

Alimentação como prioridade de saúde e bem estar para o Ageing-in-Place

Eating as a health and well-being priority for Ageing-in-Place

Karla Beatriz Agostinho¹, Rita Cristina Sadako Kuroishi², Carla da Silva Santana Castro³



Resumo: Objetivo: Descrever as demandas de idosos relacionadas à alimentação para o Ageing-in-Place e as contribuições da gerontechnologia. Metodologia: Trata-se de uma análise documental, exploratória, transversal, de abordagem quali-quantitativa, baseado na pergunta “Quais as necessidades de saúde e bem-estar que podem influenciar o seu envelhecimento no lugar?”. Resultados: Realizou-se a análise documental, tendo como fonte de dados de 119 questionários, respondidos por homens (23,1%) e mulheres (76,9%), com média de idade de 67,7 anos, casados(as) (51,1%), viúvos(as) (24,5%), com mais de 10 anos de estudo (59,1%), 45,7% aposentados e 40,4% continuavam trabalhando. Destes, 75 apresentavam doenças crônicas. Quanto ao AIP, destacam a alimentação, as atividades físicas, o sono e descanso, lazer, as finanças e a moradia como principais pontos. Referem o desejo de adotar uma alimentação saudável; manter autonomia e independência nas AVDS; ter ambiente funcional e condições financeiras para o AIP. Conclusão: A gerontechnologia pode fornecer ferramentas de suporte importantes para o AIP, através de recursos de tecnologia assistiva, design de ambientes e produtos, serviços, além de trabalhar para a construção de uma comunidade amigável ao indivíduo que envelhece, visando a autonomia e independência ou compensando mudanças do sujeito em seu ambiente.

Palavras-chave: Ageing-in-Place. Alimentação Saudável. Saúde. Bem-estar.

Abstract: Purpose: To describe the demands of the elderly related to eating, as a health and well-being for Ageing-in-Place and the contributions of gerontechnology. Method: This is a documentary, exploratory, transversal analysis, with a qualitative and quantitative approach, based on the question “What health and well-being needs can influence your Ageing in Place? ”. Results: Documentary analysis was carried out, using data from 119 questionnaires, answered by men (23.1%) and women (76.9%), with an average age of 67.7 years, married (51.1%), widowed (24.5%), with more than 10 years of education (59.1%), 45.7% retired and 40.4% still working. Of these, 75 had chronic diseases. As for the AIP, they highlighted diet, physical activities, sleep and rest,

leisure, finances and housing as the main points. They mentioned the desire to adopt a healthy diet; maintain autonomy and independence in ADLs; have a functional environment and financial conditions for AIP. Conclusion: Gerontechnology can provide important support tools for AIP, through assistive technology resources, environment and product design, services, as well as working to build an

Introdução

O ritmo acelerado do envelhecimento da população brasileira, exige contribuições científicas na mesma proporção exponencial, destacando-se a importância de estudos que investiguem as necessidades da pessoa idosa, em todos os seus aspectos, para que o ageing-in-place (AIP), isto é, o envelhecimento no lugar, ocorra satisfatoriamente. Este cenário constitui-se em desafios locais, nacionais e globais, requerendo um planejamento inovador e a criação de políticas que os atendam (BÁRRIOS, MARQUES, FERNANDES, 2020). E para tanto, deve-se investigar o envelhecimento, sob o prisma de outras tendências, como a urbanização, a globalização, a migração, as mudanças climáticas e ambientais e a inovação tecnológica (BÁRRIOS, 2015). Dentre as diversas abordagens que visam promover o envelhecimento ativo e saudável, as intervenções que combinam atividade física regular, dieta equilibrada, participação social e estimulação cognitiva, são consideradas eficazes na promoção do bem-estar geral e na prevenção de doenças crônicas (PUGLIA et al., 2024). Neste contexto, destaca-se a alimentação saudável como tema complexo e pouco explorado, referente às representações sociais do comportamento alimentar da pessoa idosa considerando o alimento; as doenças que emanaram a preocupação com a alimentação; e a alimentação representada socialmente, como preocupação com a saúde e bem-estar (SILVA et al., 2024).

Durante o processo de envelhecimento, a pessoa idosa pode se deparar com necessidades e demandas que favoreçam sua saúde, vida independente e conseqüentemente, sua qualidade de vida. E a adoção da alimentação saudável pode ser uma destas demandas, diante de dificuldades relacionadas aos aspectos pessoais, econômicos, culturais e ambientais. Ao investigar o significado da alimentação saudável e as práticas alimentares da pessoa idosa, constata-se a relação do contexto social com os padrões de alimentação estabelecidos e as barreiras alimentares enfrentadas por eles (TENÓRIO et al., 2023).

