

# HÁBITO DE CONSUMIR AO MENOS TRÊS REFEIÇÕES POR DIA E DE REALIZAR AS REFEIÇÕES ASSISTINDO TELEVISÃO: DADOS DA POPULAÇÃO IDOSA AVALIADOS NO SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN-2024)

HABIT OF CONSUMING AT LEAST THREE MEALS A DAY AND EATING MEALS WHILE WATCHING TELEVISION: DATA FROM THE ELDERLY POPULATION EVALUATED IN THE FOOD AND NUTRITION SURVEILLANCE SYSTEM (SISVAN-2024)

Júlia Osório Santi Cardoso<sup>1</sup>, Karine Inacio de Souza Silva<sup>2</sup>, Sirley de dos Santos Barbosa<sup>3</sup>, Hellen Daniela de Sousa Coelho<sup>4</sup>, Luciana Dias Gavilan Folchetti<sup>5</sup>, Aline Veroneze de Mello Cesar<sup>6</sup>

 <https://doi.org/10.70630/rspms.v9.2026.346>

## RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil, e a alimentação adequada é essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida na população idosa. **Objetivo:** Analisar o consumo alimentar na população de idosos brasileiros, com relação à quantidade de refeições que realizam ao dia e realização das refeições assistindo televisão, por meio dos indicadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN-2024). **Materiais e métodos:** Foi realizado estudo observacional quantitativo, delineamento ecológico, realizado com a população idosa, usuária do Sistema Único de Saúde (SUS), proveniente dos dados públicos do SISVAN-2024 em relação a quantidade de refeições diárias e hábito de se alimentar em frente à televisão. **Resultados e discussão:** Os achados revelaram que 88% mantêm o hábito de realizar três refeições principais, enquanto 31% afirmaram se alimentar assistindo televisão. As Regiões Norte e Nordeste apresentaram melhores resultados quanto à regularidade das refeições, com destaque para o Piauí (95%) e Amazonas (94%). Já o Sul registrou o menor (80%), principalmente no Rio Grande do Sul (70%). Em relação ao hábito de comer em frente à televisão, os maiores percentuais foram observados no Centro-Oeste (38%) e no Sudeste (35%), destacando-se o Rio de Janeiro (47%) e Mato Grosso (44%). Os menores percentuais ocorreram no Norte (25%) e no Sul (26%), com destaque positivo para Acre e Pará (20%). **Conclusão:** Embora a maioria da população mantenha a prática de três refeições diárias, o hábito de realizar refeições em frente à televisão ainda é frequente. Desigualdades regionais observadas reforçam a necessidade de políticas públicas e intervenções nutricionais específicas que promovam não apenas a regularidade das refeições, mas também ambientes alimentares mais saudáveis e livres de distrações, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Idosos. Consumo alimentar. Refeições. Televisão. Vigilância Alimentar e Nutricional.

## ABSTRACT

**Introduction:** Population aging is a growing phenomenon in Brazil, and proper nutrition is essential for maintaining health and quality of life in the elderly population. **Objective:** To analyze food consumption among the elderly Brazilian population, in relation to the number of meals they eat per day and whether they eat while watching television, using food consumption indicators from the Food and Nutrition Surveillance System (SISVAN-2024). **Materials and Methods:** This was a quantitative observational study with an ecological design, conducted with the elderly population using the Unified Health System (SUS), based on public data from SISVAN-2024 regarding the number of daily meals and the habit of eating in front of the television. **Results and discussion:** The findings revealed that 88% maintain the habit of eating three main meals, while 31% said they eat while watching television. The North and Northeast regions showed the best results in terms of meal regularity, with Piauí (95%) and Amazonas (94%) standing out. The South, on the other hand, recorded the lowest percentage (80%), mainly in Rio Grande do Sul (70%). Regarding the habit of eating in front of the

