

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE – UFCSPA

**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA
SAÚDE**



Marina Petراس Guahnón

**Impacto de um projeto social na
promoção da segurança alimentar e
nutricional de idosos da
comunidade: um estudo qualitativo**

UFCSPA

**Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre**

Porto Alegre

2022

Marina Petراس Guahnón

**Impacto de um projeto social na
promoção da segurança alimentar
e nutricional de idosos da
comunidade: um estudo qualitativo**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Dra. Caroline Buss

Porto Alegre

Catálogo na Publicação

Petrasi Guahnón, Marina

Impacto de um projeto social na promoção da segurança alimentar e nutricional de idosos da comunidade: um estudo qualitativo / Marina Petrasi Guahnón. -- 2022. 68 f. : il., tab. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2022.

Orientador(a): Caroline Buss.

1. Segurança Alimentar e Nutricional. 2. Projetos Sociais. 3. Idosos. 4. Envelhecimento Ativo. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos idosos que participaram da pesquisa, sujeitos fundamentais para a realização deste estudo e cujos conhecimentos transcendem gerações, possuindo um papel fundamental para a compreensão e transformação da realidade local a que pertencem. Especialmente à Adair Terezinha, que não se encontra mais entre nós por complicações decorrentes da Covid-19.

Dedico também à minha família, que sempre me incentiva a persistir estudando e aprimorando meus conhecimentos com o objetivo de proporcionar uma transformação social positiva na área da saúde e nutrição.

Por fim, mas não menos importante, dedico a presente pesquisa ao meu filho felino Tiger, que foi meu maior companheiro nesta jornada e em tantas outras. Obrigada por me ensinar a amar e não me deixar desistir.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a mim mesma por ter tido resiliência e coragem para continuar atuando com pesquisa e saúde pública num país em que as autoridades desacreditam a ciência e desvalorizam os profissionais, especialmente num período tão delicado, desconhecido e cujos incentivos são mínimos.

Sou grata à minha orientadora, a professora doutora Caroline Buss, pela oportunidade de ser sua orientanda e pela transmissão de conhecimentos e experiências, que sem dúvidas me acompanharão ao longo de minha trajetória acadêmica e profissional, sem tolher minha liberdade de criar e colocar minha identidade neste trabalho. Obrigada pela confiança e direcionamento neste percurso!

Ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, incluindo professores(as), coordenação, secretaria e colegas, pela excelência no ensino oferecido e por realizar uma boa gerência de crise no cenário de transição do modelo de ensino ocasionado pela Pandemia, assim como pelas trocas de conhecimento proporcionadas neste período.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela bolsa concedida durante período parcial do curso de Pós-graduação, possibilitando e otimizando as oportunidades educacionais neste contexto.

Não tenho palavras para expressar minha gratidão à minha família, que sempre buscou proporcionar oportunidades de educação, cultura e lazer, para que hoje eu consiga ter um pensamento crítico e libertário, acreditando sempre em uma sociedade melhor, mais evoluída e inclusiva. À minha mãe, que me escuta e sempre tem uma palavra de sabedoria e acolhimento.

Aos meus amigos, compreensivos nos muitos momentos de ausência e cansaço e ao meu companheiro Túlio pela compreensão e incentivos diversos nos momentos de fragilidade e cansaço, e por tudo o que já atravessamos na companhia um do outro.

Ao Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul, por possibilitar o ambiente de pesquisa e fornecer as ferramentas para o desenvolvimento da mesma. Especialmente na pessoa da nutricionista Adriana Lockmann, em quem me inspiro como nutricionista, e da fisioterapeuta Priscila Pinheiro, meu exemplo de profissional em saúde pública.

Também agradeço à Andréia Fontanella e ao Telessaúde-RS, pelas oportunidades a mim concedidas, desde o período da graduação até o momento, proporcionando contato com a gestão da Atenção Primária à Saúde no Estado do Rio Grande do Sul e com a pesquisa, me possibilitando aplicar os conhecimentos adquiridos na pós-graduação no oferecimento de uma melhor assistência aos pacientes no Sistema Único de Saúde.