Os recursos da gerontechnologia podem contribuir para o comportamento alimentar que apoiem a alimentação como componente de saúde e bem-estar físico, social e mental, e favorecer para que o AIP ocorra de forma ativa e satisfatória. Os dispositivos de tecnologia assistiva auxiliam idosos fragilizados e dependentes, que têm a necessidade da manutenção da sua capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida (ANDRADE, PEREIRA, 2009).

Melhorias de saúde têm sido evidenciadas em estudos utilizando recursos tecnológicos no âmbito da alimentação, tais como os aplicativos de saúde móveis, para o registro e monitoramento de sintomas pelos usuários com disfagia (DE MARCHI, BIDUSKI, 2020), para o fornecimento de orientação dietética e suporte a um estilo de vida saudável e ao

ageing-friendly community, aiming at autonomy and independence or compensating for changes in the subject's environment.

Keywords: Ageing-in-place. Healthy nutrition. Health. Well-being.

gerenciamento de doenças (LI et al., 2019; PRADO, SILVA, CARVALHO, 2020; KIM, LEE, HORNIK, 2020; SAMOGGIA, RIEDEL, 2020; LIM et al., 2021; BAER, SCHENK, 2022), rastreamento de atividade física, feedback motivacional e fornecimento de receitas (KAHRIZ et al., 2023) e estudos com base em tecnologias assistivas que apoiem atividades instrumentais da vida diária (compra, escolha de alimentos, preparo de refeição, entrega/delivery, dentre outros) e atividades básicas (comer, beber, uso de talheres e instrumentos para alimentação, etc) (MEDOLA, 2020). Para que as pessoas idosas possam viver com independência e autonomia é preciso conhecer as diversas demandas características da pessoa idosa no contexto de suas atividades diárias (MEDOLA, 2020). Diante deste panorama, o objetivo do presente estudo consistiu em descrever as demandas de idosos em relação à alimentação para o AIP e as contribuições possíveis da gerontechnologia neste contexto.

Materiais e métodos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (HCFMRP-USP) - processo Número do Parecer: 5.848.718.

Trata-se de uma análise documental, exploratória, transversal, retrospectiva e de abordagem quali-quantitativa. Este estudo não foi concebido como uma pesquisa, mas como um trabalho acadêmico da disciplina RCG4034 - Terapia Ocupacional Aplicada às Condições do Idoso IV, do curso de Terapia Ocupacional da FMRP-USP, coletados pelos estudantes de graduação, no período de 2018 a 2023. Foram analisados 119 roteiros de entrevistas, intitulados "Demandas e prioridades para o meu envelhecimento no lugar", o qual era estruturado com perguntas abertas que buscavam levantar as prioridades em saúde e bem estar, habitação/moradia, finanças, transporte/mobilidade e participação social. A pergunta do estudo foi "Quais são as necessidades relacionadas à saúde e bem-estar, que possam influenciar o seu envelhecimento no lugar?". Os critérios de exclusão eram apenas os questionários que estavam incompletos, os demais foram todos incluídos. Para a análise dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo do tipo frequencial e temática a partir de categorias que emergiram no tratamento dos dados (BARDIN, 2011). O processo de formação da categoria foi realizado por três pesquisadores e em três etapas: pré-análise, exploração do material, tratamento e interpretação de dados. No trabalho de análise, emergiram temas relacionados ao sono e descanso, prática de atividades físicas, lazer, saúde financeira e alimentação que estavam diretamente relacionados à saúde e bem-estar. O tema alimentação, apresentou-se como um núcleo de sentido importante que se desdobrou em várias categorias

em face à frequência de aparecimento e relevância do tema. A categoria alimentação, se desdobrou em quatro subcategorias: alimentação saudável, autonomia e independência, ambiente funcional e saúde financeira, tendo como fundamento as variáveis hábitos alimentares, condições de saúde e características do ambiente de vida.

Resultados e discussão

Dos 119 roteiros analisados, os entrevistados eram 23,1% homens e 76,9% mulheres, com média de idade de 67,7 anos, casados (51,1%), viúvos (24,5%), com mais de 10 anos de estudo (59,1%), 45,7% aposentados e 40,4% continuavam trabalhando. Destes, 75 apresentavam condições crônicas de saúde e 54,6% mencionaram preocupações relacionadas à comida.

Os participantes referiram conviver com alterações metabólicas, com predomínio de diabetes e obesidade; hipertensão arterial sistêmica, além das ortopédicas e neurológicas, dentre outras.

