

ESTADO NUTRICIONAL E INGESTÃO ALIMENTAR DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO “UNIPAM SENIOR” DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS - MG

SILVA, *Thaizy Geralda da* (thaizy10@yahoo.com.br); PAIVA *Aline Cardoso de* (alinecpaiva@yahoo.com.br); AMARAL, *Ana Lúcia da Silva*

Introdução e objetivo: O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações anatômicas, funcionais e bioquímicas, com repercussões nas condições de vida do idoso. Essas mudanças fisiológicas e socioeconômicas decorrentes do envelhecimento interferem na sua saúde, alterando seu estado nutricional e sua ingestão alimentar. A nutrição e a alimentação na terceira idade ainda são áreas pobres em investigação, sendo pouco exploradas e não tendo recebido a atenção que lhes é devida. Portanto o objetivo do presente trabalho foi traçar o perfil nutricional e alimentar dos idosos participantes do “Programa UNIPAM Sênior” do Centro Universitário de Patos de Minas.

Matérias e métodos: Trata-se de um estudo transversal prospectivo, realizado com alunos de idade superior a 60 anos que freqüentam periodicamente o programa “UNIPAM SENIOR”, no Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM. O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da instituição educacional de Patos de Minas - UNIPAM. Foi realizada a avaliação do estado nutricional através das medidas de peso e altura que foi estimada pelo método da altura do joelho, e posteriormente calculado do Índice de Massa Corporal (IMC). Para avaliar a ingestão alimentar foram utilizados um questionário de freqüência alimentar e um recordatório 24 horas.

Resultados e discussão: A população estudada foi constituída de 56 idosos de ambos os sexos com idade média de $65,64 \pm 35,25$ anos com variação de 60 a 85 anos de idade, sendo a maioria do sexo feminino (91,1%). Dos 56 idosos 26,8% relatam não ter nenhum tipo de patologia, no entanto 16,1% relataram tem hipertensão arterial e 7,1% além da hipertensão tinham dislipidemias associadas, dentre outras. A grande maioria dos idosos praticam atividade física 80,4%, dentre as atividades desenvolvidas destacam-se: 14,3% musculação, 10,7% caminhada, 10,7% praticam musculação e caminhada. O IMC médio encontrado foi de $27,25 \pm 3,98$ kg/m² e segundo sua classificação observou-se que somente que 3,6% dos idosos estavam abaixo do peso, 57,1% estava eutróficos, e 39,3% estava com excesso de peso. A média diária de ingestão foi apenas $1246,50 \pm 421,68$ kcal, estando este valor abaixo do recomendado que seria de aproximadamente 1600 kcal (DRI, 2002).

Conclusão: Observou-se que a população possui patologias, fazem uso de medicamentos e têm hábitos compatíveis com os da terceira idade relatada em vários estudos. O estado nutricional esta adequado, no entanto a prevalência de idosos do sexo masculino acima do peso foi alta. Segundo o recordatório 24 h a ingestão calórica foi baixa, não coincidindo com a alta taxa de sobrepeso.

Palavras-chave: Idoso, Perfil Alimentar, Estado Nutricional.