

PERFIL DIETÉTICO, ESTADO NUTRICIONAL E A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO E DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O BEM ESTAR EM IDOSOS.

AMARAL, Ana Lúcia da Silva (analuciasamaral@yahoo.com.br); SANTOS, Daniel dos (dsantos@unipam.edu.br); SILVA, Thaizy Geralda da (thaizy10@yahoo.com.br)

Introdução e objetivo: No envelhecimento há uma alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, problemas nutricionais, limitações físicas, perdas cognitivas, sintomas depressivos, acidentes e isolamento social. Para se manter saudável, deve-se buscar a interação entre saúde física e mental, independência na vida diária e econômica, integração social e suporte familiar mesmo que o idoso apresente ou não alguma doença. Assim, o presente trabalho teve o objetivo de utilizar a antropometria, correlacionando IMC (Índice de Massa Corpórea) e CA (Circunferência Abdominal) destes idosos, observando a predisposição destes a desenvolverem doenças cardiovasculares e verificar o estilo de vida, alimentação e prática de atividade física.

Materiais e métodos: A amostra foi constituída por 64 idosos; a coleta de dados teve início com a aplicação de um questionário individual e padronizado, envolvendo perguntas objetivas sobre hábitos e frequência alimentar de caráter qualitativo, presença de doenças e prática de atividade física. Foram aferidas as medidas peso (kg) e altura do joelho (cm) que após ser utilizada para estimar a estatura dos participantes, possibilitou o cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) segundo os pontos de corte (kg/m²) propostos por Kamimura *et AL*(2007). A mensuração da circunferência abdominal foi realizada na região abdominal, em seu maior perímetro, à altura do umbigo (MARCHINI; OLIVEIRA, 2008).

Resultados e discussão: A avaliação do IMC evidenciou uma média de 27,09 ± 3,83 kg/m², com predomínio de indivíduos eutróficos (56,25%), seguido de excesso de peso (40,63%), sendo 84,62% do sexo feminino e 15,38% do sexo masculino, e ainda 3,12% com magreza. Observou-se que a CA média foi de 92,75 ± 10,17 cm, destes, 10,94% dos idosos apresentaram circunferência abaixo das medidas consideradas de risco, 25% com índice elevado e 64,06% com índice muito elevado, de forma generalizada 7,02% no sexo masculino e 92,98% no sexo feminino apresentaram circunferência acima dos valores. A associação entre as variáveis IMC e CA demonstrou que os 10,94% dos idosos apresentaram CA normal e eutrofia, enquanto que 80,55% dos eutróficos possuíam CA acima dos valores recomendados, sendo elevada (44,83%) e muito elevada (55,17%), demonstrando a importância da avaliação nutricional. Da amostra, 65,62% eram acometidos por alguma doença e a mais citada foi hipertensão (45,24%); os alimentos mais consumidos foram verduras (96,88%), frutas (93,75%), leite de derivados (78,12%), carnes (67,19%), doces (20,31%), massas (17,19%) e refrigerantes (4,69%). Dos idosos analisados, 85,94% praticam atividade física, sendo que 30,91% a fazem diariamente. Pôde-se observar que em geral, estes idosos buscam adequar seus hábitos a fim de se manterem saudáveis.

Conclusão: A associação entre as variáveis utilizadas no diagnóstico nutricional da população amostral demonstrou o risco de ocorrência de alterações metabólicas, já que mesmo havendo predomínio do estado de eutrofia na população amostral, a CA apresentou-se elevada em grande parte dos idosos. Cabe aos idosos sedentários e/ou que apresentaram valores alterados buscarem atitudes mais saudáveis para reverter essa situação.