

## ALIMENTAÇÃO DO IDOSO NO SETOR HOTELEIRO: DO PRAZER AO DESCONTENTAMENTO

Eurídice Ribeiro de Alencastro<sup>1</sup>

**Resumo:** É incessante, atualmente, a busca pela qualidade, em todos os setores da atividade humana. Especialmente para a alimentação, qualidade significa competência e conhecimento na elaboração do alimento, e, sobretudo, saúde e prazer. Para tanto, em específico no mundo das cozinhas e restaurantes, qualidade significa sobrevivência no mercado. A finalidade dos serviços de alimentação não é simplesmente alimentar o homem, mas satisfazer seus desejos, de preferência surpreendendo não importando sua faixa etária. A boa alimentação e a nutrição devem ser uma preocupação constante desde a escolha dos insumos até o serviço de mesa, passando pela sua composição, onde cada nutriente realiza seus propósitos e se aliam a temperos, ornamentação e atendimento. E quando se trata de um adulto já na melhor idade, a alimentação e a nutrição torna-se de vital importância, pois cada pessoa tem necessidades únicas que devem ser sanadas mediante a ingestão de alimentos que supram essas necessidades diariamente, de forma prazerosa e benéfica. O turismo da melhor idade está cada vez mais presente nos dias atuais, e a alimentação correta associada a serviços e práticas de vida mais saudáveis em um momento de lazer, tem grande importância nessa faixa etária. Dar a esse público mais qualidade de vida alimentar estimula o crescimento do turismo, principalmente em momentos sazonais da hotelaria. O presente artigo tem por objetivo principal demonstrar a importância e os benefícios na hotelaria de oferecer aos hóspedes da melhor idade uma alimentação saudável, por meio de um cardápio diferenciado, além de melhores métodos de atendimento, facilitando para essa faixa etária o momento de suas viagens. A metodologia empregada foi a pesquisa exploratória bibliográfica que é desenvolvida com base em materiais já elaborados, aliada a vivências próprias da autora. Através desse trabalho mostrou-se que infelizmente o setor hoteleiro não possui a cobertura alimentar e de serviços agregados à ela, de forma a cobrir as necessidades da melhor idade, mas que precisa urgentemente por meio de adequações nos cardápios e serviços diferenciados, como forma do setor conseguir adquirir novos clientes nessa faixa etária e fidelizar essa clientela que cresce a cada dia, incentivando práticas saudáveis de boa alimentação e minimizando riscos de pouca demanda na baixa estação.

**Palavras-chave:** Hotelaria; Melhor Idade; Nutrição; Serviços; Prazer.

### INTRODUÇÃO

A busca e a adequação às necessidades e expectativas do público em geral vem ganhando espaço no mundo atual, pois as constantes transformações que ocorrem no mercado nacional e internacional são uma realidade que precisam ser observadas pelas empresas, para que possam atender os mais diversos públicos.

A população idosa está aumentando progressivamente, o que aumenta a demanda por serviços destinados a esse grupo etário.

Atualmente, um dos segmentos que mais cresce para a terceira idade é o turismo, que está conquistando espaço no mercado. Este é um público que se destaca dos demais, sendo na maioria aposentados e pensionistas e grande parte deles já

---

<sup>1</sup> Doutora em Território, Risco e Políticas Públicas -Universidade de Coimbra-UC. Professora Adjunto do Curso de Hotelaria da Universidade Estadual do Oeste do Paraná- Unioeste. Área de estudos: segurança alimentar. E-mail: [enalencastro@yahoo.com.br](mailto:enalencastro@yahoo.com.br)

estão com a vida financeira estável; isto é, já criaram os filhos, já se aposentaram, adquiriram a maioria dos bens materiais e agora tem um maior tempo livre para o lazer.

Muitos termos são utilizados para definir as pessoas mais velhas, tais como: idosos, adultos mais velhos, terceira idade, melhor idade, ou mais atualmente, como (60+).

Especificamente para esse artigo, como escolha própria da autora, essa faixa etária será chamada de ‘melhor idade’.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a população idosa como “o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento.”

Já a legislação brasileira em seu artigo 2º, parágrafo único, da Lei nº 8.842/94, define o idoso como sendo o indivíduo com idade superior a 60 anos.

Segundo o autor Trigo (2005)

Os idosos estão cada vez mais conscientes de que a busca de novos interesses é extremamente saudável e que o isolamento e o sedentarismo são fatores de risco para a saúde, em especial para quem já tem maior tendência a problemas como a depressão. Os idosos estão bem conscientes de que desenvolver projetos pessoais ajuda a viver mais. As participações em projetos de lazer é uma forma de atingir esses objetivos.

O aumento do turismo na melhor idade é um reflexo da preocupação com uma vida mais saudável que todos buscam para viver tranquilamente. Esta preocupação, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, faz parte das dimensões da qualidade de vida, como a espiritual, física, emocional, social e profissional, assim como também está voltada para a alimentação.

Dentre os muitos serviços, a alimentação é um dos setores que mais se busca adequações no setor hoteleiro. Os restaurantes desempenham um importante papel na sociedade, uma vez que comer fora satisfaz a uma necessidade sociológica fundamental, afinal, as pessoas não necessitam somente da comida que é servida, mas também da interação social que tem no ambiente que se come. Essa oportunidade de socialização/interação no momento da alimentação fora de casa proporciona aos clientes, funcionários e os gestores de restaurante inúmeras sensações positivas...ou não, e atua consciente ou inconscientemente sobre o alimento a ser consumido. (WALKER, J.R, 2002).