<sup>1</sup> Universidade Paulista (UNIP), São Paulo (SP), Brasil. ORCID: 0009-0005-3294-0958. E-mail: julia.santi@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Paulista (UNIP), São Paulo (SP), Brasil. ORCID: 0009-0000-7913-5896. E-mail: karineinacio9@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Paulista (UNIP), São Paulo (SP), Brasil. ORCID: 0009-0001-8620-1334. E-mail: sirleyde.leda@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Paulista (UNIP), São Paulo (SP), Brasil. ORCID: 0000-0002-8219-3816. E-mail: hellen.coelho@docente.unip.br

<sup>5</sup> Universidade Paulista (UNIP), São Paulo (SP), Brasil. ORCID: 0000-0001-6380-6544. E-mail: luciana.folchetti@docente.unip.br

<sup>6</sup> Universidade Paulista (UNIP), São Paulo (SP), Brasil. ORCID: 0000-0002-1958-6916. E-mail: aline.mello@docente.unip.br



television, the highest percentages were observed in the Midwest (38%) and Southeast (35%), with Rio de Janeiro (47%) and Mato Grosso (44%) standing out. The lowest percentages occurred in the North (25%) and South (26%), with Acre and Pará (20%) standing out positively. **Conclusion:** However, the majority of the population maintains the practice of three meals a day, but the habit of eating meals in front of the television is still frequent. The regional inequalities observed reinforce the need for public policies and interventions.

**Keywords:** Aged. Food consumption. Meals. Television. Food and Nutrition Surveillance.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que, no Brasil, vem ocorrendo de forma intensa e acelerada (Araújo *et al.*, 2021). O termo “pessoa idosa”, segundo a Lei nº 14.423/2022, refere-se a indivíduos que têm 60 anos ou mais (Brasil, 2022). Estimativas sugerem que o Brasil, no ano de 2025, terá a 6ª maior população idosa no mundo, que atingirá aproximadamente 31,8 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando cerca de 16,5% da população total (Freitas *et al.*, 2017; IBGE, 2024). O Brasil, em 2070, deve apresentar cerca de 37,8% de indivíduos com 60 anos ou mais (IBGE, 2024). Esse aumento da população na faixa etária idosa é atribuído a diversos fatores, tais como: menores taxas de fecundação e de natalidade, maior expectativa de vida possibilitada por meio do avanço da tecnologia e da medicina, acesso aos serviços básicos de saúde, saneamento e escolaridade que impactam positivamente na qualidade de vida (Chaves *et al.*, 2015; IBGE, 2024).

A diminuição na quantidade de refeições entre a população idosa pode estar associada à redução fisiológica do apetite que juntamente com a saciedade precoce pode levar à redução na quantidade de alimentos ingeridos durante as refeições e a um maior número de lanches entre elas (Visvanathan, 2015). Por outro lado, a ingestão alimentar em quantidades adequadas é extremamente importante para que se mantenha o funcionamento adequado do organismo, bem como para prevenir o catabolismo do tecido muscular, especialmente na população idosa que frequentemente é acometida pela redução fisiológica do apetite (Cruz-Jentoft *et al.*, 2017).

O consumo de alimentos ultraprocessados não é um problema apenas entre crianças e adolescentes. O Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar da Pessoa Idosa 2021 indica que a troca das principais refeições, especialmente o jantar, por lanches como pães, leite, bolachas/biscoitos, salsichas e presunto também é comum para essa população (Brasil, 2021; Jesus *et al.*, 2021).

O hábito de comer em frente à televisão tem sido associado a padrões alimentares menos saudáveis, como o consumo excessivo de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes. Esse comportamento pode ser influenciado por fatores como solidão, falta de companhia durante as refeições e busca por distração (Jesus *et al.*, 2021). Logo, um inadequado padrão alimentar na população idosa acaba, por

consequência, levando a um pior prognóstico de adoecimento, a uma diminuição na qualidade de vida e ao aumento no risco de morte (Garg; Smith; Attuquayefio, 2025).

