



## Comportamento sedentário relacionado com ingestão alimentar adequada ou inadequada em idosos

Canhin D.S.<sup>1</sup>; Scarabottolo, C.C.<sup>1</sup>; Tebar W.R.<sup>1</sup>; Siqueira L.L.<sup>1</sup>; Christofaro D.G.D.<sup>1,2</sup>.

1 Universidade Estadual Paulista (UNESP). Departamento de Educação Física, Presidente Prudente-SP. Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade.

2 Universidade Estadual Paulista (UNESP). Departamento de Fisioterapia, Presidente Prudente-SP. Programa de Pós-graduação em Fisioterapia.

Os agravos relacionados ao comportamento sedentário e a má ingestão alimentar aumenta o risco de doenças crônico-degenerativas, principalmente na população idosa. Os estudos epidemiológicos têm fornecido evidências sobre a importância da dieta e atividade física prevenindo patologias e mostrando fatores de risco prejudiciais à saúde. Assim vários alimentos e nutrientes têm sido relacionados e investigados, como os doces e laticínios. Além de não ter valor nutricional, o consumo de açúcar (doce) em excesso está associado à inatividade física e déficit de nutrientes importantes para um bom envelhecimento. Já os laticínios e seus derivados são recomendados para atingir a ingestão diária de cálcio, nutriente fundamental para a manutenção da estrutura óssea e outras funções no organismo principalmente em idosos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi descrever a frequência alimentar de determinados alimentos e relacionar com o comportamento sedentário em idosos. Participaram do estudo 400 idosos selecionados aleatoriamente com média de idade de 71,5 anos. A avaliação dos hábitos alimentares foi feita por meio da frequência de consumo semanal de vegetais, frutas, cereais, laticínios, doces, frituras e refrigerantes. A quantidade de horas em que o indivíduo passava assistindo TV, usando computador, videogame e telefone/celular durante os dias da semana, assim como nos finais de semana foi utilizado para a avaliação dos hábitos de comportamento sedentário. Os idosos foram distribuídos em quartis e aqueles situados no quartil mais elevado foram classificados com elevado comportamento sedentário (ECS) e aqueles situados no primeiro quartil foram classificados com baixo comportamento sedentário (BCS). A comparação da média entre a frequência de ingestão alimentar e o comportamento sedentário foi realizado pelo teste t de student por meio do software SPSS versão 20.0 e a significância estatística adotada foi de 5%. Os participantes apresentaram os seguintes resultados: Frequência alimentar de frutas: BCS (5,38 ±2,29) (ECS) (5,34 ±2,36) p=0,880; Verduras: BCS (5,17±2,44) (ECS) (5,22 ±2,39) p=0,048. laticínios: BCS (4,93 ±2,76) (ECS) (5,46 ±2,45) p=0,046; Grãos: BCS (6,79±0,97) (ECS) (6,71±0,98) p=0,459. Cereais: BCS (1,33±2,15) (ECS) (1,57±2,28) p=0,283; Frituras: BCS (1,59 ±1,85) (ECS) (1,48 ±1,73) p=0,554; Doces: BCS (2,46 ±2,57) (ECS) (2,98 ±2,60) p=0,048. Carne vermelha: BCS (3,81±2,25) (ECS) (3,86 ±2,26) p=0,820. Refrigerantes BCS (1,29 ±1,90) (ECS) (1,52 ±2,02) p=0,236. Conclui-se que idosos com tempo elevado em comportamento sedentário têm maior ingestão de doces e laticínios, sendo o doce relacionado a uma inadequada alimentação geral, e os laticínios consumidos possivelmente com intuito de atingir a recomendação diária de cálcio para manutenção óssea, podem estar sendo ingerido em quantidades incorretas e conseqüentemente aumentando a ingestão de gorduras.

Órgão Financiador: processo nº2016/02258-3, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

E-mail: daniel\_canhin92@hotmail.com