

# HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS PORTUGUESES: UMA PERSPETIVA DA EVOLUÇÃO AO LONGO DA VIDA

de Morais C<sup>1</sup>, Afonso C<sup>1</sup>, Lumbers M<sup>II</sup>, Raats M<sup>II</sup>, de Almeida MDV<sup>1</sup>

A alimentação em Idade Sénior é um tema de destaque nas últimas décadas, especialmente no que se refere ao estado nutricional e ao consumo de alimentos. Embora os determinantes biológicos, psicológicos, pessoais e económicos da alimentação sejam bem conhecidos, a relação com os fatores ambientais e culturais tem sido menos investigadas. As normas culturais determinam as refeições dos diferentes grupos populacionais, nomeadamente a hora a que decorrem, o tipo de refeição consumido, o seu número por dia e a sua distribuição durante a semana e durante o ano, assim como o seu grau de elaboração.

No âmbito do projeto Europeu “Food in later life”, realizaram-se entrevistas individuais a 80 idosos, de acordo com quotas específicas no que se refere à idade, sexo e circunstâncias de vida. As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas de acordo com codificação pré-estabelecida e com recurso ao software de análise qualitativa MaxQDA.

Observamos relatos referentes à situação económica do país, causada pela guerra ou outro tipo de crise, e de como esta pode afetar sucessivas gerações e seus comportamentos de várias décadas. Os idosos Portugueses vivenciaram diversos problemas económicos pois as duas guerras mundiais do Séc. XX marcaram a sua infância e adolescência. Na vida adulta, também alguns deles tiveram de emigrar principalmente para países africanos, e regressaram a Portugal de uma forma inesperada. A velhice e o facto de viverem sozinhos ou isolados são determinantes para os seus hábitos alimentares. Ter o apoio da família ou de uma instituição especializada são fundamentais para o quotidiano alimentar.

Compreender o significado das refeições em idade avançada é uma ferramenta muito útil para o desenvolvimento de melhores estratégias para esta população. O objetivo deste estudo foi desenvolver uma abordagem qualitativa das refeições para uma população de idosos Portugueses, focando as diferenças no seu ciclo de vida.

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto.

<sup>II</sup> Food, Consumer Behaviour and Health Research Centre, University of Surrey.