A alimentação adequada é essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida na população idosa, influenciando o desenvolvimento, a prevenção de doenças e a manutenção do bem-estar (Martins *et al.*, 2016; Cruz-Jentoft *et al.*, 2017). A realização de pelo menos três refeições principais diárias - café da manhã, almoço e jantar - pode contribuir para ingestão necessária de nutrientes e energia para o organismo (Garg; Smith; Attuquayefio, 2025). Além do aspecto nutricional, a realização das refeições de forma regular está associada ao controle glicêmico e à redução do risco de doenças crônicas, como obesidade e diabetes tipo 2 (Martins *et al.*, 2016).

Inquéritos alimentares nacionais têm demonstrado que, ao longo dos últimos anos, os hábitos alimentares da população brasileira vêm passando por transformações, incluindo alterações na regularidade das refeições e maior exposição a comportamentos alimentares mediados por telas (Antunes *et al.*, 2021; Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025). Embora parte desses dados não seja específica exclusivamente para a população idosa em todos os períodos analisados, observa-se uma tendência de maior flexibilização dos horários das refeições e aumento da realização das refeições em contextos de distração, refletindo mudanças no ambiente alimentar e no cotidiano das famílias brasileiras (Antunes *et al.*, 2021; Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025).

A investigação e o monitoramento da situação nutricional de idosos torna-se importante para a identificação precoce de fatores de risco para agravos nutricionais, abrindo espaço para adequações nas medidas de intervenção nutricional, visando à prevenção ou redução dos danos à saúde nessa população (Brasil, 2014). Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar o hábito de realizar pelo menos três refeições diárias e o comportamento de comer em frente à televisão na população idosa brasileira, através do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Parte-se da hipótese de que a maioria dos idosos mantém o padrão mínimo de três refeições ao dia e sejam menos propensos a realizar refeições em frente à televisão. Nesse contexto, a pergunta de pesquisa é: “Como está o hábito de realizar pelo menos três refeições diárias e o hábito de comer em frente à televisão entre a população idosa no Brasil avaliados pelo SISVAN em 2024?”.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O tipo de pesquisa utilizada no presente estudo foi estudo quantitativo, observacional, de delineamento ecológico transversal. O estudo analisou dados secundários agregados e públicos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), por unidade federativa, da plataforma *online* do SISVAN (SISVAN Web), criada em 2008, que tem possibilitado o acompanhamento da situação de alimentação e nutrição e a identificação de grupos populacionais de risco para os agravos.

Os dados utilizados neste estudo referem-se aos registros realizados por profissionais da área da saúde em Unidades Básicas de Saúde (UBS), Unidade Móvel, Rua, Domicílio, Escola/Creche, Polo (Academia da Saúde), Instituição/Abrigo e Unidade prisional ou congêneres. Para fins de análise, adotou-se como recorte temporal o período de janeiro a dezembro de 2024, considerando as informações disponíveis sobre quantidade de refeições diárias e o hábito de se alimentar em frente à televisão.

Os resultados obtidos foram gerados por meio do formulário SISVAN com as perguntas: “Você tem costume de realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?” (sim, não ou não sabe), “Quais refeições você faz ao longo do dia?” (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).

As informações utilizadas foram extraídas, por meio de relatórios consolidados sobre o consumo alimentar referente a população idosa em 2024, sendo que esses dados possibilitaram a comparação entre todas as regiões brasileiras (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul). A filtragem dos dados foi feita diretamente no sistema, selecionando informações específicas de pessoas idosas de ambos os sexos, com extração dos dados realizada na plataforma em outubro de 2025 (Quadro 1).

**Quadro 1** - Filtros usados na pesquisa. Brasil, 2024

| Passo a passo do filtro |                                                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Consumo alimentar       |                                                                                                                               |
| Ano de Referência       | 2024                                                                                                                          |
| Mês de Referência       | Todos                                                                                                                         |
| Agrupar por             | Estado                                                                                                                        |
| Estado                  | Todos                                                                                                                         |
| Faixa Etária            | 2 anos ou mais                                                                                                                |
| Fases da vida           | Idosos                                                                                                                        |
| Tipo de relatório       | Hábito de realizar no mínimo as três principais refeições do dia e;<br>Hábito de realizar as refeições assistindo à televisão |
| Sexo                    | Todos                                                                                                                         |
| Raça/Cor                | Todos                                                                                                                         |
| Acompanhamentos         | Todas                                                                                                                         |
| Povo e Comunidade       | Todos                                                                                                                         |
| Escolaridade            | Todos                                                                                                                         |

