

## INGESTÃO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS RESIDENTES EM UMA VILA PARA IDOSOS NO MUNICÍPIO DE PATOS DE MINAS - MG

GONÇALVES, Danielle Raquel (danigoncalves\_123@yahoo.com.br)

PAIVA, Aline Cardoso de (alinecpaiva@yahoo.com.br)

**Introdução:** No Brasil há em média 18 milhões de idosos, e a estimativa é de que em 2020, 12% da população brasileira seja composta por idosos, cerca de 31 milhões de pessoas. O processo de envelhecer ocorre de forma natural, e caracteriza uma fase da vida do homem em que acontecem várias mudanças físicas, psicológicas e sociais, que afetam, diretamente, sua saúde e seu estado nutricional. Portanto, o objetivo do estudo foi averiguar os hábitos alimentares dos idosos e seu estado nutricional.

**Materiais e métodos:** Foi realizado um estudo transversal em idosos residentes em uma instituição de longa permanência para idosos. O presente trabalho foi aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) – protocolo nº 168/09. Para a pesquisa foi aplicado um questionário socioeconômico, realizada uma avaliação nutricional através de dados antropométricos como peso, altura estimada pela altura do joelho, circunferências do braço, da panturrilha e da cintura, e uma avaliação da ingestão alimentar através do Recordatório 24h e do Questionário de Frequência Alimentar. Todas as avaliações foram realizadas pela própria avaliadora para evitar que houvesse falhas na interpretação do mesmo e falta de clareza nas respostas dos participantes.

**Resultados e discussão:** A população foi composta por 20 idosos, com idade média de  $74 \pm 11,21$  anos, sendo 11 (55%) mulheres e 9 (45%) homens. Diversas doenças acometem estes idosos, mas as de maior frequência são hipercolesterolemia, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, respectivamente. Os resultados mostraram que os idosos têm ingestão calórica média insuficiente, sendo em média  $1113,6 \pm 445,02$  Kcal, bem como má qualidade alimentar, pois foi observado um alto consumo de fontes de carboidratos como pães e massas, e baixo consumo de frutas e hortaliças. Eles alegam que esses alimentos têm consistência muito dura, além de um alto custo. Vale ressaltar também que nesta faixa etária o idoso sofre perdas em sua memória, o que pode interferir nos dados fornecidos. Com relação ao estado nutricional, 25% dos idosos apresentavam-se com baixo peso e 35% com excesso de peso. Na avaliação das circunferências, na do braço, 25% apresentavam desnutrição e 35% excesso de peso, da panturrilha, 25% apresentaram baixo peso, e da cintura, 35% apresentaram risco metabólico muito elevado. Uma alteração sofrida pelos idosos é na composição corporal, onde ocorre redução das circunferências nos membros e aumento na região abdominal, aumentando então, a gordura corporal e reduzindo o tecido muscular.

**Conclusão:** Conclui-se que a população idosa estudada apresentou uma porcentagem elevada de baixo peso indo de encontro com a baixa ingestão calórica e com o consumo de alimentos inadequados, necessitando, portanto, de uma assistência maior por parte do município, pois a maioria não tem apoio de familiares.

**Palavras-chave:** Idosos, Estado Nutricional, Ingestão Alimentar