O autor cita em suas pesquisas que mais de 50% de todas faixas etárias procuram comer fora de casa em comemorações diversas, como no dia do seu aniversário (WALKER, J.R, 2002), e a terceira idade não fica fora desse percentual. Outros eventos do cotidiano também são normalmente comemorados em restaurantes diversos, como no dia das mães, dia dos avós, a data que marca o início de um relacionamento, entre outros.

Sá (1990) traduz bem a importância da alimentação quando diz que: “alimentar bem os componentes de uma sociedade significa um grande investimento, cujo retorno é altamente compensador para o país”. Isso define parte do que chamamos de qualidade de vida, e consequentemente da longevidade.

Pensando desta forma e no sentido de proporcionar melhor qualidade de vida às pessoas da melhor idade diante do tema “alimentação”, é que o mercado atual buscou agregar um potencial a mais em seus produtos e serviços, uma vez que alimentação é um fator considerado forte para que os clientes conheçam o estabelecimento em que estão hospedados. Logo, se a alimentação oferecida e seus serviços agregados não satisfizer às suas expectativas, estes irão procurar novos lugares para comer, não havendo assim uma fidelidade do cliente.

Esse fato faz crescer a importância de adequação dos meios de hospedagem para atender às necessidades dos clientes da melhor idade, criando ambientes e cardápios que ofereçam a alimentação adequada a rotina de cada público e se aproximando do segmento dessa faixa etária (60+) com o objetivo de atingir emocionalmente”, esse público, fidelizando-o e aproveitando essa atual tendência de mercado.

“Existe uma demanda reprimida, representada por pessoas dessa faixa etária, que deseja viajar seguindo roteiros adequados e previamente selecionados para sua disponibilidade de tempo, normalmente em baixa temporada.” (TRIGO, 2005, p. 306)

Este trabalho pretende abordar essas questões e outras preocupações relacionadas à alimentação e seus serviços agregados à população da melhor idade (acima de 60 anos) em seu momento de lazer dentro de hotéis. Ademais, trata do tema alimentação na melhor idade numa perspectiva holística, com o envolvimento de diversos setores na hotelaria, como a nutrição, a segurança alimentar, e o atendimento.

A primeira seção deste estudo aborda o acelerado aumento global da população com mais de 60 anos, particularmente nos países em desenvolvimento, e as leis que apoiam esse público.

A segunda parte traz apontamentos significativos de autores que relatam os desafios que esse público-alvo atravessa em seu processo de envelhecimento e definem se as pessoas da melhor idade são ou não vulneráveis a riscos e descontentamento no seu dia a dia no momento da alimentação.

A parte 3 explora bibliograficamente a importância da adequação dos serviços de alimentação dentro da hospitalidade para a melhor idade, e condensa os elementos que sustentam os fatos em que os meios de hospedagem deverão se adequar para melhoria da qualidade de atendimento alimentar do público-alvo em questão, além de propor medidas práticas e essenciais para aprimorar o atendimento alimentar no setor hoteleiro, de forma a minimizar desconfortos por parte do público em questão-foco desse artigo.

Nas últimas sessões, o trabalho apresenta a metodologia sugerida, e ao final do estudo, expõe suas considerações finais.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **Público da Melhor Idade: Quem são? Como Defini-los? Como Chegaram Até Aqui? O que Fazem? Quem os apoia?**

O envelhecimento da população no Brasil iniciou-se como tema de pesquisa médica no século XIX; século este caracterizado pelas grandes descobertas e inovações, com progressos em campos como: matemática, física, química, biologia, sendo a medicina uma das mais estudadas, com pesquisas que se estenderam e abrangeram outras áreas das Ciências da Saúde, (Bassit, Witter; 2006), além da eletricidade e metalurgia, estabelecendo as fundações para as tecnologias do século XX.

Durante o século XX, observou-se um crescimento de 30 anos na expectativa de vida humana. Este crescimento da expectativa de vida da população requer novos estudos e a criação de políticas públicas para resguardar a saúde do idoso, tanto a longo prazo quanto a curto prazo, e em escala local e mundial.

No período entre 2010 e 2015, a expectativa de vida ao nascer aumentou para 78 anos nos países desenvolvidos e 68 anos nas áreas em desenvolvimento. A expectativa de vida dos recém-nascidos em 2045-2050 é de 83 anos nas áreas desenvolvidas e 74 nas em desenvolvimento (UNFPA e HELPAGE INTERNATIONAL, 2012).

Dados do IBGE, narrados por Cury, Oliveria e Coenga (2013), sobre a população brasileira:

Na década de 1970, cerca de 4,95% da população brasileira era de idosos, percentual que cresceu para 8,47% na década de 1990. A expectativa de vida, que era em torno de 53,7 em 1950/1960, passou para 50,99 em 1990, chegou até 66,25 em 1995 e deverá alcançar 77,08 em 2020/2025. (Cury, Oliveira e Coenga, 2013, p. 165).

Especificamente no Brasil, a questão de ‘olhar para o idoso’ começou a ser debatida no final da década de 1990, especialmente a partir da publicação de obras como: “A velhice, de Simone de Beauvoir (1970), A ideologia da velhice, de Eneida Haddad (1986) e Lembranças de velhos, de Ecléa Bosi (1987). Uma característica comum a essas obras é o debate acerca do descarte social do idoso, pois ele já não se encaixa mais no sistema produtivo requerido pelo sistema capitalista de produção. Desde então, o assunto tem sido incluído na pauta e debates nacionais através de centenas de trabalhos acadêmicos (VERAS, 2006).