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

A pesquisa foi realizada pelo sistema SISVAN-WEB, com os marcadores de consumo alimentar de todos os meses do ano de 2024, considerando todo o território brasileiro separado por região e estados, referentes ao consumo alimentar da população idosa em relação ao hábito de realizar no mínimo as três principais refeições do dia e o hábito de realizar as refeições assistindo televisão. No filtro foram selecionados todos os sexos, raça/cor, povo/comunidade e escolaridade (Quadro 1). O uso de dados secundários e autorreferidos apresenta limitações importantes que podem impactar a qualidade das análises. Entre elas,

destacam-se o sub-registro, a baixa padronização das coletas entre serviços, erros de digitação, atrasos no lançamento de informações. Nos dados autorreferidos, há ainda vieses de memória. Essas limitações devem ser consideradas na interpretação dos resultados.

## RESULTADOS

Os dados apresentados mostram que, no Brasil, 88% dos idosos afirmam fazer as três refeições principais por dia (n=917.774). Já o hábito de realizar as refeições assistindo à televisão, no Brasil, encontrou-se em 31% das pessoas (n=327.426 indivíduos) (Tabela 1).

Na região Norte, 92% da população (n=128.575) realizam pelo menos três refeições principais diárias, ou seja, café da manhã, almoço e jantar. Os estados do Amazonas (94%) e do Acre (93%) apresentam os maiores percentuais do hábito, enquanto Tocantins registra o menor (85%), o que pode indicar dificuldades no acesso ou na organização alimentar da população local.

Em relação ao hábito de se alimentar em frente à televisão, o índice na região Norte é de 25% (n=35.270). Estados como Tocantins (32%) e Roraima (31%) apresentam os maiores percentuais desse comportamento, o que é preocupante, já que comer em frente à TV pode levar à distração, maior consumo de alimentos inadequados e aumento do risco de doenças como obesidade. Por outro lado, Acre e Pará (20% cada) e Amapá (21%) apresentam os menores índices, o que pode refletir hábitos alimentares mais conscientes ou diferenças culturais (Tabela 1).

**Tabela 1** - Distribuição em número e percentual dos hábitos alimentares de pessoas idosas da região Norte. Brasil, 2024

|               | Hábito de realizar as três refeições principais por dia |    | Hábito de realizar as refeições assistindo à televisão |    |
|---------------|---------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
|               | n                                                       | %  | n                                                      | %  |
| <b>Brasil</b> | 917.774                                                 | 88 | 327.426                                                | 31 |
| <b>Norte</b>  | 128.575                                                 | 92 | 35.270                                                 | 25 |
| Acre          | 2.253                                                   | 93 | 486                                                    | 20 |
| Amapá         | 811                                                     | 91 | 191                                                    | 21 |
| Amazonas      | 63.313                                                  | 94 | 18.927                                                 | 28 |
| Pará          | 37.744                                                  | 91 | 8.297                                                  | 20 |
| Rondônia      | 14.130                                                  | 91 | 3.569                                                  | 23 |
| Roraima       | 1.225                                                   | 89 | 422                                                    | 31 |
| Tocantins     | 9.099                                                   | 85 | 3.378                                                  | 32 |

**Fonte:** Extraído de Brasil (2024)

Sobre o hábito de realizar as três refeições principais por dia, no Nordeste, o percentual é de 92% (n=237.652). Entre os estados nordestinos, o Piauí se destaca com o maior índice (95%), seguido por Alagoas, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte, Sergipe e Maranhão, (todos com 94%). Já a Bahia aparece com o menor índice 89% (Tabela 2).