Quanto aos aspectos que influenciavam o AIP, destacam-se a alimentação, a prática de atividades físicas, o sono e descanso, lazer, a saúde financeira e a moradia como principais pontos a serem considerados. Do total de entrevistados, 65 participantes referiram preocupações em relação à alimentação como prioridade em saúde e bem-estar. As prioridades se referiram à necessidade de adotar uma alimentação saudável (mais rica e adequada às condições crônicas que possuem, como o diabetes, hipertensão arterial e obesidade); manter a autonomia e independência (mobilidade para ir ao mercado, autonomia para escolher os alimentos e fazer as próprias compras e ter independência para o preparo das refeições); ter um ambiente funcional (sem barreiras arquitetônicas e com equipamentos adequados para compensar as perdas do envelhecimento), além de condições financeiras para o AIP.



Figura 1 | Preocupações relacionadas à alimentação como prioridade em saúde e bem-estar para o AIP

Fonte: Autoria própria

Outros estudos também evidenciaram a dependência de pessoas idosas relacionadas à alimentação, prevalecendo as atividades da compra de alimentos, seguida pelo preparo da refeição e de alimentar-se (BIERHALS, MELLER, ASSUNÇÃO, 2016; JUCKETT, ROBINSON, 2019). Há múltiplos fatores intervenientes no consumo alimentar, tais como os fisiológicos, sociais, culturais, econômicos e os relacionados

às condições de saúde (MARQUES et al., 2007). A falta da acessibilidade a alimentos e as dificuldades de se envolver em atividades relacionadas à alimentação, representam barreiras aos idosos com doenças crônicas à participação social, envelhecimento saudável e qualidade de vida (JUCKETT, ROBINSON, 2019). Entre as pessoas idosas com doença crônica, os indivíduos com melhor bem-estar apresentaram taxas significativamente mais altas, quanto à satisfação da qualidade da refeição, capacidade de mastigação, diversidade alimentar, frequência de ingestão alimentar, percepção de facilidade de compras, ter alguém para ajudar com as compras de alimentos, comer vegetais produzidos em casa, preparar o seu próprio café da manhã e comer com outras pessoas, quando comparado aos com pior bem-estar (ISHIKAWA et al., 2018). Estes dados sugerem que a capacidade funcional, o envolvimento com as atividades de vida diária e a alimentação podem contribuir para o bem estar das pessoas idosas. A literatura destaca que os maiores níveis de capacidade funcional estão associados a melhor qualidade de vida, implicando em compreender as interações complexas entre a autoavaliação da saúde e as dimensões que influenciam a melhoria da percepção da saúde pode lançar luz sobre os principais determinantes do bem-estar entre adultos mais velhos. (STAVRINO et al, 2022; BORIM et al, 2021)

Os resultados apontam para a potencial contribuição da gerontecnologia para apoiar a vida independente e compensar as mudanças advindas deste processo por meio dos recursos de tecnologia assistiva, design de ambientes e de produtos e serviços, assim como na construção de uma comunidade que possa apoiar o indivíduo que envelhece. A gerontecnologia pode contribuir com várias soluções para que a pessoa mais velha continue sendo plena na sociedade e estas perpassam aos 5P (pessoa, produtos, pessoal especializado, serviços, políticas). Oportuniza portanto, o cuidado à saúde física e mental, independência nas atividades diárias, integração social e suporte familiar, contribuindo para a promoção da saúde no processo de envelhecimento (ANTUNES et al., 2019). Os dispositivos de Tecnologia Assistiva representam um auxílio que possibilitará a ampliação de uma habilidade funcional em declínio ou a realização da função desejada, compensada por um recurso assistivo, quando esta se encontra limitada, decorrente de deficiência ou pelo envelhecimento (LEITE et al., 2018). Minimizam, portanto, as dificuldades e favorecem a independência funcional da pessoa idosa (MEDOLA, 2020), possibilitando melhor qualidade de vida diária ao idoso (MELO, CORREIA, CAMPOS, 2020).

Desta forma, a autonomia, a independência, o conforto, a segurança e o bem-estar para a participação nas atividades diárias dos participantes deste estudo, poderiam ser facilitados de forma abrangente em sua grande diversidade, com tendência de expansão global. Dentre estes, os aplicativos móveis, tais como os de saúde (monitoramento de práticas físicas e alimentares), sistema delivery e de transporte com design de produtos e de ambiente amigáveis aos idosos poderiam beneficiar amplamente a pessoa idosa, quer nas atividades de alimentação ou não.

