

ATENÇÃO À SAÚDE: HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Ellen Taís Pontes Pereira¹, Josué de Freitas Silva¹, Larissa Emily Fernandes Alcantara¹, Lucas de Oliveira Carneiro Costa¹, Olleniza da Silva Ponciano¹, Marina Satie Taki².

¹ Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ² Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

Introdução. O Ministério da saúde propôs diversos planos para estimular que os idosos envelheçam com mais saúde, dentre eles estão a oferta de vacinas, caderneta do idoso, estímulo a prática de exercícios físicos e alimentação saudável e identificação antecipada de doenças degenerativas como a hipertensão e diabetes. E os idosos estão cada vez mais atentos e interessados em relação a sua qualidade de vida, para serem mais independentes, vivendo com menos dores e com menor necessidade de atendimentos médicos. **Objetivos.** Auxiliar na melhoria de hábitos alimentares de idosos praticantes de hidroginástica. **Material e métodos.** Foi realizado um estudo de campo quantitativo no Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, com um total de 18 pessoas idosas, sendo 15 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Todos responderam um questionário de 7 perguntas a respeito de sua saúde atual, preferências alimentares, quantidade de água diária ingerida, doenças crônicas, benefícios da hidroginástica em suas vidas, entre outras, podendo ter marcado mais de uma alternativa em uma mesma questão objetiva. **Resultados.** A maioria dos entrevistados (61,1%) não praticam outro exercício físico além da hidroginástica, 38,9% responderam gostar de consumir mais frutas e verduras, 27,8% frutas, 22,2% verduras, 5,6% frituras, 5,6% verduras e frituras e ninguém manifestou preferência por embutidos e ultraprocessados, o que foi um ponto muito positivo. Ainda, 50% responderam beber de 7 a 9 copos de água por dia e 22,2% de 3 a 6 copos. A maioria (66,7%) nunca foi ao nutricionista, 66,7% apresentaram ao menos uma doença crônica, sendo as mais citadas hipertensão, diabetes e obesidade. **Conclusão.** Todos os idosos entrevistados estão buscando se prevenir ou tratar doenças crônicas, e que estão cada vez mais informados a respeito de alimentos que não devem consumir (por exemplo alimentos ricos em sódio aos hipertensos e os ricos em carboidratos simples aos diabéticos e obesos), e que devem consumir mais alimentos naturais do que ultraprocessados.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, idosos, hidroginástica.