*"Não se anda porque existe um caminho,
é por andar que o caminho se abre."*

Daisaku Ikeda

RESUMO

O conceito de segurança alimentar vai além do acesso aos alimentos, engloba questões referentes à qualidade sanitária, biológica e nutricional, bem como à dimensão econômica e sociocultural dos alimentos. Projetos sociais em saúde podem contribuir para a promoção de segurança alimentar e nutricional entre a população, especificamente entre os idosos. Este estudo buscou verificar, por meio de uma análise qualitativa, o impacto de um projeto social na promoção da segurança alimentar e nutricional de idosos de duas comunidades de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Foram entrevistados 18 idosos e, após a análise temática das falas, foram definidos 3 grandes blocos temáticos: saúde e participação no projeto, participação no projeto durante período de pandemia e impacto do projeto na Segurança Alimentar e Nutricional. Em geral, os idosos demonstraram não estar satisfeitos com sua condição de segurança alimentar e nutricional, uma vez que sua situação de vulnerabilidade social foi agravada pela pandemia de Covid-19. De acordo com os relatos, projetos sociais na área da alimentação e saúde contribuem para a redução da insegurança alimentar e vulnerabilidade social na terceira idade.

Palavras-chave: Segurança alimentar e nutricional; idosos; estudo qualitativo;

ABSTRACT

The concept of food security goes beyond access to food. It encompasses issues related to sanitary, biological and nutritional quality, as well as the economic and sociocultural dimension of food. Social projects can contribute to the promotion of food and nutritional security among the population, specifically among the elderly. This study seeks to verify, through a qualitative analysis, the impact of a social project on the promotion of food and nutritional security for the elderly in two communities in Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brazil. Eighteen elderly people were interviewed and, after thematic analysis of the speeches, 3 major thematic blocks were defined: health and participation in the project, participation in the project during a pandemic period and the project's impact on Food and Nutrition Security. In general, the elderly demonstrated that they were not satisfied with their food and nutritional security condition, since their situation of social vulnerability was aggravated by the Covid-19 pandemic. According to their reports, social projects in the area of food and health contribute to the reduction of food insecurity and social vulnerability in the elderly.

Key-words: Food security; aged; qualitative research;

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	9
2.2 BANCOS DE ALIMENTOS COMO EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	10
2.3 PROJETOS SOCIAIS EM SAÚDE.....	11
2.4 PROJETO FUNCIONALIDADE PARA IDOSOS.....	12
2.5 ENVELHECIMENTO E INSEGURANÇA ALIMENTAR.....	12
2.6 ESTUDOS QUALITATIVOS.....	13
3. REFERÊNCIAS.....	13

IMPACTO DE UM PROJETO SOCIAL NA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE IDOSOS DA COMUNIDADE: UM ESTUDO QUALITATIVO

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma característica dos tempos atuais que causa implicações para os indivíduos, as famílias e a sociedade, exigindo atenção para a discussão desse fenômeno. Considerando este cenário de transição demográfica, conforme a população de idosos cresce ao redor do mundo, tem-se uma maior necessidade de se estudar e compreender os fatores associados à recuperação e manutenção da saúde e funcionalidade, visto que estratégias eficazes e intervenções de prevenção e tratamento poderão ser desenvolvidas com o objetivo de minimizar a incapacidade e otimizar a independência de idosos (OMS, 2003).

O direito à alimentação adequada e saudável está previsto na Constituição Federal de 1988, figurando como uma das faces do direito à saúde. No entanto, o Brasil é um país de dimensões continentais, extremamente diverso e com altos índices de desigualdade socioeconômica, o que faz com que as ações governamentais neste sentido não sejam suficientes para atender a todos que necessitam delas (VALENTE, 2002).

