

PERCEPÇÕES DE IDOSOS SOBRE MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO DURANTE O ENVELHECIMENTO: UMA NETNOGRAFIA

PERCEPTIONS OF OLDER ADULTS ABOUT CHANGES IN DIET DURING AGING: A NETNOGRAPHY

PERCEZIONI DEGLI ANZIANI SUI CAMBIAMENTI NELL'ALIMENTAZIONE DURANTE L'INVECCHIAMENTO: UNA NETNOGRAFIA

Juliana Braga Rodrigues de Castro¹

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo, marcado por alterações fisiológicas, funcionais e psicossociais que impactam diretamente a relação do indivíduo com a alimentação. No âmbito nutricional, observam-se mudanças sensoriais, como hipogeusia e hiposmia, dificuldades mastigatórias e alterações gastrointestinais, que podem comprometer o prazer alimentar e a ingestão adequada. Paralelamente, fatores psicossociais, como a viuvez, o isolamento social e a redução da renda, influenciam de forma significativa os hábitos alimentares da pessoa idosa.

Embora a literatura destaque amplamente os aspectos clínicos e nutricionais do envelhecimento, ainda são incipientes os estudos que abordam a percepção subjetiva do idoso acerca dessas mudanças, especialmente a partir de espaços digitais de expressão espontânea. Nesse contexto, a netnografia apresenta-se como estratégia metodológica relevante para compreender discursos, significados e vivências compartilhadas em ambientes online. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de pessoas idosas sobre as mudanças ocorridas na alimentação e na relação com o ato de comer durante o envelhecimento, a partir de relatos publicados no Portal do Envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e exploratório, com abordagem netnográfica, realizado em outubro de 2025. A netnografia consiste em uma adaptação da etnografia ao ambiente digital, permitindo a análise de interações sociais e discursos produzidos espontaneamente em comunidades online.

O campo empírico foi constituído pela seção de comentários de artigos publicados na categoria “Tempo de Viver” do Portal do Envelhecimento. Foram selecionados comentários públicos escritos em primeira pessoa, que abordassem experiências, sentimentos ou dificuldades relacionadas à alimentação após os 60 anos. Comentários meramente opinativos sobre os textos, elogios ou questões técnicas foram excluídos.

Os dados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo Temática, seguindo as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento/interpretação dos resultados. Por se tratar de dados de domínio público, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo-se, contudo, o anonimato dos participantes.

¹ Universidade de Fortaleza- UNIFOR. E-mail: jubrc@yahoo.com.br; <https://orcid.org/0000-0001-5379-3065>

RESULTADOS

A análise dos comentários permitiu a identificação de duas categorias temáticas centrais. A primeira refere-se à percepção de perda do prazer alimentar, associada às mudanças fisiológicas do envelhecimento, às restrições dietéticas impostas por condições crônicas e às dificuldades de mastigação e deglutição. Os relatos evidenciaram sentimentos de frustração e resignação frente à alimentação, frequentemente descrita como uma obrigação terapêutica.

A segunda categoria diz respeito ao impacto do isolamento social no ato de comer. Observou-se que a ausência de companhia reduz a motivação para cozinhar e realizar refeições completas, levando à monotonia alimentar ou à supressão de refeições. A refeição solitária foi associada à tristeza, ao luto e à perda do sentido social da alimentação.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os achados do estudo corroboram a literatura que aponta o envelhecimento como um fenômeno multidimensional, no qual fatores biológicos e psicossociais se entrelaçam. As alterações sensoriais e funcionais descritas pelos participantes são amplamente reconhecidas como determinantes do risco nutricional em idosos. Contudo, os discursos analisados reforçam que o sofrimento relacionado à alimentação transcende o aspecto fisiológico, estando fortemente associado à solidão e à ruptura dos vínculos sociais.

A alimentação, enquanto prática cultural e social, assume papel central na construção de identidades e relações. A perda do convívio à mesa, evidenciada nos relatos, contribui para o desinteresse alimentar e pode agravar quadros de desnutrição e sarcopenia. Nesse sentido, os resultados dialogam com estudos que enfatizam a importância da comensalidade e do suporte social na promoção da saúde da pessoa idosa.

CONCLUSÕES

Conclui-se que a percepção das pessoas idosas sobre as mudanças alimentares no envelhecimento é predominantemente negativa, marcada por sentimentos de perda do prazer, da autonomia e da convivência social. O Portal do Envelhecimento mostrou-se um espaço relevante de expressão e compartilhamento dessas vivências, revelando dimensões subjetivas pouco acessíveis em contextos clínicos tradicionais.

Os resultados reforçam a necessidade de estratégias de cuidado nutricional que ultrapassem a prescrição dietética, incorporando ações que valorizem o prazer alimentar e a socialização. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a análise de intervenções comunitárias e digitais voltadas à promoção da comensalidade e do bem-estar nutricional na velhice.

REFERÊNCIAS

CARMONA, C. F. et al. A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 19, n. 4, p. 681-691, 2014.

DIEZ-GARCIA, R. L.; CASTRO, I. R. R. de. A alimentação saudável na experiência de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 129-140, 2014.

KOZINETS, R. V. **Netnografia: realizando pesquisa etnográfica online**. Porto Alegre: Penso, 2014.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

RAMOS, M. P. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 3, p. 157-165, 2000.