Alencastro (2013), apoiando-se na Organização das Nações Unidas (ONU) e na Organização Mundial da Saúde (OMS), cita que estatísticas indicam que há uma queda acelerada nas taxas de nascimentos, e uma ampliação nas taxas de mortalidade infantil, o que causa impacto do processo de envelhecimento populacional.

A autora repetindo o que diz tais organizações: “Idoso é todo o indivíduo que tem mais de 65 anos de idade”, relata que atualmente surgiu uma nova classificação, separadas como: Pré-idosos (entre 55 e 64 anos); Idosos jovens (entre 65 e 79 anos); e Idosos de idade avançada (com mais de 80 anos).

Porém, o Estatuto da Pessoa Idosa no Brasil considera como idoso o indivíduo com 60 anos ou mais, independentemente de outras classificações.

O Estatuto do Idoso é uma legislação brasileira destinada a apoiar, proteger e assegurar os direitos dos indivíduos com 60 anos ou mais. A legislação em questão é

a Lei no 10.741, promulgada em 1º de outubro de 2003, que apoia essa faixa etária estabelecendo que:

O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. (Senado Federal, 2007, p.15).

Maia e Alencastro (2024) pontuam sobre o texto do Estatuto do Idoso, que é crucial proteger os direitos dos idosos, garantindo uma existência digna e adequada a essa etapa da vida. Isso engloba garantir o direito à vida, à liberdade, ao respeito e à dignidade, além do acesso a alimentação, saúde, educação, esporte e lazer, entre outros direitos estabelecidos por lei.

Para as autoras isso deveria ser indiferente em qualquer faixa etária, mas primordialmente nessa em questão, uma vez que com a idade avançada, atividades que costumam trazer vantagens a esse público sempre resultam em aprimoramento da saúde física e mental, diminuição do estresse e melhoria da qualidade de vida. Isso ocorre porque são elementos que proporcionam prazer e satisfação, reforçando assim uma parte essencial dos direitos desse nicho da população.

Segundo Fromer e Vieira (2003), sobre a expressão terceira idade:

A expressão terceira idade surgiu na França, nos anos 70, quando a implantação das “*Universités du Troisième Âge*” Tal convenção acabou sendo mundialmente aceita e adotada em substituição ao termo velhice, conceito bastante desgastado e carregado de idéias depreciativas. (Fromer e Vieira, 2003, p. 17)

Mas o que realmente importa diante de termos e classificações, é que o aumento do tempo de vida da população exigiu o aprofundamento de novos estudos, nas mais diversas áreas de conhecimento, como nas ciências sociais aplicadas – área de pesquisa desse artigo.

O mundo está envelhecendo. A “expectativa de vida aumentou dos 45 anos, na virada do século, para perto dos 80 anos, atualmente. Espera-se que aumente ainda mais” (WILLIAMS, 1997, p. 272).

De acordo com o IBGE (2022), em 2021, o Brasil contava com cerca de 32,9 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais, o que equivale a aproximadamente 15,6% da população total. Esta taxa deve persistir nas próximas décadas, devido ao

envelhecimento da população e ao aprimoramento das condições de vida e saúde dos idosos. Essa proporção deve se manter alta nas próximas décadas, e em crescimento constante em virtude do envelhecimento da população e do progresso nas condições de vida e saúde dos idosos. O IBGE também destaca que as mulheres são maioria entre os idosos, representando cerca de 57,4% desse grupo populacional.

Segundo Galisa, Esperança e Sá (2008, p. 169) “as projeções demonstram que o Brasil deverá possuir a sexta maior população idosa do mundo para o ano de 2025, com cerca de 32 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos”.

Essa faixa etária ou grupo, é caracterizado principalmente por aposentados e pensionistas e sua grande parte já possui uma vida financeira estável, ou seja, já criaram filhos, se aposentaram, adquiriram a maioria dos bens materiais e agora dispõe de mais tempo para o lazer. E para a pesquisadora, é a faixa etária que se destaca em sua vida e se sobressai em relação as demais como a melhor, sendo esse o motivo que escolheu o termo ‘melhor idade’ para identificar esse grupo em estudo.

“Percebe-se que o modo como esse grupo encara a melhor idade, é o resultado da complexa dependência e da interação de fatores físicos, psicológicos, sociais, econômicos e culturais”. (ALENCASTRO, 2013).

Porém, segundo o autor Trigo (2005)

Os idosos estão cada vez mais conscientes de que a busca de novos interesses é extremamente saudável e que o isolamento e o sedentarismo são fatores de risco para a saúde, em especial para quem já tem maior tendência a problemas como a depressão. Os idosos estão bem conscientes de que desenvolver projetos pessoais ajuda a viver mais. As participações em projetos de lazer é uma forma de atingir esses objetos”.

Ora, sabe-se que a busca por uma vida ativa e saudável na melhor idade traz vantagens significativas durante a velhice. Mas então há diferença entre ser idoso e ter velhice?

A pesquisadora gostaria de citar o que lhe dizia seu pai, homem de melhor idade (72 anos) e que não considerava ‘nada velho’ por seus pensamentos de vanguarda, para esclarecer essa diferença de forma, digamos, mais alegre:

Velho é o mundo, e estamos em cima dele, e, portanto, não devemos nos preocupar com a idade cronológica que temos. O certo é que devemos viver a vida usufruindo as oportunidades que ela nos dá adaptando-nos dentro das nossas reais necessidades, e assim, não teremos uma velhice ou terceiras idades, mas sim, juventude acumulada.