O termo “Projeto Social” corresponde a um conjunto de ações interligadas que visam ao desenvolvimento social, a partir do trabalho com um grupo específico de pessoas, promovendo o desenvolvimento individual e coletivo, bem como a transformação da realidade local e sociedade como um todo (FEIJÓ & MACEDO, 2012).

Este estudo objetivou verificar, por meio de uma análise qualitativa, o impacto de um projeto social na promoção da segurança alimentar e nutricional de idosos da comunidade, descrevendo qualitativamente o perfil sociodemográfico e estado nutricional dos idosos incluídos. O artigo produto desta pesquisa será submetido ao periódico Cadernos de Saúde Pública para publicação.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

O conceito de segurança alimentar, nascido na Europa pós Segunda Guerra Mundial, evoluiu ao longo da segunda metade do século XX, passando de uma concepção essencialmente pautada na produção, para uma questão que implicava o acesso aos alimentos, e a seguir para questões referentes à qualidade sanitária, biológica e nutricional, bem como à dimensão econômica e sociocultural dos alimentos. Nesse processo, o conceito incorporou a segurança nutricional para se tornar segurança alimentar e nutricional (VALENTE, 2002).

No Brasil, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) de 15 de setembro de 2006, define a segurança alimentar e nutricional como “...realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis” (BRASIL, 2006).

A segurança alimentar e nutricional vai além da disponibilidade de alimentos, e se configura como a segurança da relação que o indivíduo e o coletivo têm com o alimento (FREITAS & PENA, 2007). O próprio termo “segurança” traz consigo outros registros para a reflexão: Robert Castel define a segurança e a insegurança como “as relações aos tipos de proteções que uma sociedade garante, ou não garante, de maneira adequada” (CASTEL, 2003).

Nesse sentido, falar em “segurança” situa a segurança alimentar e nutricional como conjunto de direitos e de políticas sociais contidas na noção de seguridade social. A segurança alimentar e nutricional se constituiu como um dos direitos econômicos, sociais e culturais, intrinsecamente ligados a outros direitos, tais como moradia, saúde ou educação, e foi inscrita na Constituição Brasileira em 2010 (VALENTE, 2002; BRASIL, 2010).

Para além do cenário brasileiro, a promoção da Segurança Alimentar e

Nutricional também tem sido objeto de atenção de políticas e projetos em nível mundial, figurando entre os 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável da ONU para 2030, que considera, entre as metas previstas, a erradicação da fome, com alcance da segurança alimentar e melhoria da nutrição, abarcando também as práticas produtivas pela promoção da agricultura sustentável (ONU, 2015).

Autores como Freitas & Pena (2007) mostram como a construção dos significados da segurança alimentar e nutricional se insere na complexidade das relações sociais, apontando para a importância de conhecer os seus aspectos culturais, a partir da compreensão dos significados desse objeto em distintos espaços dessas relações.

Alguns estudos já avaliaram a prevalência de insegurança alimentar em domicílios com idosos (MARÍN-LEON et al., 2005; ROSA et al., 2012; SOUZA, MARÍN-LEON, 2013), mostrando que muitos domicílios se encontram na classificação de insegurança alimentar, desde leve até grave. No entanto, não foram localizados estudos que avaliaram qualitativamente a percepção destes indivíduos idosos sobre sua condição de segurança/insegurança alimentar.

2.2 BANCOS DE ALIMENTOS COMO EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A saúde é um direito civil desde o marco constitucional de 1988 (BRASIL, 1988). Apesar de, reconhecidamente, a alimentação ter grande influência no estado de saúde, somente em 2006, com o advento de alguns programas governamentais de combate à fome e organização da sociedade nos conselhos de SAN, foi instituída a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2006).

A Lei nº 11.346 de 2006, cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formulará e implementará políticas, planos, programas e ações com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada. Neste contexto podemos citar como equipamentos de segurança alimentar reconhecidos, as cozinhas e hortas comunitárias, os

restaurantes populares e os Bancos de Alimentos.

