

KUWAE, Christiane Ayumi. *Concepções de alimentação saudável de idosos que frequentam a Universidade da Terceira Idade*. 2012. 110 p. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012. *Orientadores*: Maria Claudia da Veiga Soares Carvalho e Shirley Donizete Prado.

## Resumo

Essa dissertação reflete sobre as concepções de alimentação saudável na terceira idade, partindo da pluralidade de significados do que seja uma boa alimentação. O termo “alimentação saudável” está ligado a diversos sentidos próximos, mas que não são sinônimos. A compreensão do que é uma alimentação boa ou ruim passa por categorias culturais, históricas, psicológicas e/ou nutricionais e nem sempre são convergentes, possuem a mesma racionalidade ou reproduzem o mesmo significado. No presente estudo o enfoque dado na alimentação está na perspectiva dos estudos socioantropológicos tendo como objetivo aprofundar as relações simbólicas do comer na terceira idade, considerando que o contexto da modernidade é um panorama no qual as concepções de alimentação saudável são elaboradas. Assim como estas concepções são influenciadas pelas formas de significar o envelhecimento nos dias de hoje. Apontamos que a concepção de terceira idade é uma proposta de envelhecimento alinhada com os valores da sociedade de hoje, como a produtividade do tempo e do corpo e que tem nas Universidades da Terceira Idade um local privilegiado de (re)produção. Segundo as análises, as concepções de alimentação saudável entre os idosos do grupo estudado estão conectadas aos valores do mundo moderno como da praticidade e da valorização dos cuidados corporais. Ao mesmo tempo em que estas concepções reproduzem as tensões da alimentação urbana, como da necessidade e desconfiança da indústria alimentar e da diversificação das formas de comer. Observamos entre os idosos a busca pelas regras nutricionais de como se alimentar frente à modernidade alimentar e das necessidades do corpo envelhecido. Por fim, a pluralidade de significados do comer saudável na terceira idade, observados nesta pesquisa, aponta para a complexidade dos estudos sobre alimentação, da dinamicidade da construção de sentidos e significados do que seja uma boa alimentação nos dias de hoje.

