

## **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS**

Adriene Paiva<sup>1</sup>, Adegmar Magalhães<sup>2</sup>, Caroline Pompeu<sup>2</sup>, Renatha Cristina Martins<sup>2</sup>, Rosana Fortes<sup>2</sup>

1. Profa. Dra. Centro Universitário de Várzea Grande

2. Discente do Curso de Nutrição. Centro Universitário de Várzea Grande

**Palavras chaves:** idosos, estado nutricional, atividade física

### **INTRODUÇÃO**

O consumo alimentar e as necessidades nutricionais, bem como o conhecimento e o acompanhamento constante do estado nutricional de indivíduos idosos, são pontos importantes a serem estudados e deveriam se estabelecer numa área de pesquisa dinâmica, porém, infelizmente, pouco ainda se tem neste campo. Salienta-se que a alimentação adequada é de extrema importância para essa faixa etária, tanto para a manutenção quanto para a recuperação do estado nutricional adequado (FRANK & SOARES, 2002).

### **OBJETIVO**

Avaliar o estado nutricional e consumo alimentar em idosos fisicamente ativos, na cidade de Várzea Grande / MT.

### **MÉTODOS UTILIZADOS**

Tratou-se de um estudo transversal, composto por uma amostra de 35 idosos de ambos os sexos, frequentadores de grupos de danças e hidroginástica e ginástica aeróbica de centros de convivência, a análise de dados foi realizada pelo programa Excel, por meio da análise quantitativa dos dados antropométricos e análise qualitativa do questionário de marcadores de consumo alimentar (SISVAN, 2014).

Realizou-se a avaliação antropométrica aferindo o peso e estatura, para a classificação do índice de massa corporal (IMC) utilizando balança da marca Tech line, e estadiômetro portátil Sanny. A circunferência da cintura (CC) foi realizada com o auxílio de uma fita métrica da marca Sanny, a CC isolada foi utilizada para avaliar o risco de doenças cardio metabólicas. Os dados foram analisados por comparação entre as múltiplas média (média e desvio padrão) utilizando Teste T Student pelo programa Microsoft Office Excel 2007 e por meio de estatística simples (porcentagem total). Para avaliar o risco metabólico foi utilizado o teste de correlação com regressão linear.

### **DESCRIÇÃO DE RESULTADOS**

A amostra foi constituída por 35 idosos, sendo 9 do sexo masculino e 26 do sexo feminino, entre os idosos avaliados foi perguntado quantas vezes por semana se pratica atividade física e quais as modalidades praticadas, tendo como resposta para ambos os sexos: 1 vez por semana 34%, 2 vezes por semana 17,14%, 3 vezes por semana 20%, 4 vezes por semana 5,71%, 5 vezes por semana 14,28% e 2 vezes por mês 8,57%. (figura 1)

Os resultados referentes à adequação de peso mostrou-se que 11,11% do sexo masculino estavam com desnutrição moderada, 11,11% com desnutrição leve, 22,22% com eutrofia, 33,34% com sobrepeso e 22,22% com obesidade. No sexo feminino apresentou 3,85% desnutrição leve, 38,46% eutrofia, 15,38% sobrepeso e 42,31% obesidade. No presente estudo notou-se a predominância de obesidade no sexo feminino em relação ao sexo masculino. (tabela 1)

Ao avaliar as patologias em diferentes sexos encontramos que no sexo masculino (n=9) 11% são hipertensos, 11% apresentaram hipertensão (HAS) e Diabetes Mellitus (DM), 11% apresentou apenas DM, 22% outras patologias e 45% não apresentaram patologias expressando predominâncias de homens ausentes de doenças. (figura 2)

E no sexo feminino (n=26) 54% apresentaram hipertensão, 15% apresentaram hipertensão associada a outras patologias, 12% HAS e DM e 19% outras patologias. (figura 3)

A avaliação dos idosos pela medida da circunferência da cintura diagnosticou, que 11,42% apresentou risco baixo, 31,43% risco elevado e 57,15% risco muito elevado para ambos os sexos. Demonstrando riscos para desenvolver doenças cardiovasculares. (tabela 2)

Avaliamos a correlação entre a circunferência da cintura, risco metabólico e prevalência de doenças crônicas. Observamos uma correlação positiva do risco metabólico com a circunferência da cintura,  $R^2=0,5426$ , (figura 4) e uma correlação muito forte do risco metabólico com hipertensão,  $R^2=0,7714$ , (figura 5) demonstrando que as pessoas que tinham maior risco metabólico de acordo com os parâmetros de circunferência da cintura são os classificados como hipertensos. Realizamos avaliação do consumo alimentar dessa população com questionário do SISVAN que refere-se a alimentação do dia anterior, quando perguntamos sobre o consumo de Hambúrguer e embutidos, identificamos que os hipertensos são os que mais consomem esses alimentos.(figura 6) O consumo de frutas frescas mostra que 100% dos ausentes de doenças consomem frutas, e os portadores de DM 100% não consomem frutas, enquanto que hipertensos consomem 79,17% e outras doenças 80%.(figura 7)