A intervenção baseada na integração de tecnologia favorece mudanças saudáveis para a compra de alimentos domésticos, aumentando o consumo de alimentos saudáveis (LIM et al., 2021). Os efeitos positivos utilizando recursos tecnológicos para um padrão de alimentação adequado (KIM, LEE, HORNIK, 2020; SAMOGGIA, RIEDEL, 2020; LIM et al., 2021), reforçam a importância de valorizar e incentivar o uso da gerontecnologia para o AIP (CARIOCA, FERNANDES, 2019).



Figura 2 | Atividade de alimentação usando recurso de tecnologia assistiva.

Fonte: Autoria própria

Limites do estudo

São vários os limites deste estudo. Primeiramente, o fato dele não ter sido planejado como uma pesquisa, e desta forma, dados referentes aos sujeitos tais como autopercepção da saúde, conceito de ageing-in-place, tempo de diagnóstico de doenças crônicas, dentre outros aspectos não puderam ser analisados. Em segundo, as variáveis condições crônicas e demandas de alimentação poderiam ter sido estabelecidas, assim como condição socioeconômica, se vive sozinho ou com familiares, idade, capacidade funcional, dentre outras variáveis importantes para a análise dos dados.

Conclusão

Os resultados demonstram que as necessidades relacionadas à saúde e bem-estar para o ageing-in-place trazem fortemente a prioridade em adotar uma alimentação rica e adequada às condições de saúde que apresentam, à manutenção da autonomia e independência, ao ambiente funcional e seguro para continuar preparando as refeições, além de manter condições financeiras para a escolha e acesso a melhores alimentos. A gerontecnologia pode fornecer ferramentas de suporte importantes para o AIP, tanto na educação em saúde para a longevidade plena, quanto na oferta de diferentes soluções de tecnologia para a autonomia e independência ou compensando mudanças do sujeito em seu ambiente ao longo deste processo. A gerontecnologia pode fornecer ferramentas de suporte importantes para o AIP, visando a autonomia e independência ou compensando mudanças do sujeito em seu ambiente ao longo deste processo.

Agradecimento

Agradecemos a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) pelo financiamento recebido.

Referências

ANDRADE, Valéria Souza; PEREIRA, Leani Souza Máximo. Influência da tecnologia assistiva no desempenho funcional e na qualidade de vida de idosos comunitários frágeis: uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.l.], v.12, n. 1, p. 113-122, 2009.

ANTUNES, Mateus Dias et al. GERONTECNOLOGIA: O QUE MOSTRA A PRODUÇÃO CIENTÍFICA NOS ÚLTIMOS 20 ANOS?.

BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, [S.l.], v. 13, n. 6, 2019.

BAER, Nadja-Raphaella; VIETZKE, Júlia; SCHENK, Liane. Middle-aged and older adults' acceptance of mobile nutrition and fitness apps: A systematic mixed studies review. **PLoS One**, [S.l.], v. 17, n. 12, e0278879, dec. 2022.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Traduzido por Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.

BÁRRIOS, Maria João. ILC-BR (2015), Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade. **Centro Internacional de Longevidade Brasil. Fórum Sociológico**. Série II, Rio de Janeiro, v. 26, 1, p. 79-83, 2015.

BÁRRIOS, Maria João; MARQUES, Rita; FERNANDES, Ana Alexandre. Envelhecer com saúde: estratégias de ageing in place de uma população portuguesa com 65 anos ou mais. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 54, n. 7, p. 129, nov. 2020;

BIERHALS, Isabel Oliveira; MELLER, Fernanda de Oliveira; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso. Dependência para a realização de atividades relacionadas à alimentação em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 21, n. 4, p. 1297-1308, abr. 2016.

BORIM, Flávia Silva Arbex et al. Impacto da capacidade funcional na mudança da autoavaliação da saúde entre idosos em um estudo longitudinal de nove anos. **BMC Geriatrics**, [S.l.], n. 21, nov. 2021.

CARIOCA, Vito José de Jesús; FERNANDES, Ana Isabel Lapa. Ageing in place e gerontotecnologia, diálogos emergentes na relação idosotecnologia. **Pixel-Bit Revista de Medios y Educación**, [S.l.], n. 56, p. 7-31, jan-2019.

DE MARCHI, Ana Carolina Bertoletti; BIDUSKI, Daiana. A experiência do usuário no uso de aplicativo para o monitoramento da saúde: contribuições para a gerontecnologia. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S.l.], v. 23, n. 27, p. 69-74, 2020.

