

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE IDOSOS USUÁRIOS DAS ACADEMIAS PARA A TERCEIRA IDADE E IDOSOS DE UMA ASSOCIAÇÃO NA CIDADE DE NATAL/RN

Carolina Teixeira de Brito; Bruna Gondim Varela de Farias Alves; Larissa Lessa Fernandes; Joseane Nadyne de Assis Silva;

Universidade Potiguar (UnP) email:kktbrito@gmail.com; Universidade Potiguar (UnP) email:brunagondim@hotmail.com; Universidade Potiguar (UnP) email:larissa-lessa@hotmail.com; Universidade Potiguar (UnP)email:naadynee@yahoo.com.br

Introdução:

O termo envelhecimento é usado para se referir a um processo ou conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que com o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade e deficiência funcional (1). Esse processo, apesar de ser natural e acometer todas as pessoas, é marcado pela diminuição progressiva da atividade celular, perda da capacidade funcional e modificação das funções metabólicas (2). Outras modificações interferem diretamente nos aspectos alimentares desse grupo, como diminuição das papilas gustativas, da secreção salivar, perda de peças dentárias, redução dos movimentos gastrintestinais, aumento dos problemas de desidratação, problemas na utilização de nutrientes, desinteresse pela comida, entre outros (3).

A atividade física desempenha um importante papel no controle de peso corporal dos idosos, pois o gasto energético por meio desta pode ser modificado, propiciando o alcance de um peso e composição corporal ideal para ótima saúde e bem estar, além de promover efeitos benéficos tais como: diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular e da força, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conectivo, melhora da flexibilidade e melhora da autoestima (4).

Visto que uma nutrição adequada aliada a prática regular de atividade física são de grande importância para a manutenção da saúde, cuidados especiais devem ser tomados quanto às exigências nutricionais dependentes do estado geral de saúde do idoso (5). O indicador antropométrico é essencial na avaliação nutricional geriátrica, entretanto algumas alterações que ocorrem com o envelhecimento podem promover a determinação de um diagnóstico antropométrico acurado e previsto, caso cuidados específicos não sejam tomados no sentido de amenizar o efeito dessas alterações sobre a avaliação (6).

O objetivo desse trabalho foi avaliar o risco de desnutrição em idosos praticantes de atividade física de academias para a terceira idade – ATIs e idosos de uma associação.

Metodologia:

Trata-se de um estudo transversal, onde foi dividido em dois momentos de coleta de dados. No primeiro momento a avaliação ocorreu com idosos praticantes de atividade física de academias para a terceira idade ATIs de Natal/RN, com faixa etária igual ou superior que 60 anos. A avaliação ocorreu em julho de 2015 com 50 indivíduos de ambos os sexos. As seguintes ATIs e os idosos foram escolhidos de maneira aleatória para execução da pesquisa. Dentre os 50 indivíduos avaliados, foram excluídos do estudo 3 idosos que não permitiram ser aferida a circunferência da panturrilha. O presente trabalho foi elaborado de acordo com as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que descreve as “Diretrizes e normas regulamentadores da pesquisa envolvendo seres humanos”.

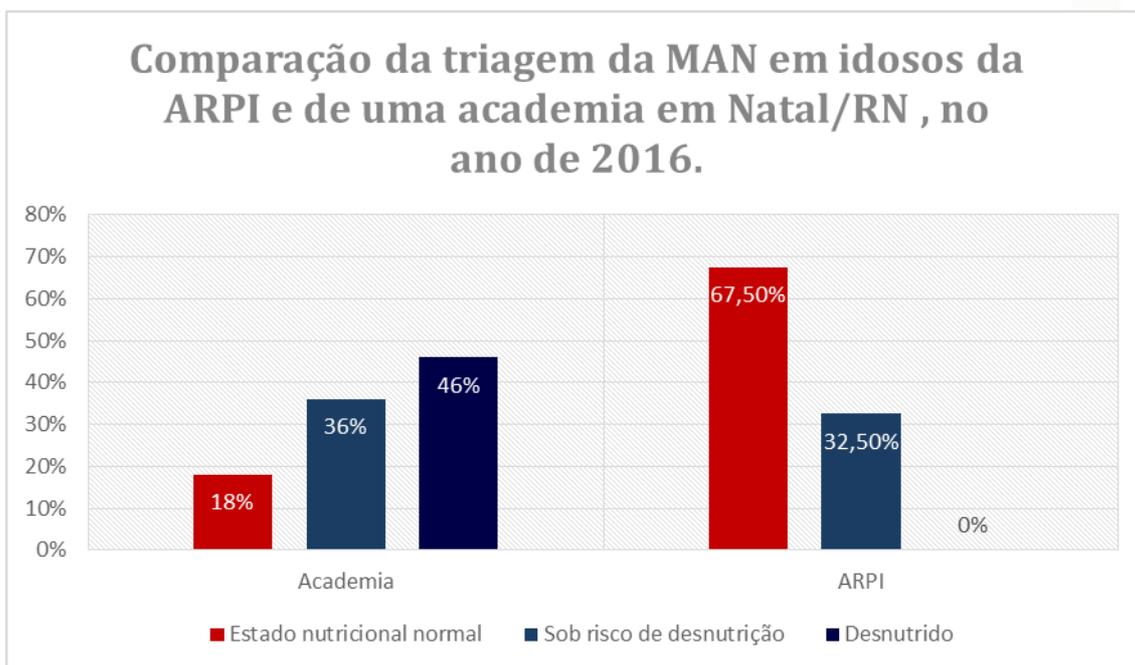
No segundo momento, a avaliação foi realizada com idosos que frequentam a Associação Riograndense Pró-idosos (ARPI) de Natal/RN. A avaliação ocorreu em julho de 2016, com 40 idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior que 60 anos. Os idosos não residem na associação, apenas participam de atividades diárias como teatro, coral, hidroginástica, entre outros.

