os custos alimentares foram superiores, quando comparados com os custos de uma dieta saudável. Além disso, o grupo estudado não mostrou qualquer interesse na análise dos seus custos alimentares, o que dá indicações de que não associam a prática de uma alimentação saudável com menores gastos alimentares.

Como conclusão, é de extrema importância continuarem a ser desenvolvidas ações de sensibilização para promover uma alimentação e estilos de vida saudáveis, relacionando saúde, menores gastos alimentares, o bem-estar e a qualidade de vida.

Palavras-chave

avaliação nutricional; bem-estar; impacto económico; padrão alimentar; seniores

Abstract

This study aimed to evaluate and characterize the nutritional status, the eating patterns and the costs with food of a group of elderly people. Also, it was held a short-term intervention to promote healthy eating habits and motivate the group to adopt them.

The study was conducted at the Senior Albicastrense University from March to June 2015 and involved a group of elderly, with a total sample of 30 older people: 27 women and 3 men, aged between 62 and 83 years. Nutritional assessment was performed by Body Mass Index (BMI), using the relationship between weight and height and waist circumference. Dietary patterns were assessed using 24-hour recall. The costs of food were gathered and analyzed by an economic evaluation.

The results of the nutritional status pointed to 56.7% of the sample had a normal weight and 43.3% were overweight. The association between waist circumference and metabolic risk and cardiovascular complications showed that 53.3% of the elderly had a higher risk of developing metabolic and cardiovascular diseases and 40.0% had a very high risk.

The 24-hour recall showed that the food group mostly consumed was represented by meat, reaching to the average of 4.7 servings per day. All the other groups had lower consumptions according the recommendations of the Portuguese food wheel. Participants spent with food an average € 3.18 per day, and the highest expenses were related to meat, fish and eggs, followed by coffee. Although 20 participants reported having their own food production such as fruit and vegetables or both, the consumption of these foods was below the recommended. The cost calculation of a healthy diet for this age group corresponded to an average of € 3.80 per person per day. Participants who had their own food supply spent approximately less (€2.52/person/day), but participants who did not have it was significatley more with an average expenditure on food of € 4.50 per person per day.

Two awareness activities to motivate elderly to adopt healthy eating habits were performed plus several individual sessions.

This study showed that the dietary patterns of this group of elderly did not correspond to a balanced diet for their age. The adequate consumption of fruit and vegetables did not depend on having or not own food supply, as in many cases, there was a waste of resources. Careful analysis showed that participants who did not have own food production; food costs were higher than the cost of doing a healthy diet.

Also the studied group did not show any interest of their own food expenditure, which gives signs that they are not able to connect an healthy diet with lower food costs.

In conclusion, to develop awareness actions for promoting healthy diets and habits is of most importance as it can relates health, less money expenditures, welfare and quality of life.

Keywords

dietary patterns; economic impact; nutritional assessment; seniors; welfare

Índice geral

1. Introdução 1
2. Objetivos 2
3. Fundamentação Teórica 2
3.1 Alterações gerais do envelhecimento 2
3.2 Nutrição e qualidade de vida nos idosos 3
3.2.1 As doenças associadas ao envelhecimento 4
3.3 Determinantes da escolha alimentar nos idosos 5
4. Materiais e Métodos 6
4.1 Tipo de estudo, população e amostra 6
4.2 Métodos de avaliação 6
4.2.1 Avaliação antropométrica 7
4.2.2 Registo das 24 h anteriores 7
4.2.3 Custos diários com a alimentação 9
4.3 Análise estatística 10
5. Análise de resultados 10
5.1 Caracterização da amostra 10
5.1.1 Caracterização do estado de saúde 12
5.2 Resultados da avaliação do estado nutricional 13
5.3 Consumo alimentar dos idosos 16
5.3.1 Comparação dos consumos alimentares com as porções recomendadas pela Nova Roda dos Alimentos 16
5.3.1.1 Relação entre o consumo de fruta e hortícolas e a produção própria 17
5.4. Custos com a alimentação 18
5.5 Relação entre os gastos reais e os custos de um dia alimentar equilibrado 19
6. Atividades informativas e de sensibilização 20
6.1 Atividade "Importância das fibras numa alimentação saudável" 21
6.2 Atividade "Laticínios porque nos fazem falta?" 21
6.3 Atividades realizadas individualmente 22
7. Considerações finais 23
8. Referências 25
Apêndices 29

Índice de apêndices

Apêndice I – Formulário de Consentimento Informado 31

Apêndice II – Questionário das 24 h anteriores 35

Apêndice III – Caracterização da amostra 41

Apêndice IV – Resultados obtidos para o consumo alimentar dos idosos 45

Apêndice V – Resultados obtidos para os custos com a alimentação 55

Apêndice VI – Custos com um plano alimentar equilibrado para a população idosa 59

Apêndice VII – Atividade – "Importância das fibras numa alimentação saudável" 63

Apêndice VIII – Atividade – "Laticínios – porque nos fazem falta?" 67

Apêndice IX – Atividades realizadas individualmente 71

Índice de figuras

Figura 1 -Distribuição da amostra segundo a idade 11
Figura 2 Distribuição da amostra por género 11
Figura 3 Distribuição pelo estado civil 11
Figura 4 Distribuição pelo nº de elementos do agregado familiar 11
Figura 5 Distribuição da amostra pela profissão atual 11
Figura 6 Distribuição da amostra pela prática de AF 12
Figura 7 Distribuição dos idosos segundo o nº de patologias 12
Figura 8 - Número de idosos por patologia 13
Figura 9 Distribuição dos idosos segundo o IMC 13
Figura 10 - Distribuição dos idosos segundo o género e o IMC 14
Figura 11 - Distribuição dos idosos segundo o PC 14
Figura 12 Distribuição dos idosos segundo o género e o PC 15
Figura 13 Comparação das porções ingeridas com as recomendações da Nova Roda dos Alimentos para a população idosa 16
Figura 14 Associação entre a presença de osteoporose e o consumo de laticínios 17
Figura 15 Associação entre o consumo de fruta e a produção própria 17
Figura 16 Associação entre o consumo de hortícolas e a produção própria 18
Figura 17 Distribuição dos custos diários segundo os diferentes grupos de alimentos 18
Figura 18 Comparação entre os gastos médios com a alimentação e o valor padrão para um plano alimentar adequado 20
Figura 19 Associação entre a produção e o valor padrão dos gastos com a alimentação 20

Índice de tabelas

Tabela 1 - Classificação do IMC para idosos (Lipschitz,1994) 7

Tabela 2 - Perímetro da cintura e risco de complicações metabólicas e CV..... 7

Tabela 3 – Porções recomendadas pela Nova Roda dos Alimentos para a população idosa..... 8

Tabela 4 - Distribuição da frequência das classificações do IMC com relação ao PC.....15

Tabela 5 – Comparação dos gastos médios com a alimentação entre quem tem produção própria e quem não tem.....19

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AF – Atividade física

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

cm – Centímetro

DCV – Doenças Cardiovasculares

DGS – Direção Geral de Saúde

dP – Desvio padrão

EUFIC – European Food Information Council

g – Grama

h - Horas

IMC – Índice de Massa Corporal

INE – Instituto Nacional de Estatística

Kg - Quilograma

m² – Metro quadrado

nº - Número

min - Minuto

n – Número de participantes/idosos

PC – Perímetro da Cintura

s - segundo

WHO – World Health Organization

Lista de símbolos

% - Percentagem

€ - Euro

<- Menor

≥ - Maior ou igual

= - Igual

± - Mais ou menos

≤ - Menor ou igual

>> - Muito maior

> - Maior