- GOVINDARAJU, T.; OWEN, AJ; MCCAFFREY, T. A Influências passadas, presentes e futuras da dieta entre adultos mais velhos – Uma revisão de escopo. **Ageing Research Reviews**, [S.l.], v. 77, p. 101600, may 2022.
- ISHIKAWA, Midori et al. Subjective Well-Being Is Associated with Food Behavior and Demographic Factors in Chronically Ill Older Japanese People Living Alone. **The Journal of Nutrition, Health & Aging**, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 341-353, jul-dez. 2020.
- JUCKETT, Lisa A.; RONBINSON, Mônica L. The Occupational Therapy Approach to Addressing Food Insecurity among Older Adults with Chronic Disease. **Geriatrics**, Switzerland, v. 4, n. 1, p. 22, feb. 2019.
- KAHRIZ, Bahram Mahmoodi et al. Unveiling Consumer Preferences and Intentions for Cocreated Features of a Combined Diet and Physical Activity App: Cross-Sectional Study in 4 European Countries. **JMIR human factors**, [S.l.], v. 10, e44993, dec. 2023.
- KIM, Kwanho; LEE, Chul-Joo; HORNIK, Robert. Exploring the Effect of Health App Use on Fruit and Vegetable Consumption. **Journal of Health Communication**, [S.l.], v. 25, n. 4, p. 283-290, apr. 2020.
- LEITE, Eliane de Sousa et al. Assistive technology and active aging according to professionals working in community groups. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, [S.l.], v. 52, n. 13, e03355, sep. 2018.
- LI, Yuan et al. Nutrition-Related Mobile Apps in the China App Store: Assessment of Functionality and Quality. **JMIR Mhealth Uhealth**, [S.l.], v. 7, n. 7, e13261, jul. 2019.
- LIM, Su Lin et al. Effect of a Smartphone App on Weight Change and Metabolic Outcomes in Asian Adults With Type 2 Diabetes - A Randomized Clinical Trial. **JAMA Network Open**, [S.l.], v. 4, n. 6, e2112417, 2021.
- MARQUESA, Ana Paula de Oliveira et al. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 231-242, mai-ago, 2007.
- MEDOLA, Fausto Orsi. Design de produtos para idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 25, edição especial, p. 14-23, 2020.
- MELO, Hélder Pessoa de Moura; CORREIA, Walter Franklin Marques; CAMPOS, Fábio Ferreira da Costa. Idosos e o uso de tecnologias assistivas em casa: Uma revisão sistemática de literatura. **Ergodesign & HCI**, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 27-43, jul-dez 2020.
- PRADO, Adiana Regina Campestrini; SILVA, Karla Helena Vilaça Coelho; CARVALHO, Gustavo Azevedo. Aplicativos móveis para a promoção de hábitos saudáveis de alimentação em idosos. **Revista Gestão Do Conhecimento E Tecnologia Da Informação**, [S.l.], v.4, n. 1, p. 11-20, jun. 2020.
- PUGLIA, Carla Costa et al. Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. **Brazilian Journal of Implantology and Health Science**, [S.l.], v. 6, n. 4, p. 1320-1330, 2024.
- SAMOGGIA, Antonella; RIEDEL, Bettina. Avaliação da influência de aplicativos móveis focados em nutrição no comportamento alimentar saudável e no conhecimento nutricional dos consumidores. **Food Research International**, [S.l.], v. 128, p. 108766, feb. 2020.
- SILVA, Suelane Renata de Andrade et al. Representações sociais da alimentação saudável para pessoa idosa: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual in Derme**, [S.l.], v. 98, n. 1, mar. 2024.
- SILVEIRA, Bárbara de Carli et al. Software de educação alimentar e nutricional para idosos: revisão integrativa da literatura. **Revista Contexto & Saúde**, [S.l.], v. 21, n. 43, p. 84-96, 2021.
- STAVRINO, Pinelopi et al. Exploring the Associations between Functional Capacity, Cognitive Function and Well-Being in Older Adults. **Life**, Switzerland, v. 12, n. 7, p. 1042, jul. 2022.
- TENÓRIO, Valeska Henrique Dias et al. Práticas e significados da alimentação saudável para pessoas idosas. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S.l.], v. 15, n. 10, p. 11198-11224, 2023.

Vínculo institucional, titulação e área de atuação

Karla Beatriz Agostinho¹

 | <https://orcid.org/0009-0008-1718-8026>

Rita Cristina Sadako Kuroishi²

 | <https://orcid.org/0000-0002-0480-1871>

Carla da Silva Santana Castro³

 | <https://orcid.org/0000-0001-9877-7739>

Correspondência*

A correspondência e os pedidos de materiais devem ser endereçados a karla.agostinho@usp.br.