## CONCLUSÃO

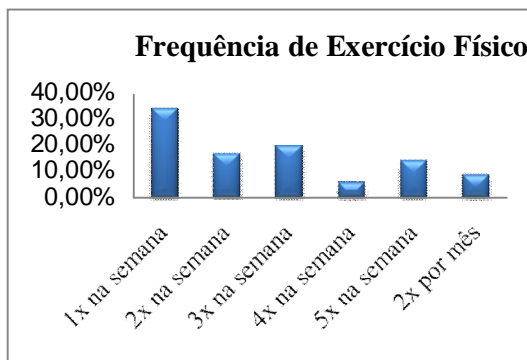
Diante do exposto, foi possível observar a prevalência de sobrepeso e obesidade em ambos os sexos, notando-se maior predominância no sexo feminino. Em relação à circunferência da cintura, apresentou que a maioria está com risco muito elevado de desenvolver doenças cardiovasculares. E sobre o consumo alimentar, destaca-se o consumo excessivo de hambúrguer e embutidos por hipertenso, sendo que os alimentos processados e ultraprocessados são ricos em sódio que fazem parte dos fatores de risco para hipertensão. Identificamos no presente estudo que os idosos ausentes de patologias consomem frutas com maior frequência e os diabéticos não consomem frutas. Necessitando de estudos posteriores com maior número de amostras de portadores de diabetes mellitus para melhor investigar o não consumo de frutas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FRANK, A.A.; SOARES, E.A: **Nutrição no envelhecer**. 1º ed. São Paulo: Atheneu, 2002.
- ANTUNES H. K. M.; Alterações cognitivas em idosos decorrentes do exercício físico sistematizado. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 2, 2006.
- AUGUSTO, A. L. P. **Avaliação nutricional**. In:\_\_\_\_\_. **Terapia nutricional**. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 28-37.1999.
- BARTHOLO, M. E.C. **No último degrau da vida: um estudo no asilo Barão de Amparo, no município de Vassouras**. Revista de mestrado em História, 2003.
- BRASIL**. Estatuto do Idoso Redação final do projeto de lei da câmara nº57 de 2003 (nº 3.561 de 1997, na casa de origem) – Art. 3º- Art. 4º- Art. 37º- Art. 43º.
- BRASIL**. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Publicada no Diário Oficial da União, Seção 1, de 3 de outubro de 2003, p. 1. Diário Oficial da União - Seção 1 - 5/1/1994, Página 77.
- 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 d- outras providências.
- CESARINO, C.B.; CARDOSO, S.S.; MACHADO, M.R.; Abordagem Educativa sobre restrição salina ao paciente hipertenso. **Arq. Ciênc. Saúde**, v.4, n.11, [S.I.], 2004.
- CIVINSKI, C; MONTIBELLE, A; BRAZ,O.L.A. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO. **Revista da Unifebe (Online)**, v. 9, p. 163-175, 2011.
- FRANK, A.A.; SOARES, E.A: **Nutrição no envelhecer**. 1º ed. São Paulo: Atheneu, 2002.
- HARDT J. M.; BOZZA R.; ASSOCIAÇÃO DA CIRCUNFERENCIA DA CINTURA E DA RELAÇÃO CINTURA/ ESTATURA COM A PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS. Universidade Estadual do Paraná.EFDesportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires- Ano 16- N°16- Maio de 2011. Disponível em:[www.efdesportes.com](http://www.efdesportes.com) Acesso em:05/11/2016

**Apêndices**

**Figura 1-** Frequência de exercícios físicos em idosos praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande.



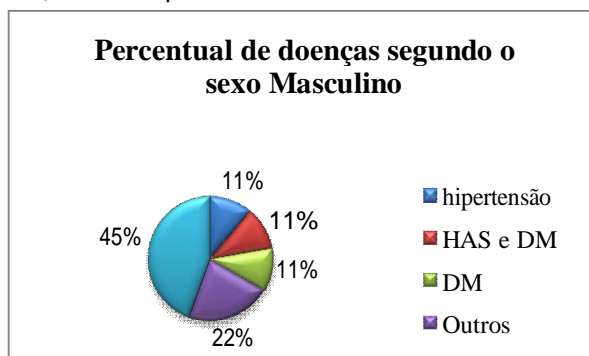
**Tabela 1-** Percentual de adequação de peso