Quanto ao hábito de realizar as refeições assistindo televisão, no Nordeste, o índice é de 28% (n=73.048). Entre os estados, a Bahia tem o maior percentual (34%). Já outros estados, como Rio Grande do Norte (22%), Alagoas, Pernambuco, Ceará, Paraíba e Piauí (todos com 24%) aparecem com índices mais baixos (Tabela 2).

**Tabela 2** - Distribuição em número e percentual dos hábitos alimentares de pessoas idosas da região Nordeste. Brasil, 2024

|                     | Hábito de realizar as três refeições principais por dia |    | Hábito de realizar as refeições assistindo à televisão |    |
|---------------------|---------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
|                     | n                                                       | %  | N                                                      | %  |
| <b>Brasil</b>       | 917.774                                                 | 88 | 327.426                                                | 31 |
| <b>Nordeste</b>     | 237.652                                                 | 92 | 73.048                                                 | 28 |
| Bahia               | 73.502                                                  | 89 | 27.941                                                 | 34 |
| Alagoas             | 17.484                                                  | 94 | 4.473                                                  | 24 |
| Pernambuco          | 51.754                                                  | 94 | 16.085                                                 | 29 |
| Ceará               | 30.454                                                  | 92 | 7.960                                                  | 24 |
| Paraíba             | 12.978                                                  | 94 | 3.291                                                  | 24 |
| Rio Grande do Norte | 8.261                                                   | 94 | 1.913                                                  | 22 |
| Piauí               | 9.947                                                   | 95 | 2.494                                                  | 24 |
| Sergipe             | 4.315                                                   | 94 | 1.234                                                  | 27 |
| Maranhão            | 28.957                                                  | 94 | 7.657                                                  | 25 |

**Fonte:** Extraído de Brasil (2024)

No Centro-Oeste, o hábito de realizar as três refeições principais por dia é de 86% (n=87.265). Entre os estados, Mato Grosso do Sul é o que tem o maior percentual com 88%, Mato Grosso e o Distrito Federal ficam em 86%, enquanto Goiás aparece com o valor mais baixo: 84%. Ainda, quanto ao hábito de realizar as refeições assistindo à televisão, o Centro-Oeste apresenta 38% (n=38.854). Entre os estados, o maior percentual foi em Mato Grosso, com (44%), seguido de Goiás (41%). Já o Distrito Federal aparece com 33% e Mato Grosso do Sul também figura com 33% para o hábito de fazer refeições assistindo à televisão (Tabela 3).

**Tabela 3** – Distribuição em número e percentual dos hábitos alimentares de pessoas idosas da região Centro-oeste. Brasil, 2024

|                     | Hábito de realizar as três refeições principais por dia |    | Hábito de realizar as refeições assistindo à televisão |    |
|---------------------|---------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
|                     | n                                                       | %  | N                                                      | %  |
| <b>Brasil</b>       | 917.774                                                 | 88 | 327.426                                                | 31 |
| <b>Centro-oeste</b> | 87.265                                                  | 86 | 38.854                                                 | 38 |
| Goiás               | 19.016                                                  | 84 | 9.190                                                  | 41 |
| Mato Grosso         | 29.740                                                  | 86 | 15.088                                                 | 44 |
| Mato Grosso do Sul  | 36.598                                                  | 88 | 13.849                                                 | 33 |
| Distrito Federal    | 1.911                                                   | 86 | 727                                                    | 33 |

**Fonte:** Extraído de Brasil (2024)

No Sudeste, o percentual relacionado ao hábito de fazer as três refeições principais por dia é de 86% (n=376.463). Entre os estados Minas Gerais aparece com o maior valor (87%), seguido do Espírito Santo (86%), São Paulo (84%) e, por último, o Rio de Janeiro, com apenas 82%, o menor percentual entre os estados da região. Já quando se observa o hábito de realizar as refeições em frente à televisão, o Sudeste obteve 35% (n=151.654). Entre os estados, Minas Gerais e Espírito Santo ficam com (34%), São Paulo um pouco abaixo com (32%), mas o Rio de Janeiro é o que possui o maior índice com (47%) (Tabela 4).