Tais palavras são aplaudidas pela pesquisadora, uma vez que a mesma pensa que idade não é pressuposto pra ser velho, e reforçadas por Maia e Alencastro (2024) quando diz que “a terceira idade é a fase em que a pessoa pode possuir acúmulo de experiências, podendo carregar consigo sabedoria e melhor compreensão da vida”.

### **Desafios no Processo de Envelhecimento, Riscos, Vulnerabilidade e Descontentamentos no Dia a Dia da Melhor Idade no Momento da Alimentação**

O grupo da melhor idade tem características que apesar de inerentes a sua faixa etária, são bem típicas de todas as idades, ou seja: sonha, aprende, pratica algum tipo de atividade física, ama, se decepciona, e procura viver o hoje como sendo o primeiro dia do resto de suas vidas.

Só que esse grupo- a melhor idade- em particular, teve a felicidade de viver uma longa vida produtiva, e adquiriu uma grande experiência... ou não, tudo dependendo de como essas pessoas se enxergam diante da vida, ou senão vejamos: as pessoas que se consideram apenas velhas não sonham, apenas dormem; não aprendem e já nem ensinam; não praticam atividades físicas, apenas descansam e vivem como se todos os dias fossem o último da longa jornada.

Sobre essa visão do modo de viver a vida, VECCHIA et al (2005) cita que: o conceito de qualidade de vida está ligado à autoestima e ao bem-estar individual, englobando diversos elementos, incluindo o estado de saúde, o modo de vida, assim como a alimentação/nutrição e o equilíbrio dos nutrientes.

Para a UNFPA E HELPAGE INTERNATIONAL (2012): “As pessoas vivem mais devido à melhoria da alimentação, condições sanitárias, avanços da medicina, cuidados com a saúde, educação, bem-estar econômico e tecnologia”.

À medida que envelhecemos, apesar de ser um processo natural, várias mudanças anatômicas e funcionais acontecem, causando impactos significativos na saúde e nutrição do idoso. Muitas dessas mudanças são progressivas, resultando em significativas reduções na capacidade funcional. (CAMPOS et al 2000, VECCHIA et al, 2005).

Mas, claro, existem características particularidades e dificuldades inerentes ao grupo da melhor idade que merecem observação mais detalhada, principalmente na área alimentar, foco do estudo, segundo Galisa, Esperança e Sá (2008):

- Dentição: a falta de parte dos dentes, ou possíveis imperfeições de próteses implantadas nas pessoas da terceira idade, dificultam a mastigação e deglutição dos alimentos, contribuindo com a perda do apetite;
- Fatores fisiológicos ou de metabolismo natural: o avançar natural da idade leva o indivíduo a perder a sensibilidade sensorial do olfato e do paladar, e muitas vezes como consequencial também natural, ocorre a perda do prazer de alimentar-se;
- Condição social e econômica: em muitos casos, os idosos por se sentirem solitários ou com baixa renda, preferem alimentar-se de produtos mais baratos ou industrializados que facilitam seu manuseio;
- Hábitos alimentares: este fator pode ser considerado como um dos principais agravantes nas adequações das dietas dos indivíduos de terceira idade, pois modificar hábitos já estabelecidos pode ser entendido como imposição negativa para estas pessoas, que muitas vezes buscam na alimentação um dos momentos de grande prazer de sua vida;
- Composição corporal: perda de peso e declínio da massa corporal magra levam a necessidades diminuídas de calorias.

Em estudos de nutrição e dietoterapia no ano de 1997, Williams citava que há fatores que fortemente influenciam no declínio do nosso corpo, levando-o ao envelhecimento: nossas características físicas, a hereditariedade, além do tempo, o meio ambiente, a dieta praticada, o estilo de vida adotado- aspectos psicossociais, o nosso nível de atividade física, assim como o uso de medicamentos múltiplos.

Segundo Farrell (2005), os idosos apresentam alterações na absorção dos nutrientes, uma vez que seu metabolismo está em declínio. Portanto, é importante que as pessoas da melhor idade sejam avaliadas periodicamente quanto às suas necessidades nutricionais, de forma a mantê-las sempre com bem-estar integral.

Melere e Damé (2014) ao estudarem os cuidados da alimentação dessa faixa etária, melhor descrevem as mudanças fisiológicas, entre outras no metabolismo das pessoas de melhor idade como: apresentam uma diminuição do metabolismo basal;

uma redistribuição da massa corporal e uma diminuição da densidade óssea, pela baixa absorção e alta perda de cálcio com o aumento da idade; dificuldade de locomoção, podendo acarretar alterações no funcionamento digestivo. Na boca em específico: ocorre um decréscimo limiar do gosto e atrofia da mucosa gástrica. Também ocorrem alterações na capacidade mastigatória, de ingestão de água e menor absorção da vitamina B12, cálcio e ferro, além da desidratação. Já no estômago e intestino: há um esvaziamento gástrico mais lento levando a uma possível constipação. Além de doenças crônicas como a osteoporose, aterosclerose, diabetes, hipertensão e câncer, como também as doenças adquiridas por baixa imunidade.