Os Bancos de Alimentos funcionam como mecanismos de abastecimento alimentar desses restaurantes e cozinhas, e também de entidades e instituições socioassistenciais que atendem a diferentes públicos no âmbito da assistência alimentar e social, sendo este último o caso do Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul (PORTO ALEGRE, 2018).

O Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul é uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público, fundado em 2001, que recebe doações de alimentos de empresas e de pessoas físicas e repassa para aproximadamente 360 Instituições filantrópicas e comunitárias cadastradas na cidade de Porto Alegre. Atua na Segurança Alimentar e Nutricional, no acesso e distribuição de alimentos e na promoção da saúde, de bons hábitos alimentares e do conhecimento (BRASIL, 2015).

Além do combate à desnutrição e a obesidade, o Banco de Alimentos busca gerar saúde, bem-estar, com maior inclusão social por meio da implementação e execução de projetos sociais em saúde (PORTO ALEGRE, 2018).

2.3 PROJETOS SOCIAIS EM SAÚDE

Por definição, “Projeto Social” é um conjunto de ações encadeadas que visam ao desenvolvimento social, a partir do trabalho com um grupo de pessoas. Geralmente abarca atividades programadas para o desenvolvimento destas pessoas, objetivando que vivam melhor em seu meio social, que atuem sobre ele e o transformem; portanto, que desenvolvam maior autonomia e protagonismo, participando de forma efetiva e transformadora no meio ao qual pertencem (FEIJÓ & MACEDO, 2012).

Historicamente no Brasil, projetos sociais têm se apresentado como alternativas complementares às políticas públicas existentes - seja no âmbito da saúde ou em outras esferas – as quais muitas vezes são insuficientes na efetividade ou abrangência de suas ações (UEMURA et al., 2021, LI et al., 2018).

Dentre os projetos sociais em saúde desenvolvidos pelo Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul, três são voltados à saúde e nutrição da população infantil, e outros três (incluindo o projeto Funcionalidade) são destinados ao público idoso (PORTO ALEGRE, 2018).

2.4 PROJETO FUNCIONALIDADE PARA IDOSOS

Conforme já mencionado, dada a necessidade de desenvolver projetos de apoio e qualificação das ações das instituições parceiras do Banco de Alimentos no atendimento à população idosa, originou-se o projeto Funcionalidade para Idosos. Este projeto visa a prevenção de doenças e agravos à saúde por meio da prática de exercícios físicos orientados e fornecimento de uma alimentação adequada que forneça o substrato necessário à síntese proteica (alimentos fonte de aminoácidos essenciais) (PORTO ALEGRE, 2018).

As ações do projeto contemplavam a realização de exercícios terapêuticos em grupos, orientados por fisioterapeuta, com duração de 1 hora e frequência de duas vezes por semana. Além dos exercícios, eram fornecidos kits mensais contendo alimentos fonte de proteína e realizadas orientações nutricionais e de saúde. Com a necessidade de isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19, as atividades passaram a ser focadas na educação em saúde por meio da inclusão digital e a distribuição dos alimentos e exercícios foram suspensos.

2.5 ENVELHECIMENTO E INSEGURANÇA ALIMENTAR

No processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações fisiológicas, destacando-se as perdas graduais na função cognitiva e na capacidade física, com ênfase para a diminuição de massa magra com prejuízo na força muscular, afetando a capacidade funcional (OMS, 2003).

Aspectos característicos do envelhecimento, como diminuição de apetite, alterações no paladar, na cavidade oral e trato digestivo, somados a diminuição da renda pela aposentadoria culminam na diminuição de consumo de fontes de aminoácidos essenciais, necessários à síntese proteica

(BEASLEY, SHIKANY & THOMSON, 2013; MITHAL, et al., 2013).