**Tabela 4** - Distribuição em número e percentual dos hábitos alimentares de pessoas idosas da região Sudeste. Brasil, 2024

|                | Hábito de realizar as três refeições principais por dia |    | Hábito de realizar as refeições assistindo à televisão |    |
|----------------|---------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
|                | n                                                       | %  | n                                                      | %  |
| <b>Brasil</b>  | 917.774                                                 | 88 | 327.426                                                | 31 |
| <b>Sudeste</b> | 376.463                                                 | 86 | 151.654                                                | 35 |
| Minas Gerais   | 269.663                                                 | 87 | 105.682                                                | 34 |
| Espírito Santo | 13.822                                                  | 86 | 5.495                                                  | 34 |
| São Paulo      | 67.323                                                  | 84 | 25.622                                                 | 32 |
| Rio de Janeiro | 25.656                                                  | 82 | 14.852                                                 | 47 |

**Fonte:** Extraído de Brasil (2024)

Na Região Sul, o hábito de realizar as três refeições principais por dia é de 80% (n=87.818). Já entre os estados, o Paraná tem o melhor percentual (88%). Já o Rio Grande do Sul aparece abaixo, com apenas 70%, o menor índice da região (Tabela 5). Sobre o hábito de realizar as refeições assistindo televisão, o Sul apresenta percentual de 26% (n=28.600). Entre os estados o Paraná é o que apresenta o menor índice (22%). O Rio Grande do Sul, por outro lado, fica com o maior, (34%) (Tabela 5).

**Tabela 5** - Distribuição em número e percentual dos hábitos alimentares de pessoas idosas da região Sul. Brasil, 2024

|                   | Hábito de realizar as três refeições principais por dia |    | Hábito de realizar as refeições assistindo à televisão |    |
|-------------------|---------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
|                   | n                                                       | %  | n                                                      | %  |
| <b>Brasil</b>     | 917.774                                                 | 88 | 327.426                                                | 31 |
| <b>Sul</b>        | 87.818                                                  | 80 | 28.600                                                 | 26 |
| Paraná            | 32.431                                                  | 88 | 8.115                                                  | 22 |
| Santa Catarina    | 32.963                                                  | 80 | 9.636                                                  | 24 |
| Rio Grande do Sul | 22.424                                                  | 70 | 10.809                                                 | 34 |

**Fonte:** Extraído de Brasil (2024)

No Brasil, em geral, 88% da população mantém o hábito de realizar as três refeições principais (Tabela 1), mas o Centro-Oeste (Tabela 3), Sudeste (Tabela 4) e Sul (Tabela 5) estão abaixo da média nacional. E quando o assunto é realizar as principais refeições assistindo televisão, o problema é maior no Sudeste

(Tabela 4) no Centro-Oeste (Tabela 3), enquanto o Norte (Tabela 1) e o Sul (Tabela 5) conseguem se sair um pouco melhor.

## DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo evidenciam que 88% da população idosa brasileira realizam as três principais refeições diárias, resultado convergente com a literatura, que destaca a regularidade alimentar como fator essencial para a manutenção do estado nutricional adequado na velhice (Martins *et al.*, 2016). O Guia Alimentar para a População Brasileira descreve as três principais refeições – café da manhã, almoço e jantar - como referência para a organização da alimentação diária, destacando a importância de atenção ao ato de comer e à regularidade das refeições (Brasil, 2024).

Na amostra analisada, composta por 1.245.200 pessoas idosas, a grande maioria relatou manter o padrão alimentar composto por no mínimo três refeições, embora 31% (n = 327.426) tenham referido o hábito de realizar refeições em frente à televisão. Observou-se ainda a presença de desigualdades regionais, com maiores proporções de consumo regular das três refeições nas regiões Norte e Nordeste (92%), enquanto o Sul apresentou os menores índices (80%), com destaque para o Rio Grande do Sul (70%). Esses achados são consistentes com estudos que apontam que disparidades regionais em saúde e nutrição refletem determinantes socioeconômicos, culturais e estruturais distintos entre as regiões do país (Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025). Ressalta-se, contudo, que, por se tratar de um estudo de delineamento ecológico, tais diferenças devem ser interpretadas em nível populacional, não sendo possível inferir comportamentos individuais ou relações de causa e efeito.