Quanto as alterações na percepção sensorial, as autoras relatam que as pessoas na melhor idade podem ter diminuição de audição, na visão, no olfato e na gustação, sem sensibilidade aos gostos primários como: doce, amargo, ácido e salgado, e todos esses fatores podem levar ao decréscimo de apetite, pela falta de palatabilidade.

Aliado a todos esses danos sofridos no corpo das pessoas de melhor idade, ainda ocorrem alterações no bem-estar psicológico e social, que igualmente prejudicam no momento da alimentação, tais como: emoções positivas e/ou negativas vividas; as preferências pessoais; o nível intelectual; tradições; crenças religiosas; pressões de modismo e propagandas, e esses fatores não devem ser menosprezados (ALENCASTRO, 2013).

Há, portanto, vários desafios no processo de envelhecimento, levando o público da melhor idade a correr riscos diversos e à vulnerabilidade quanto a sua saúde e (in)segurança alimentar no momento da alimentação. A conscientização das pessoas em geral quanto às necessidades de atender às necessidades desse grupo, além de preservar a saúde, tem provocado uma constante busca de alimentos e receitas que possam acabar com essa preocupação, sem agredir o paladar e agregando acima de tudo o prazer em comer.

Alimentos e preparações, antes desconsiderados ou evitados por preconceitos por esse segmento, começam a ocupar um lugar maior nas suas refeições atuais, surpreendendo-os pelo sabor, pela quantidade e pela saúde que proporcionam, atendendo às suas necessidades orgânicas sem adicionar elementos prejudiciais. Tudo isso com um visual atraente e um paladar refinado. Afinal, as pessoas procuram uma dieta saudável com mais facilidade e comodidade, considerando suas diversas

difficultades com o passar dos anos, mantendo um ritmo de vida alimentar que não comprometa sua qualidade de vida (ALENCASTRO, 2013).

Logo, torna-se de vital importância para o mercado atender a esse público da melhor idade, pensando em uma alimentação e nos serviços a ela agregados, que cubra suas necessidades e por que não afirmar? direitos, tornando-se um diferencial para a competitividade atual na hotelaria.

É, portanto, importante salientar que, considerando as especificidades das necessidades nutricionais dos idosos, um menu adequado para eles deve incluir componentes nutricionais básicos e essenciais, como uma dieta equilibrada em carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, com o objetivo de regular as várias funções do corpo, atuando como antioxidantes e prevenindo doenças, o que consequentemente retarda o processo de envelhecimento.

### **A Importância da Adequação dos Serviços de Alimentação Para a Melhor Idade Dentro da Hotelaria**

Segundo o autor Conrad (2004, p. 54) “a hospitalidade é a oferta de alimentos e bebidas e, ocasionalmente, acomodação para pessoas que não são membros regulares da casa”. E juntamente com o desejo de acolher e receber os hóspedes vem o desejo de satisfazer, que é comum as áreas de alimentação e hospitalidade. Sendo assim, a hospitalidade é vista como uma indústria composta de hotéis e de serviços de alimentação voltada para produção de bens e serviços que satisfaçam a demanda por acomodação.

Segundo Trigo (2005, p. 308), as cadeias hoteleiras estão percebendo a grande oportunidade que representa atrair os turistas idosos, proporcionando descontos consideráveis para aqueles que viajam durante a baixa temporada. No entanto, Trigo (2005) afirma que, os programas já existentes no mercado de turismo destinados ao público idoso são apenas adaptações de programas já existentes, mas nenhum especificamente direcionado a esse grupo etário.

A hotelaria aliou-se aos segmentos do turismo disponibilizando estrutura voltada para as pessoas da melhor idade, uma vez que esta deve-se adequar a estes segmentos em pontos como na estrutura, com elevadores amplos, apartamentos adaptados com tapetes antiderrapantes nos banheiros, barras de apoio, rampas e mão-de-obra especializada, com funcionários treinados para oferecer maior atenção

a esse público (TRIGO, 2005). Mas, infelizmente ainda são poucos os cuidados de adequação da alimentação para o público em questão - a melhor idade.

São empreendidos esforços para oferecer algo novo, surpreendente ao paladar; outras vezes, providencia-se algo de que se tem certeza que o hóspede aprecia. A decisão sobre um ou outro tipo de serviço dependerá primeiro da sensibilidade às preferências ou estilo e, segundo, o quanto é interessante tornar a hospitalidade memorável, a ponto de fazer com o que o hóspede queira voltar ou não (DIAS; PIMENTA, 2005).

Frequentemente, o conceito de uma boa alimentação é um dos elementos chave na decisão do consumidor sobre o hotel, inclui-se a isso a experiência da pesquisadora. Portanto, um setor de grande relevância dentro do hotel que também necessita de ajustes é o de alimentos e bebidas - A&B.

De acordo com Kotler (2000) um produto é o que pode ser oferecido ao mercado e aos consumidores para satisfazer uma necessidade ou um desejo. Portanto, é crucial atentar em fornecer o produto (alimentos) que possam ser incorporados à rotina diária do consumidor de melhor idade dentro dos hotéis, sem causar maiores rejeição ao alimento e ao próprio estabelecimento.

Portanto, é imprescindível a criação de um plano alimentar para a elaboração dos menus diários para a melhor idade nos hotéis, não apenas porque o hotel oferece este serviço, mas principalmente para auxiliar na melhoria da qualidade de vida desta população, já que, conforme mencionado anteriormente, o público dessa faixa etária é um segmento que vem crescendo constantemente no turismo.