Dentre os fatores que influenciam no padrão de consumo alimentar dos idosos, um dos principais é a renda, já que o impacto do consumo de alimentos fonte de proteína animal no orçamento familiar é alto. Um estudo realizado no Brasil em 2006, utilizando dados da POF, mostrou que a variável nível de renda foi altamente significativa, tanto na determinação da probabilidade de consumo quanto no dispêndio de diferentes tipos de carnes. O estudo demonstrou que quanto maior a renda domiciliar, maior a probabilidade de se consumir carnes em geral. Entretanto, em realidades em que a renda é mais baixa, a probabilidade do consumo de carnes é menor (SCHLINDWEIN & KASSOUF, 2006).

2.6 ESTUDOS QUALITATIVOS

A pesquisa qualitativa busca entender um fenômeno em seu contexto natural, utilizando um tipo de abordagem que pressupõe que o significado atribuído ao fenômeno é mais importante que sua quantificação em números, ressaltando o caráter subjetivo deste tipo de abordagem (TATAGIBA & KRESWELL, 2014).

A pesquisa qualitativa não visa apresentar dados generalizáveis, uma vez que visa explicar um fenômeno ainda não conhecido em um determinado contexto, pouco estudado. Por isso geralmente são pesquisas conduzidas em ambiente natural, tendo o pesquisador como elemento-chave no processo e focado na perspectiva dos participantes e pode ser realizada por diferentes métodos ou métodos mistos (TATAGIBA & KRESWELL, 2014).

Assim, como o projeto deste mestrado constitui-se de um projeto de caráter social e por lidar com idosos muitas vezes em situação de vulnerabilidade, optou-se por trabalhar o tema de forma qualitativa. A distribuição dos alimentos presente no projeto social configura-se como um diferencial na esfera de responsabilidade social por meio da promoção da segurança alimentar e nutricional. Há uma escassez de estudos de caráter qualitativo sobre o tema da segurança alimentar e nutricional entre a população idosa.

3. REFERÊNCIAS

Beasley JM, Shikany JM, Thomson CA. The Role of Dietary Protein Intake in the Prevention of Sarcopenia of Aging. *Nutr Clin Pract*. 2013;28(6):684-90.

Bemben MG, Witten MS, Carter JM, Eliot KA, Knehans AW, Bemben DA. The effects of supplementation with creatine and protein on muscle strength following a traditional resistance training program in middle-aged and older men. *J Nutr Health Aging*. 2010;14(2):155–9.

Brasil. Emenda Constitucional no 64, de 4 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. *Diário Oficial da União* 2010; 4 fev

Brasil. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 2006; 18 set.

Brasil. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL. A rede brasileira de Bancos de Alimentos. 2015. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/RBBA/MINUTA_Documento_RBBA.pdf Acesso em: 04/2020

Brito FC, Litvoc CJ. Conceitos básicos. In: *Envelhecimento: prevenção e promoção de saúde*. São Paulo: Atheneu, 2004.

Braun, V., & Clarke, V. *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Los Angeles, CA: Sage, 2013.

Braun, V., & Clarke, V. What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Wellbeing*, 9(1), 1-2. 2014. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>

Braun, V., & Clarke, V. (Mis)conceptualising themes, thematic analysis, and other problems with Fugard and Potts’ (2015) sample-size tool for thematic analysis. *International Journal of Social Research Methodology*, 19(6), 739-743.

2016 Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.119558>

Castel R. L'insécurité Sociale: qu'est-ce qu'être protégé? Lonrai: Editions du Seuil; 2003.

Clarke, V., & Braun, V. Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123. 2013.

Deutz, et.al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: Recommendations from the ESPEN Expert Group. *Clinical Nutrition*. 2014 (33):929-936

Donini, L. M.; Poggiogalle, E.; Piredda, M.; Pinto, A.; Barbagallo, M.; Cucinotta, D.; Sergi, G. Anorexia and Eating Patterns in the Elderly. *PLOS ONE*, v. 8, n. 5, May, 2013.

Feijó, MR & Macedo, RMS. Família e projetos sociais voltados para jovens: impacto e participação. *Estudos de Psicologia I Campinas I 29(2) I 193-202 I abril - junho 2012*

Freitas MCS, Pena PGL. Segurança alimentar e nutricional: a produção do conhecimento com ênfase nos aspectos da cultura. *Rev Nutr* 2007; 20:69-81.