As desigualdades regionais observadas devem ser compreendidas à luz da heterogeneidade cultural, dos hábitos alimentares regionais e das distintas dinâmicas de organização da rotina alimentar da população idosa nas diferentes regiões do país (Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025). Regiões como Norte e Nordeste mantêm, em maior proporção, práticas alimentares estruturadas em torno das refeições principais, frequentemente associadas a horários mais regulares e maior centralidade da refeição no cotidiano, o que pode se refletir em maior adesão às três refeições diárias (Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025). Em contrapartida, no Sul, padrões alimentares mais fragmentados, maior flexibilização dos horários das refeições e maior exposição a ambientes que favorecem o consumo de lanches podem contribuir para a menor frequência das refeições principais, conforme sugerido por estudos que analisam comportamentos alimentares em diferentes contextos regionais (Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025).

O hábito de se alimentar diante da televisão demonstrou maior prevalência nas regiões Centro-Oeste (38%) e Sudeste (35%). Tal comportamento já foi associado a maior ingestão energética, menor percepção de saciedade e aumento do consumo de ultraprocessados (Martins *et al.*, 2016; Araújo *et al.*, 2021),

configurando risco potencial para sobrepeso, obesidade e comprometimento da qualidade da dieta. A literatura também aponta que a saciedade precoce e a redução fisiológica do apetite, características do envelhecimento, podem favorecer a substituição das refeições principais por lanches, frequentemente compostos por alimentos ultraprocessados (Cruz-Jentoft *et al.*, 2017; Brasil, 2021). Nesse contexto, embora a manutenção das três refeições diárias tenha sido majoritária, a concomitância do consumo de alimentos diante da televisão pode indicar maior vulnerabilidade a escolhas alimentares inadequadas, como sugerido por estudos prévios (Freitas *et al.*, 2017; Araújo *et al.*, 2021).

De forma abrangente, os resultados confirmam tendências já relatadas em estudos nacionais e internacionais, ao mesmo tempo em que ampliam a compreensão acerca das desigualdades regionais e da influência do ambiente alimentar no comportamento das pessoas idosas. O envelhecimento acelerado da população brasileira, associado ao aumento da expectativa de vida e à elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), impõe desafios adicionais às políticas públicas de saúde, demandando maior atenção às condições nutricionais dessa faixa etária (Brasil, 2014; Martins *et al.*, 2016; Pereira; Spyrides; Andrade, 2016).

Além disso, o ato de comer em frente à televisão, quando comparado a refeições realizadas em ambientes tranquilos e compartilhadas com familiares, mostrou-se associado à maior distração, à ingestão calórica excessiva e a escolhas alimentares menos saudáveis (Carneiro *et al.*, 2021; Barbosa *et al.*, 2023; Garg; Smith; Attuquayefio, 2025).

Entre os pontos fortes, destaca-se a utilização de dados públicos do SISVAN 2024, que permitem uma análise abrangente e representativa do padrão alimentar da população idosa acompanhada na Atenção Primária à Saúde em nível nacional. Por outro lado, o estudo apresenta algumas limitações inerentes ao uso de dados secundários. A dependência de informações autorreferidas pode introduzir vieses de recordatório, enquanto a disponibilidade restrita de variáveis limita o aprofundamento de aspectos contextuais e qualitativos do comportamento alimentar, como o tipo de alimentos consumidos ou as condições socioeconômicas associadas. Além disso, a escassez de estudos específicos sobre o tema dificulta comparações mais robustas com outros contextos e populações.

## CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a maioria da população idosa brasileira mantém o hábito de realizar pelo menos três refeições principais ao dia, o que retrata um comportamento positivo para a manutenção da saúde do estado nutricional. No entanto, observou-se que uma parte considerável ainda realiza refeições assistindo à televisão, que é uma prática associada a padrões alimentares menos saudáveis e ao aumento do risco de DCNT.