Nesse interim, e como forma de provar que é possível satisfazer e facilitar a alimentação ao público da melhor idade em relação à composição dos nutrientes essenciais, e de serviços agregados na hotelaria, a pesquisadora aponta o que descreve o Ministério da Saúde – MS (2009) em seu manual para profissionais de saúde, sobre a adesão aos dez passos para a alimentação saudável para a pessoa idosa:

Passo 1: “Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições;

Passo 2: Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho e trigo pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como mandioca/macaxeira/aipim, nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural;

Passo 3: Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;

Passo 4: Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esta é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde;

Passo 5: Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, peixes, aves ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis;

Passo 6: Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina;

Passo 7: Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, duas vezes por semana;

Passo 8: Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa;

Passo 9: Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições;

Passo 10: Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. ”

De maneira a facilitar e melhor seguir esses passos ensinados pelo Ministério da Saúde – MS, os estabelecimentos hoteleiros deverão se adequar para melhoria da qualidade de atendimento alimentar desse público- alvo em questão, no momento de seu lazer/turismo.

Diante desses fatos, a pesquisadora propõe algumas medidas práticas e essenciais para aprimorar o atendimento alimentar no setor hoteleiro, de forma a minimizar desprazeres por parte do público de melhor idade, tais como:

- A começar pelo atendimento em qualquer setor da hotelaria, cabe ao gestor contratar profissionais qualificados, com experiência e conhecimento das necessidades dessa faixa etária, de forma a tratá-los com o devido respeito e atenção, o que irá suprir de imediato o que diz anteriormente Williams (1997) sobre a cobertura de seus aspectos psicossociais;
- Também é interessante no período de maior demanda de clientes da melhor idade, que o hotel contrate um cozinheiro e um profissional como nutricionista, engenheira de alimentos, nutrólogos, etc., para responder melhor às necessidades desse público no momento da produção dos alimentos, sem riscos de (in)segurança alimentar, inclusive quanto à contaminação dos alimentos, uma vez que se trata de serviços para uma população imunodepressiva;
- Implantar cardápios direcionados para esse nicho, com insumos e elaboração menos agressivas, porém ricas em proteína, com maciez adequada, além de ricos em fibras, lácteos e vitaminas, como hortaliças cruas, leguminosas, cereais e farinhas integrais, entre outras;
- Evitar preparações que causem flatulência, para minimizar os riscos de dores abdominais nesses consumidores;
- Disponibilizar frutas e água nas unidades habitacionais e como receptividade da entrada do hóspede de melhor idade, assim como aumentar a disposição em todas as refeições. Tal ação causa estímulo nutricional para o consumo de frutas e estímulo funcional necessário por suas deficiências fisiológicas e metabólicas, como descrevem Melere e Damé (2014);
- Adequar o cardápio *a la carte* em suas combinações de forma que possibilite uma refeição completa nutricionalmente, sem perder o requinte da gastronomia, dando-lhes prazer diariamente no momento de consumi-las;
- Separar um ambiente de serviço de *buffet* para que o público da melhor idade não se sinta pressionado a se servir rapidamente, como muitas vezes se vê, com reclamações desses consumidores, para apressá-las;
- Trocar as louças e talheres comuns por outros menos pesados, como se vê nos restaurantes para o público em geral;
- Diminuir as sobremesas com alto nível de açúcar e gordura, substituindo-as pelas elaboradas à base de frutas e produtos para pessoas com restrições alimentares;

- Fortalecer ao grupo de garçons nas áreas de alimentos do hotel, a necessidade de uma postura com maior paciência, e disposição em dar possíveis explicações de cardápio, combinações de pratos, bebidas, ou indicação de melhores alimentos que os satisfarão;
- Facilitar a visibilidade dos nomes dos alimentos e bebidas dispostos no *buffet* e no cardápio, com letras maiores por sua dificuldade visual, como as autoras Melere e Damé (2014) relatam;
- Não servir alimentos muito quentes, uma vez que em altas temperaturas os odores são exalados mais intensamente, podendo causar-lhes náuseas, além de um risco de queimadura;
- Diminuir o sal e a gordura no momento do preparo dos alimentos e retirar os saleiros das mesas;
- O hotel deve abrir o restaurante em horários mais cedo, respeitando os turnos mais convenientes à essa população, sem grandes intervalos entre as refeições principais (café, almoço e jantar), intercalando com lanches leves, conforme cita Alencastro (2013);
- Ao perceber dúvidas sobre o tipo de alimentação escolher, ou sensação de falta de apetite, o profissional atendente deverá indicar alimentos saudáveis, leves como líquidos, pastosos, legumes, mingaus, ou vitaminas de frutas, e estimulando a se alimentar;

A pesquisadora acredita que muitas dessas ações poderiam ser onerosas, mas vale lembrar que os estabelecimentos hoteleiros que seguirem essa filosofia operacional, criando assim situações que possam envolver esse público, de forma a harmonizar a qualidade no atendimento, com o serviço adequado à alimentação dessa faixa etária, aliando inclusive preço, essa atitude vai determinar uma transformação significativa na demanda dos estabelecimentos, cobrindo a escassez de público na baixa estação, além de se adaptar as tendências atuais do mercado de alimentação para as pessoas da melhor idade, e fazer um diferencial no mercado turístico e hoteleiro.