Genaro PS, Martini LA. Effect of protein intake on bone and muscle mass in the elderly. *Nutr Rev*. 2010;68(10):616–23.

Houston DK, Nicklas BJ, Ding J, Harris TB, Tylavsky FA, Newman AB, et al. Dietary protein intake is associated with lean mass change in older, communitydwelling adults: The Health, Aging and Body Composition (Health ABC) Study. *Am J Clin Nutr*. 2008;87(1):150–5.

Jacobson, B.H., et al., Assessment of the benefit of powered exercises for muscular endurance and functional capacity in elderly participants. *J Phys Act Health*, 2012. 9(7): p. 1030-5.

Marín-León L et al., Food insecurity perception in families with elderly in Campinas, São Paulo, Brazil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21(5):1433-1440, set-out, 2005.

Souza BFNJ, Marín-Leon L, Food insecurity among the elderly: Cross-sectional study with soup kitchen users. *Rev. Nutr., Campinas*, 26(6):679-691, nov./dez., 2013

Mezzaroba, P.V. and A.R.C. Prati, Influence of strength training on variables related to elderly autonomy. *Acta Sciences Health Scientarium*, 2012. 34: p. 6.

Mithal A, Bonjour JP, Boonen S, Burckhardt P, Degens H, El Hajj Fuleihan G, et al. Impact of nutrition on muscle mass, strength, and performance in older adults. *Osteoporos Int.* 2013;24(5):1555-66

ONU. Organização das Nações Unidas. Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/wpcontent/uploads/2015/10/agenda2030-pt-br.pdf>>

Organização Mundial da Saúde. Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. São Paulo: EDUSP; 2003

Pícoli TS, Figueiredo LL, Patrizzi LJ. Sarcopenia e envelhecimento. *Fisioter Mov.* 2011;24(3):455-62.

Porto Alegre. CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO. Projeto funcionalidade para idosos no Passos da Longevidade. 2018.

Rosa TEC et al. Food security in households headed by elderly, Brazil. *REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO*, 2012; 15(1):69-77

Schлиндwein, MM & Kassouf, AL. Análise da influência de alguns fatores socioeconômicos e demográficos no consumo domiciliar de carnes no Brasil. *RER, Rio de Janeiro*, vol. 44, nº 03, p. 549-572, jul/set 2006

Shin H, Panton LB, Dutton GR, Ilich JZ. Relationship of Physical Performance with Body Composition and Bone Mineral Density in Individuals over 60 Years of Age: A Systematic Review. *J. Aging Res.* 2011; 2011:1-14.

Tatagiba, AB. Creswell, JW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto; tradução Magda Lopes. 3 ed. Porto Alegre: ARTMED, 296 páginas, 2010. *Cadernos de Linguagem e Sociedade*, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 205–208, 2012. DOI: 10.26512/les.v13i1.11610. Disponível em:

<https://periodicos.unb.br/index.php/les/article/view/11610>. Acesso em: 16 mar. 2022.

Uemura, K et al. "The Effectiveness of an Active Learning Program in Promoting a Healthy Lifestyle among Older Adults with Low Health Literacy: A Randomized Controlled Trial." *Gerontology* vol. 67,1 (2021): 25-35. doi:10.1159/000511357

Valente FLS. *Direito humano à alimentação: desafios e conquistas*. São Paulo: Cortez Editora; 2002.

Wakabayashi H, Sakuma K. Rehabilitation nutrition for sarcopenia with disability: a combination of both rehabilitation and nutrition care management. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*. 2014;5(4):269-277. doi:10.1007/s13539-014- 0162-x.

Walrand S, Boirie Y. Optimizing protein intake in aging. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2005;8(1):89–94.

Wannamethee, S.G., et al., Decreased muscle mass and increased central adiposity are independently related to mortality in older men. *Am J Clin Nutr*, 2007. 86(5): p. 1339-4