

Nutrição

INFLUÊNCIA DA IDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES

Luiza Graziela de Sena Lopes - graduada em Nutrição, UFLA.

Júlia Pereira de Souza - Coorientadora DNU, UFLA.

Melissa Guimarães Silveira Rezende - Coorientadora DNU, UFLA.

Elizandra Milagre Couto - Orientadora DNU, UFLA.

Sandra Bragança de Coelho - - Orientador(a)

Resumo

O comportamento alimentar envolve aspectos ligados ao consumo e às escolhas alimentares, sendo influenciado por fatores fisiológicos e emocionais ao longo da vida. Alterações decorrentes do envelhecimento podem repercutir nesses hábitos. Este estudo teve como objetivo avaliar a relação entre comportamento alimentar e idade em mulheres de diferentes faixas etárias. Tratou-se de um estudo transversal realizado com 60 mulheres, eutróficas segundo IMC, não fumantes, sem patologias ou uso de medicamentos que interferissem na alimentação, com idades entre 20-25 anos ou 55-60 anos. As participantes responderam ao Three Factor Eating Questionnaire – R21 (TFEQ-R21), instrumento validado que avalia comportamentos de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar, disponibilizado em formulário online. A análise estatística foi realizada pelo teste t de Student ($p,0,05$), utilizando-se o software RStudio (v.1.3.1073). Os resultados mostraram que não houve diferença significativa entre os grupos quanto ao descontrole alimentar, sugerindo que a idade não influenciou a perda de controle diante da fome ou de estímulos externos. Contudo, observaram-se diferenças em duas dimensões: mulheres jovens apresentaram maior propensão à alimentação emocional ao lidar com emoções negativas, enquanto mulheres maduras demonstraram maior restrição cognitiva, associada ao controle da ingestão para manutenção ou redução de medidas corporais. Conclui-se que a idade exerce influência diferenciada sobre dimensões específicas do comportamento alimentar, com maior vulnerabilidade emocional em jovens e maior uso da restrição alimentar em mulheres mais velhas. Esses achados reforçam a importância de considerar a faixa etária no planejamento de estratégias em saúde e nutrição, visando intervenções mais eficazes para a promoção de hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida.

Palavras-Chave: idade cronológica, alimentação emocional, restrição cognitiva..

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/6meIBg2klm4>