## METODOLOGIA

Para realização do estudo foi utilizado o método de análise de pesquisa da bibliometria em abril de 2025, examinando publicações em livros, relatórios, artigos

científicos e outras publicações em sites diversos (Ferreira, 2011), numa revisão sistemática da literatura (Gomes & Caminha, 2014), tendo como base de dados o google acadêmico e o google scholar, podendo ser considerada uma pesquisa documental e qualitativa (Pereira et al., 2018) na área profissional relacionada ao tema. Como critérios de inclusão para a foram selecionados artigos publicados com acesso aberto e com a utilização de palavras chave na base de dados. Em seguida, procedeu-se à leitura de títulos e resumos diversos, eliminação de artigos que não estavam de acordo com o propósito da pesquisa e, finalmente, a leitura dos artigos que permaneceram relevantes para o tema em análise.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A relação entre uma alimentação equilibrada e diversificada em nutrientes, a saúde e um envelhecimento bem-sucedido é direta (ALENCASTRO, 2013).

Cada fase da vida possui suas características únicas. Ao nos aproximarmos da melhor idade, devemos considerar a redução do metabolismo, a propensão à doenças e enfermidades crônicas que tendem a surgir com a idade, a perda de massa muscular e a desidratação que se manifesta de maneira mais acelerada no idoso, além da redução da atividade física e até mesmo as dificuldades de mastigação e deglutição que podem surgir durante este período da vida.

Poder viver essa etapa da vida de forma leve, em momentos de viagem e lazer, e contando com o suporte de profissionais qualificados, principalmente, fora de casa, é de fundamental importância para essa faixa etária.

Segundo Lohmann (2008), as empresas turísticas segmentam seu mercado motivadas pela necessidade de inovação, pela forte concorrência e pela mudança no comportamento dos consumidores

Nessa premissa é que os estabelecimentos hoteleiros precisam adequar-se para receber esse público que os sustentam na baixa estação, respeitando suas necessidades em saúde, contemplando entre outros fatores, a alimentação ideal, além de fornecerem orientações claras para a própria pessoa idosa nos seus serviços agregados à alimentação, como por exemplo: ter uma equipe multidisciplinar em diversos ambientes do estabelecimento para atuação sobre o público alvo, em atividades básicas, como a explicação dos pratos expostos no cardápio, o que faria um diferencial de mercado e consequentemente um aumento em sua repercussão.

## **IMPLICAÇÕES PRÁTICAS E/OU TEÓRICAS**

Em relação ao conhecimento teórico gerado, de forma a contribuir com o setor hoteleiro mundial, e em pesquisas voltadas à melhor idade fortalecendo seu papel, além de cumprir os objetivos do estudo, realizou-se uma análise da alimentação do idoso e os possíveis prazeres e desapontamentos nesses estabelecimentos.

A partir dos dados bibliográficos recolhidos, constatou-se que as demandas para esse segmento de mercado tão importante e em expansão (a melhor idade) deixam a desejar no que diz respeito ao atendimento das particularidades na sua alimentação.

Em 1994, Najas e colaboradores citam que “A nutrição e a alimentação na terceira idade são áreas pobres em investigação, sendo pouco exploradas e não tendo recebido a atenção que lhes é devida”.

Atualmente encontra-se estudos mais aprofundados da temática ‘Terceira idade’, ou ‘Melhor Idade’ como gosta de chamar a pesquisadora desse trabalho. Porém, no tema aqui proposto para análise, a pesquisadora repete parte das palavras citadas pelos autores anteriores: “(...) são áreas pobres em investigação, sendo pouco exploradas e não tendo recebido a atenção que lhes é devida”.

No entanto, com o estudo, pode-se clarear bastante a importância da adequação de um meio de hospedagem para receber o público da melhor idade, em setores diversos, principalmente em relação aos serviços de alimentação.

Deve-se considerar que inúmeras consequências positivas serão resultadas para a área científica do Turismo e áreas correlatas como a Hotelaria, com esse estudo, se forem levados em conta os dados aqui apresentados.

Um estabelecimento do ramo hoteleiro que analisa seu público e leva em conta a sazonalidade e o volume de demanda, respeitando suas particularidades, automaticamente estrutura suas programações e ambiente de forma a atender aos perfis e comportamentos do público/turista, proporcionando um planejamento e oferta mais personalizada de serviços, e consequentemente melhora seu marketing e aumenta sua demanda de mercado. Infelizmente nem sempre isso ocorre no cotidiano desses estabelecimentos, não importando seu nível de classificação.

Portanto, para ampliar a pesquisa e validar os dados obtidos pelos autores mencionados, considerados pela pesquisadora ainda pouco informativos, sugere-se que novos pesquisadores realizem investigações exploratórias nos hotéis, fazendo perguntas diretas aos funcionários e clientes. O objetivo é identificar se as

necessidades e particularidades na alimentação dessa faixa etária já são cobertas minimizando essa lacuna de limitação encontradas na pesquisa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A população é categorizada como envelhecida quando os idosos constituem uma proporção significativa da população total. O estudo em questão retratou bem isso, quando demonstrou com dados bibliográficos tais fatos.

Vale salientar, que para o público da melhor idade que entende a sua importância, envelhecer é uma dádiva, e porque não dizer, um luxo e uma conquista da humanidade, pois mostra a capacidade de adaptação às mudanças do mundo para a longevidade da população.

Porém, para ter qualidade de vida na faixa etária da melhor idade, é preciso cuidados especiais, e cobrir as necessidades desse público no momento da alimentação, do lazer e porque não dizer, no viver como um todo, faz parte não só do cuidar, mas do bem cuidar.

