

HÁBITOS ALIMENTARES E SUAS RELAÇÕES COM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Abraão Dornelas Oliveira¹; Alex Marinho Cardoso²; Eduardo Augusto Monteiro Ribeiro³; Henrique Oliveira Godinho⁴; Luís Gustavo de Castro Magalhães Picada⁵; Natália Tomich Paiva Miranda⁶; Emanuele Dutra Gama Costa⁷; Humberto Vinício Altino Filho⁸.

¹Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

²Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

³Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

⁴Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

⁵Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

⁶Professor, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

⁷Professor, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

⁸Professor, UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

Palavras-chave: Envelhecer. Saúde. Alimentação.

INTRODUÇÃO

Essa pesquisa foi feita com o intuito de conhecer melhor sobre a alimentação dos idosos e como isso interfere na sua qualidade de vida e saúde. A pesquisa disserta sobre como a alimentação pode afetar os idosos, com base no estilo de vida e crença da população supracitada. Buscando entender melhor o seu cotidiano e relações com atividades físicas, alimentação. Procuramos abordar o problema de modo exploratório. Com o objetivo de descobrir como a experiência e a emoção dos idosos podem ser afetados pelas diferentes maneiras de alimentação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, dada a natureza do objeto de estudo. Os dados foram coletados por meio de um questionário on-line direcionado à população com mais de 60 anos, residente em um município da Zona da Mata de Minas Gerais.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Os resultados foram bem equilibrados, visto que conseguimos ter uma boa variância em praticamente todas as perguntas efetuadas e poucas tiveram ampla dominância, os participantes responderam, além de dados relacionados ao perfil, informações sobre frequência e tipos de alimentos consumidos, sendo possível fazer inferências acerca dos hábitos alimentares.

CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa pesquisa foi possível entender, em certa medida, que a alimentação dos idosos é de grande importância e impacto para a saúde do idoso, uma vez que hábitos alimentares inadequados podem levar ao surgimento de doenças e outros prejuízos à qualidade de vida dessa população.