

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

QUAIS OS PONTOS MAIS RELEVANTES NA ESCOLHA DE ALIMENTOS DIET E LIGHT PELOS IDOSOS?¹

VANESSA RODRIGUES PUCCI²

PRISCILA DA TRINDADE FLORES³

KARINE PEREIRA LIMA⁴

TEREZA CRISTINA BLASI⁵

O envelhecimento está relacionado com alterações que afetam necessidades de vários nutrientes, necessitando às vezes recorrer a produtos como diet e ligh, suprimindo do organismo o excesso de açúcares, carboidratos, sal e gordura ^{1,2}. O objetivo foi verificar a prevalência do consumo de produtos diet e ligh e motivos que o incentivam ou desestimulam o uso destes produtos. Trata-se de um estudo transversal, realizado no mês de junho de 2012. Os idosos foram abordados de forma aleatória na cidade de Santa Maria (RS). Verificou-se através de questionário o hábito de ingerir produtos diet e ligh e o porquê do consumo (faz bem a saúde; não engorda; prescrição médica) ou o que desestimulam consumir estes alimentos (custa caro; não alimenta; dúvida da eficácia; não tem hábito). Foram questionados 31 idosos sendo destes 10(32%) homens e 21(68%) mulheres com idades entre 61 e 81 anos. O consumo de alimentos diet e ligh foi de 71% nunca consomem, e 29% consomem. Dos que não consomem 50% consideram caro, 27% não possuem o hábito e 23% não gostam do sabor. Os que consomem 100% relataram ser porque consideram que o produto faz bem à saúde. Evidenciou-se que o baixo consumo de alimentos diet e ligh está relacionado ao custo destes. Um esclarecimento quanto ao uso dos produtos deve ser feito, visto que, embora possuam um valor elevado, a sua funcionalidade está vinculada ao tratamento de doenças, minimizando seus sintomas, contribuindo para a qualidade de vida do idoso.

¹ Trabalho de pesquisa elaborado no Centro Universitário Franciscano (UNIFRA) - Santa Maria, RS-Brasil.

² Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano; Santa Maria, RS- Brasil.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano; Santa Maria, RS- Brasil.

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano; Santa Maria, RS- Brasil.

⁵ Professora orientadora. Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano; Santa Maria, RS-Brasil.