Cuidar é entre outras coisas citadas nesse estudo, entender a outra pessoa no respeito aos seus limites e facilitar a sua existência.

Por fim, ficou notório com este artigo que, é imprescindível buscar e questionar o por que da falta destas entre outras metodologias utilizadas, em atendimento às necessidades do idoso no momento da alimentação no setor hoteleiro, dando-lhe mais conforto e prazer, e minimizando seu descontentamento

## **REFERÊNCIAS**

ALENCASTRO, E.R. (2013). A Importância dos Cuidados na Elaboração de Alimentos para Terceira Idade. Coletânea: As interfaces da velhice na pós-modernidade: avanços e desafios na conquista da qualidade de vida. Edunioeste Cascavel 2013.

BASSIT, A. Z., & WITTER, C. (2006). Envelhecimento: objeto de estudo e campo de intervenção. In G. P. Witter (Org.), Envelhecimento: referenciais teóricos e pesquisas Campinas: Alínea.

BEAUVOIR S. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BOSI E. Memória e sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: T. A. Queiroz, EDUSP, 1987.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Diário Oficial da União.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasil: Ministério da Saúde, 2009, 36p.

CAMPOS, M.T.F.S, MONTEIRO J.B.R, ORNELAS A.P.R.C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev Nutr Campinas 2000; 13(3):157-165.

CONRAD, L. MARRISON, A. Em busca da hospitalidade: perspectiva para um mundo globalizado. Barueri, São Paulo: Manole, 2004.

CURRY, M. J. F.; OLIVEIRA, R.D.C.; COENGA, R. E. As interfaces da velhice na pós-modernidade: avanços e desafios na conquista da qualidade de vida. Edunioeste Cascavel 2013.

DIAS, R.; PIMENTA, MARIA, A. (orgs.). Gestão de Hotelaria e Turismo. São Paulo: Pearson, 2005.

FARRELL, M. L. Nutrição em enfermagem: fundamentos para uma dieta adequada. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2005.

FERREIRA, M. P. A bibliometric study on Ghoshal's Managing across Borders. Multinational Business Review, 2011, v. 19, n. 4, p. 357–375.

FROMER, B., VIEIRA, D. D. Turismo e Terceira Idade. 1ed. São Paulo: Editora Aleph, 2003.

GALISA, M. S; ESPERANÇA, L. M.B; SÁ, N.G. de S. Nutrição- Conceitos e Aplicações. São Paulo: M. Books do Brasil Editora LTDA., 2008.

GOMES, I. S., CAMINHA, I. de O. Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre, v. 20, n. 01, p. 395-411, jan/mar de 2014.

HADDAD EGM. A ideologia da velhice. São Paulo: Cortez, 1986.

IBGE. 2022. População brasileira envelhece em ritmo acelerado. Acesso em 20/05/2016. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br> > Acesso em: 21.04.25.

KOTLER, P. Administração de marketing. 10. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2000.

MAIA, D. V., ALENCASTRO. E.R. Resorts em Foz do Iguaçu: Perspectiva para o Turismo de Bem-Estar aos Hóspedes da Terceira Idade. Anais do XV Encontro SEMINTUR Jr. 2024 – Seminário de Pesquisa em Turismo do MERCOSUL: Renascer Turismo: Tempos de Resiliência e Responsabilidade. ISSN: 1806-0447.

MELERE, C.; DAMÉ, P. K. Cuidados da alimentação na terceira idade. Núcleo Telessaúde Estadual do Rio Grande do Sul; Oba em Pt | Campusvirtualsp\_brasil | ID: una-1774. 2014. Disponível em: <  
<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/1774>> Acesso em: 21.04.25.

NAJAS, M.S., ANDREZZA, R., SOUZA, A.L.M., SACHS, A., GUEDES, L.R.S., RAMOS, L.R., TUDISCO, E.S. Padrão alimentar de idosos de diferentes estratos sócio-econômicos residentes em localidade urbana da Região Sudeste, Brasil. Rev Saúde Publica 1994; 28(3):187-191.

OMT – Organização Mundial Do Turismo. Introdução ao Turismo. São Paulo: Roca, 2001.

OMS- Organização Mundial de Saúde. <[https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota\\_Informativa\\_N\\_5.pdf](https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf)> Acesso em: 27.04.25.

PEREIRA A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM.

SÁ, N. G., Nutrição e Dietética. 7. ed. rev. e atual. São Paulo: Nobel,1990.

SENADO FEDERAL. ARNS, F. Estatuto do Idoso. 1 ed. Brasília: Seep, 2007.

TRIGO, L. G. G. Análises Regionais e Globais do Turismo Brasileiro. São Paulo: Roca, 2005.

UNFPA e HELPAGE INTERNATIONAL. 2012. Envelhecimento no século XXI: celebração e desafio – Resumo executivo. Acesso em 12/05/2016. Disponível em <[https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary\\_0.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf)> Acesso em: 24.04.2025.

VECCHIA, R.D, RUIZ, T, BOCCHI S.C.M, CORRENTE, J.E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Rev Bras Epid 2005; 8(3):246-252.

VERAS, R. Envelhecimento humano: ações de promoção à saúde e prevenção de doenças. Tratado de geriatria e gerontologia. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 140-6. 2006.

WALKER, J.R, 1944- Introdução à hospitalidade. Barueri, SP: Manole, 2002.

WILLIAMS, S. R. Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia. 6. ed. Porto Alegre: Artmed Editora,1997.