



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ÁREA TEMÁTICA: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

TÍTULO: Estado nutricional de idosos participantes de um grupo de atividades físicas

AUTORES: Aliny Cavalcante Nogueira; Sabrina Raquel de Lima Andrade.

CO-AUTORES: Jane Lara Pinheiro Machado; Maria Zilná Arrais Daniel Mendes

INSTITUIÇÃO: Secretaria Municipal de Saúde de Limoeiro do Norte, Ceará.

INTRODUÇÃO: A população idosa mundial vem crescendo de maneira relevante. No Brasil, estima-se que existam cerca de 17,6 milhões de idosos. A melhoria na qualidade de vida e o acesso aos cuidados em saúde favorecem de forma positiva o aumento na expectativa de vida. Associado a esse fato, mudanças fisiológicas e do estado nutricional nessa faixa etária são perceptíveis. Com o processo de transição nutricional, a eutrofia da idade adulta substituída pela magreza acentuada acompanhada de perda progressiva de peso e massa magra, dá espaço ao excesso de peso e alto risco de doenças cardiovasculares. A antropometria é uma ferramenta utilizada para identificar as populações em risco nutricional, pois possibilita a determinação do perfil nutricional de forma menos invasiva e com baixo custo operacional.

OBJETIVO: Conhecer o estado nutricional de idosos participantes de um grupo de atividades físicas e propor estratégias de promoção da saúde para melhoria da qualidade de vida através de atividades físicas e reeducação alimentar.

METODOLOGIA: Foram avaliados 35 participantes praticantes de atividade física nas praças e a amostra final foi composta pelos 15 participantes que atenderam ao único critério de inclusão; estar na faixa etária igual ou superior a 60 anos. Para avaliação do estado nutricional, utilizou-se como parâmetro o



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

IMC (Índice de Massa Corporal) para população idosa, o qual apresenta critérios diferentes do adulto. A aferição do peso foi realizada em balança portátil eletrônica e a estatura foi mensurada usando fita métrica afixada na parede. A circunferência abdominal foi aferida para identificação do risco de doença cardiovascular, medindo-se com fita métrica a maior porção da região abdominal.

RESULTADOS: A amostra final foi composta por 15 participantes dos quais 60% apresentam peso excessivo, 26,6% eutrofia e 13,3% magreza. Destes, 33,4% possuem hipertensão, 26,7% diabetes, 26,7% hipertensão e diabetes enquanto que 13,3% não apresenta nenhuma das duas patologias acima. Associado ao peso excessivo presente em maior parte a amostra, a circunferência abdominal sugerindo muito alto risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, está presente em 88,9% da amostra em questão.

Os participantes relataram melhoria das atividades de vida diária, 53,3%, e associado a este fato, 40% apresentou ainda, a redução de problemas na coluna e dores nas pernas. Outro fato importante foi a redução de peso relatada por 13,3% da amostra participante da atividade NASF na praça, o que demonstra efeito positivo sobre o estado nutricional dos participantes deste projeto.

CONCLUSÃO: Este resultado nos alerta quanto à importância da monitoração do estado nutricional de idosos e da educação em saúde, promoção de hábitos de vida e alimentação saudáveis, favorecendo a manutenção do estado nutricional e melhor qualidade de vida propostas pelo NASF na praça.

PALAVRAS-CHAVE: Estado nutricional; antropometria; hábitos saudáveis.