Para a avaliação do estado nutricional geral utilizou-se a versão reduzida da escala MAN – Mini avaliação Nutricional (7). O questionário da MAN - versão reduzida compreendeu seis perguntas agrupadas em cinco itens: ingestão alimentar; alterações de peso; mobilidade; alterações neuropsicológicas e avaliação antropométrica (a escala permite a utilização da medida da circunferência da panturrilha em detrimento do IMC quando este não é possível ser avaliado).

A circunferência da panturrilha foi mensurada por fita métrica inelástica com os idosos sentados ou eretos, com os pés ligeiramente afastados e a perna direita em ângulo de 90°, sendo a fita colocada na circunferência máxima da panturrilha. Com os idosos das ATIs, não foi possível a determinação do IMC em virtude da inadequação do ambiente, visto que para este procedimento não obtivemos um terreno plano e regular, portanto os resultados da medida da altura não seriam fidedignos. Sendo assim, optamos por utilizar a circunferência da panturrilha como medida antropométrica. Já com os idosos que frequentam a ARPI utilizamos a balança da marca Sanny, com capacidade para 200 kg. Os idosos permaneceram eretos na parte central da balança, com roupas leves, sem acessórios e descalços. A aferição da altura foi realizada com o estadiometro compacto tipo trena da marca Sanny.

Os dados obtidos através da MAN – versão reduzida somaram pontos que classificou o estado nutricional do idoso entrevistado dentro dos escores de triagem: estado nutricional normal, sobre risco de desnutrição e desnutrido.

Resultados e Discussão:



De acordo com os resultados obtidos da MAN, foi avaliada a comparação da triagem dos idosos, onde na academia predominou-se a desnutrição (46%) e na ARPI, o estado nutricional normal (67,5%).

A dificuldade de se obter um bom resultado nas academias de via pública, deve-se há falta de assistência e incentivo de um profissional. Na qual esses idosos não possuem um acompanhamento individual adequado para saber se está apto a realizar tal prática e também não há controle do peso dessa população.

Já na ARPI, o seu objetivo principal é proporcionar uma melhor qualidade de vida da pessoa idosa, bem como, o bem-estar bio-psico-social. Pois oferece, diariamente, atividades físicas, atualização cultural, música terapia, coral, literatura de cordel, passeios, viagens, recreação, momentos de religiosidade, entre outros, tendo como foco melhora do estado nutricional e da saúde físico-mental desta população. Diante disso, se justifica mais da metade dos idosos com o estado nutricional normal.

Conclusão:

O resultado de uma vida saudável é escolhido na velhice. Hoje em dia a qualidade do envelhecimento é resultado do estilo de vida que o indivíduo optou, no qual os hábitos alimentares são responsáveis por grande parte da qualidade dessa etapa da vida. É implícita a susceptibilidade de transição de um estado nutricional normal para uma condição de desnutrição na terceira idade mesmo este sendo praticante de uma atividade física regular, seja por diminuição da ingestão alimentar (por dificuldade de mastigação ou deglutição) ou apenas pela alimentação inadequada. Sendo assim, faz-se necessário uma maior atenção nutricional nesse estágio da vida como também, o aumento das intervenções de conscientização sobre os riscos associados a uma má alimentação na terceira idade aliada a pratica esportiva.

Referencias Bibliográficas:

- 1- Spirduso W. Dimensões físicas do envelhecimento: Tradução Bernardi. Rev. Cássio Mascarenhas Robert Pires. Barueri-SP, 2005.
- 2- Campos MTF, Monteiro JBR, Omelas APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev. De Nutrição. Vol. 13 n°. 3 Campinas, 2000. p. 137-65.
- 3- Vellozo EP. Casas lares da prefeitura do município de São Paulo: atendimento alimentar e sua contribuição sobre o estado nutricional de indivíduos na Terceira Idade [mestrado]. São Paulo: Universidade Católica de São Paulo; 2004. p. 151.
- 4- Ferreira MT. O papel da atividade física na composição corporal de idosos. Rev. Bras. Ciências da Saúde. Vol. 1, 2003. p. 43-52.
- 5- Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. Rev. Rio Claro. Motriz ed. Vol. 16, 2010. p. 1024-1032.
- 6- Florentino AM, Frank A, Soares EA. Influência dos fatores econômicos, sociais e psicológicos no estado nutricional do idoso. Rev. Nutrição ao envelhecer. São Paulo, 2004. p. 3-11.
- 7- Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. MNA® Mini Nutritional Assessment: NestléNutrition/Institute; 2006. Disponível em: www.mna-elderly.com.