Adequação de peso	Feminino	Masculino	Ambos os sexos
Desnutrição Moderada		11,11%	37,14%
Desnutrição Leve	3,85%	11,11%	20,00%
Eutrofia	38,46%	22,22%	34,29%
Sobrepeso	15,38%	33,34%	5,71%
Obesidade	42,31%	22,22%	2,86%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

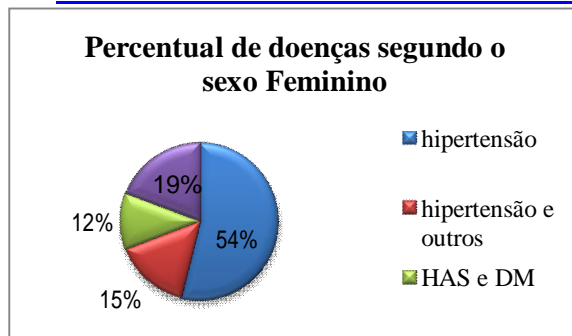
**Tabela 2-** Percentual de Circunferência da cintura

Circunferência da cintura	Feminino	Masculino	Ambos os sexos
Baixo risco	7,70%	22,22%	11,42%
Risco elevado	30,76%	33,33%	31,43%
Risco muito elevado	61,54%	44,45%	57,15%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

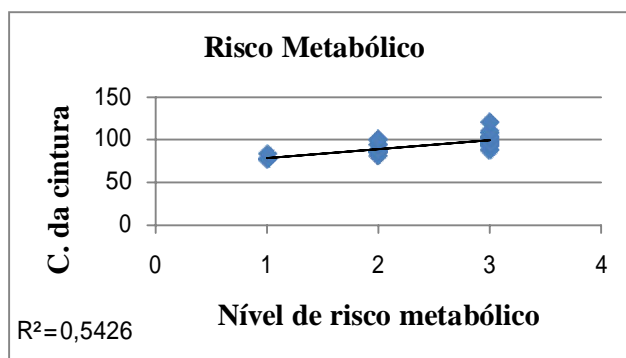
**Figura 2.** Distribuição do percentual de doenças do idosos do sexo masculino praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande



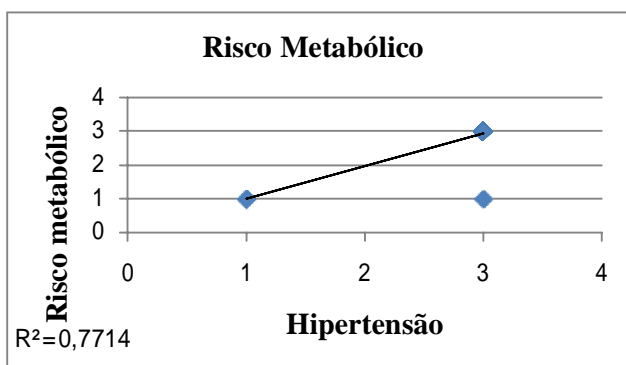
**Figura 3.** Distribuição do percentual de doenças dos idosos do sexo feminino praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande.



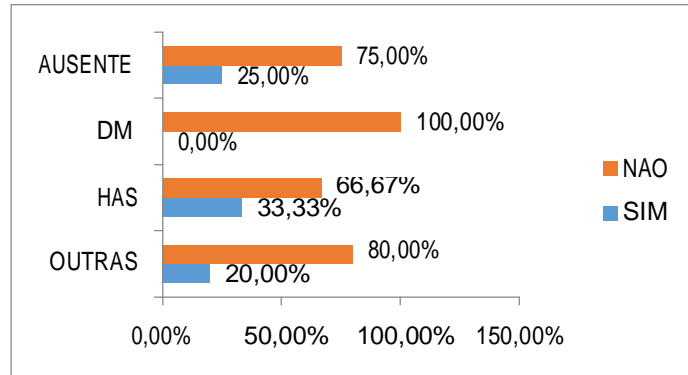
**Figura 4.** Avaliação do risco metabólico de circunferência da cintura em idosos praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande.



**Figura 5 .** Avaliação do risco metabólico associado à hipertensão em idosos praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande.



**Figura 6.** Distribuição de frequência de consumo de hambúrguer e embutidos por doenças crônicas, em idosos praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande



**Figura 7.** Distribuição de frequência de consumo de frutas frescas por doenças crônicas, em idosos praticantes de exercícios físicos aeróbicos, no Município de Várzea Grande.