A análise regional revelou importantes desigualdades no território nacional. As regiões Norte e Nordeste apresentaram melhores indicadores de regularidade das principais refeições e menor prevalência do hábito de comer em frente à televisão, enquanto as regiões Sul, Centro-Oeste e Sudeste apresentaram resultados abaixo da média nacional, evidenciando diferentes padrões alimentares em contextos regionais distintos. Esses achados ampliam a compreensão das diferenças regionais no comportamento alimentar da população idosa brasileira e reforçam a necessidade de análises contextualizadas em nível populacional.

As descobertas reforçam a importância do fortalecimento de políticas públicas e ações de educação alimentar e nutricional direcionadas à população idosa, com foco na promoção de hábitos alimentares saudáveis, com ênfase não apenas na regularidade das refeições, mas também na atenção ao ambiente alimentar e ao ato de comer, conforme preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

Por fim, recomenda-se que estudos futuros aprofundem a investigação dos comportamentos alimentares da população idosa, incorporando variáveis relacionadas ao ambiente das refeições, ao tipo de alimentos consumidos e a aspectos culturais regionais, bem como delineamentos que permitam análises longitudinais. Conclui-se, portanto, que a manutenção de uma rotina de três refeições diárias, especialmente quando associada a um ambiente alimentar com menor presença de distrações, constitui um elemento relevante para a promoção de um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. B. S. *et al.* Padrões alimentares de adultos brasileiros em 2008–2009 e 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, RJ, v. 55, p. 1-8, 2021.

ARAÚJO, J. G. C. *et al.* Qualidade da dieta de idosos no Brasil. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [s. l.], v. 26, n. 2, 2021.

BARBOSA, B. B. *et al.* Cobertura do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), estado nutricional de idosos e sua relação com desigualdades sociais no Brasil, 2008-2019: estudo ecológico de série temporal. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 32, p. e2022595, 2023.

BRASIL. Lei nº 14.423, de 22 de junho de 2022. Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 160, n. 139, p. 1-3, 25 jul. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=25/07/2022&jornal=515&pagina=3&totalArquivos=166>. Acesso em: 22 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 22 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN**. Relatórios de dados. Brasília: Ministério da Saúde; 2024. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

CARNEIRO, V. M. S. *et al.* Estado nutricional de idosos com 60 anos ou mais, acompanhados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) no Nordeste brasileiro no ano de 2020. **Revista PsiPro**, São José dos Pinhais, v. 2, n. 1, p. 103-121, 2021.

CHAVES, A. S. *et al.* Associação entre declínio cognitivo e qualidade de vida de idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 18, n. 3, p. 545-556, 2015.

CRUZ-JENTOFT, A. J. *et al.* Nutrition, frailty, and sarcopenia. **Aging clinical and experimental research**, [s. l.], v. 29, n. 1, p. 43-48, 2017.

FREITAS, T. I. *et al.* Factors associated with diet quality of older adults. **Revista de Nutrição**, [s. l.], v. 30, n. 3, p. 297-306, 2017.

GARG, D.; SMITH, E.; ATTUQUAYEFIO, T. Watching television while eating increases food intake: a systematic review and meta-analysis of experimental studies. **Nutrients**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 166, 2025.

IBGE. **Projeções da População**: Tabelas 2024. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em: 5 set. 2025.

JESUS, J. G. L. *et al.* Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde: desenvolvimento e validação de um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 24, n. 5, p. e210157, 2021.

MARTINS, M. V. *et al.* Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU revista**, Juiz de Fora, v. 42, n. 2, p. 125-13, 2016.

PEREIRA, I. F. S.; SPYRIDES, M. H. C.; ANDRADE, L. M. B. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, RJ, v. 32, p. e00178814, 2016.

VISVANATHAN, R. Anorexia of aging. **Clinics in geriatric medicine**, Philadelphia, Pa, v. 31, n. 3, p. 417-427, 2015.

---

**Conflito de Interesse:** Os autores declaram não haver conflito de interesse.

RECEBIDO: 28/10/2025

ACEITO: 17/12/2025