

## TABUS ALIMENTARES EM UM GRUPO DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM PARNAMIRIM- RN

Angélica Quirino da Costa<sup>1</sup>; Mariá da Piedade de Souza Raquel<sup>2</sup>;  
Jeilza Medeiros da Paz<sup>3</sup>

1. Universidade Potiguar UNP – Natal/RN ([angélica-quirino@hotmail.com](mailto:angélica-quirino@hotmail.com))

2. Centro Universitário Internacional UNINTER – Curitiba/PR ([mariahraquelnutri@hotmail.com](mailto:mariahraquelnutri@hotmail.com))

3. Universidade Adventista de São Paulo UNASP – São Paulo/SP ([jeilza\\_rubi@hotmail.com](mailto:jeilza_rubi@hotmail.com))

### INTRODUÇÃO

A população idosa está crescendo no mundo inteiro. Estima-se que em 2030 a população de idosos dobre de 36 para 72 milhões. Neste cenário é relevante a compreensão do papel da alimentação adequada, pois essa pode contribuir positivamente para o retardamento ou modulação do processo de envelhecimento e na promoção do estado nutricional adequado do idoso. As práticas alimentares de um indivíduo se constroem a partir de processos de aprendizagem ao longo da vida, envolvendo processos de socialização, campos de experiência singulares onde ocorrem transmissões culturais diárias. Sabe-se que na terceira idade os tabus ganham força e, ainda nos dias atuais, os mesmos são seguidos à risca. Dessa forma, os tabus alimentares podem interferir negativamente no padrão alimentar de uma pessoa, podendo levar o indivíduo a práticas alimentares inadequadas. Considerando a relevância de tal temática, pesquisas com idosos hoje em dia são voltadas para a investigação da ocorrência de tabus alimentares. Logo, o objetivo desta pesquisa foi investigar a ocorrência de tabus alimentares em um grupo de idosos praticantes de exercício físico em Parnamirim - RN.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo com caráter transversal, descritivo e analítico. Os dados foram coletados no período de maio a junho de 2015, através de entrevista com um grupo de 19 idosos praticantes de exercício físico participantes de um Programa de extensão promovido pelos Cursos de Nutrição, Psicologia e Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNIRN, o qual funciona as terças à tarde e as quintas pela manhã. Por se tratar de um grupo reduzido todos foram incluídos no estudo. Durante a entrevista foi aplicado um questionário contendo dados a respeito de o perfil alimentar dos mesmos, com ênfase nos tabus alimentares, sem identificar preservando assim, a privacidade dos mesmos. O questionário foi preenchido pelos profissionais de saúde e arquivado para possíveis intervenções. A partir dos arquivos foi tabulados e analisados através de média, variação, frequência simples e percentual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O grupo era composto em sua maioria por idosas 89,5% (n=17), onde 63,1% (n=12) tinham idade entre 60 e 69 anos, com idade média de 68 anos. Foi verificado que a maioria (89,5%, n=17) do grupo possuía algum tabu alimentar e realizava alterações alimentares devido aos mesmos. Destaca-se que dentre o pequeno número de homens no grupo, nenhum deles relatou possuir algum tabu alimentar. Segundo Santos e Oliveira Rocha, as mulheres são as mais influenciadas e estas levam tais tabus alimentares para toda a vida e passa para as gerações futuras. Quanto aos tipos de tabus alimentares, houve um predomínio (26,3%, n=5) pelo não consumo de manga com leite (Tabela 01). Percebe-se que os alimentos manga, leite e café são os mais relacionados aos tabus alimentares do grupo.

Tabela 1: Tabus alimentares presentes no grupo de idosos praticantes de exercício físico.

TABUS ALIMENTARES	SEXO	
	MASCULINO	FEMININO
Não tem	1	1
Não mistura manga com leite	0	5
Não mistura manga com melancia	0	1
Não mistura banana com café	0	1
Não mistura café com leite	0	1
Não toma banho após o jantar	0	1
Não come feijão à noite	0	1
Não toma café	0	1
Não mistura caju com leite	0	1
Não mistura manga com ovo	0	1
Não mistura manga com queijo	0	1
Não mistura manga com café	1	0
Não mistura leite com batata	0	1
Não toma leite, manteiga ou manga.	0	1

Fonte: Arquivos de programa de extensão

Fonseca et al., relatam que muitas mulheres passam toda a vida acreditando em uma relação doentia de certos alimentos e o período menstrual em específico. Sendo que as maiores queixas estão relacionadas com a ingestão de frutas cítricas como limão, laranja, abacaxi, além da manga, ovo de galinha e carne de porco. Tais dados corroboram, em parte, com as informações coletadas no grupo. Trigo et al., ao realizarem uma pesquisa sobre tabus alimentares também constataram grande aversão a diversos alimentos misturados ao leite, como manga, abacaxi e laranja. Para os autores a recusa desses alimentos pode ocasionar deficiências nutricionais específicas de hipovitaminose C e A, além de outros nutrientes. Por outro lado, em um estudo realizado por Santos e Oliveira Rocha com um grupo de idosas, frequentadoras de um grupo de convivência, foi perguntado às mesmas se tinham o conhecimento de tabus alimentares, 70,6% afirmaram que sim, ressalta-se que para 29,4% o tema era desconhecido. Questionados se elas seguiam os mitos, 62,5% relataram que não seguiam.

## CONCLUSÕES

Conclui-se que os tabus alimentares, construídos ao longo da história sociocultural, ainda estão presentes nas práticas alimentares dos idosos, principalmente os relacionados aos alimentos como manga, leite e café. Sendo muitas vezes difícil desmistificá-los, o que pode estar contribuindo para a ocorrência de déficits nutricionais. Tal fato evidencia a importância do desenvolvimento e aprofundamento de pesquisas nessa área. Destaca-se, assim, a importância do trabalho de educação e orientação nutricional com idosos para que os mesmos tenham um conhecimento suficiente sobre os alimentos e assim realizem escolhas alimentares sabiamente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

WELLMAN, N. S.; KAMP, B. J. Nutrição e edaísmo. In.: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010. p. 286- 305.

ANTÔNIO CARVALHO, J. A; PEDROTE CARVALHO, A. P; ALVES, F.A. Perfil nutricional associado ao índice de obesidade de idosos do centro de saúde Sebastião Pinheiro Bastos, AAP-VR, Volta Redonda–RJ. **Revista Práxis**, s.v., n.1, s.p., 2009.

FONSECA, Z. A. A. S.; DIAS, F. J.; OLIVEIRA, G. B.; MOREIRA, J. O. Avaliação dos mitos e tabus sexuais entre jovens de 18 a 29 anos no estado do Rio Grande do Norte. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 10, n. 2, p. 153-156, 2011.

CALDEIRA, N. T. **Tabus e crenças alimentares**. Jundiaí, 2010. Disponível em: <<http://www.cidadesaudavel.com.br/2009/nutricao/mostra.php?id=16>>. Acesso em: 06 abr. 2015.

HUGO SANTOS, H. J. X.; OLIVEIRA ROCHA, R. C. Qualidade de vida e tabus alimentares de idosos em grupo de convivência. In: VI COLÓQUIO INTERNACIONAL: “EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE”, 6., 2012, São Cristóvão. **Anais do VI Colóquio Internacional de Educação e Contemporaneidade**. São Cristóvão: UNIT, 2012. p. 1-12.

TRIGO, M.; RONCADA, M. J; STEWIEN, G. T. M.; PEREIRA, I. M. T. B. Tabus alimentares em região do Norte do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 23, n. 6, p. 455-464, 1989.