

AValiação DO Perfil Nutricional DE Idosos DO Município DE Mogi Das Cruzes E Suzano

**Adriana de Sousa Nagahashi¹; Maria Olívia Fontanelli Torraga²;
Rita Maria Monteiro Goulart³**

Graduada em Nutrição; e-mail: drisn@hotmail.com¹

Graduada em Nutrição; e-mail: mollyvia@hotmail.com²

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ritagoulart@yahoo.com.br³

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Palavras-chaves: Idoso, consumo alimentar, estado nutricional, qualidade de vida

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a população idosa como aquela a partir dos 60 anos de idade (IBGE, 2002). Segundo Papaléo (2002), o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida, sem a correspondente modificação nas condições de vida. De acordo com a OMS (2005), o Brasil será o sexto país com maior número de pessoas idosas até 2025, o que torna urgente a necessidade de investigações que contribuam para melhoria e/ou manutenção da saúde e qualidade de vida nessa faixa etária (ARAÚJO *et al.*, 2006).

Os desvios nutricionais da população idosa vêm sendo demonstrados em diferentes países, onde a desnutrição, o excesso de peso e a obesidade predominam sobre os indivíduos eutróficos, sendo reflexo dos efeitos da alimentação inadequada, tanto por excesso como por deficiência de nutrientes (CAMPOS, 1996).

Na velhice ocorrem mudanças progressivas no organismo, o que conduz a efetivas reduções nas funções fisiológicas. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais (ALVES *et al.*, 2004).

A nutrição e a alimentação na terceira idade ainda são áreas pobres em investigação, sendo pouco exploradas e não tendo recebido a atenção que lhes é devida, porém a situação nutricional da população geriátrica brasileira sinaliza a necessidade de buscar, conhecer e compreender todas as peculiaridades que afetam o consumo alimentar do idoso, levando-se em consideração as características regionais nas quais estão inseridos (CAMPOS *et al.*, 2000). Dessa forma, é consenso na literatura que a atividade física associada a uma alimentação adequada ajuda a prevenir doenças e garante ao idoso não somente longevidade, mas também uma melhor qualidade de vida.

OBJETIVOS

Avaliar o perfil nutricional, qualidade de vida e atividade física de idosas participantes de uma Universidade Aberta do município de Mogi das Cruzes e de praticantes de ginástica chinesa de Suzano.

METODOLOGIA

Fizeram parte do estudo 78 mulheres, com idade igual ou superior a 60 anos, sendo que destas 48 eram alunas da Universidade Aberta do município de Mogi das Cruzes e 30 eram praticantes de ginástica chinesa do município de Suzano, sendo o estudo do tipo transversal, realizado entre Agosto/2009 a Maio/2011.

As variáveis estudadas foram: peso, estatura, circunferência abdominal (CA) e hábito intestinal. Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o instrumento WHOQOL (World Health Organization Quality of Life Instrument Questionnaire - WHOQOL-Bref). O estado nutricional foi determinado segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) (baixo peso: $<22 \text{ kg/m}^2$, eutrófico: 22 a 27 kg/m^2 e acima do peso: $>27 \text{ kg/m}^2$). Para avaliar o risco de doença cardiovascular utilizou-se a medida da CA. Para avaliar o nível de atividade física utilizou-se o IPAQ (IPAQ, 2007). O consumo alimentar foi avaliado através da aplicação do Recordatório 24 horas, para análise do consumo alimentar foi utilizado o software AVANUTRI. Para análise dos resultados foram utilizadas: frequência, média, desvio padrão e Kruskal-Wallis para testar a diferença entre os grupos, foi considerado o nível de significância $p < 0,05$. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Mogi das Cruzes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao perfil sócio-demográfico das idosas de Mogi das Cruzes, a média de idade foi $64,9 \pm 7,99$ anos, 54,2% são casadas, seguida de 27,1% de viúvas, 87,5% possuem filhos, destas, 64,6% os ajudam financeiramente. Já as Idosas de Suzano, 43,3% estão entre 60 - 64 anos ($65,1 \pm 5,60$ anos), 43,3% são casadas, todas possuem filhos e a maioria (63,3%) não presta ajuda a eles, 70,0% não trabalham atualmente sendo que 43,3% são aposentadas.

Na análise da renda mensal no grupo de Mogi das Cruzes, 8,0% relataram até 1 salário mínimo, seguido de 46,0% com renda de 1 a 3 salários mínimos; no grupo de Suzano 16,6% recebem até 1 salário mínimo, 23,3% de 3 à 5 salários mínimos e a maioria (60%) de 1 à 3 salários mínimos. Assim, do total 62,8% recebem menos de um salário mínimo ou de 1 a 3 salários mínimos, o que caracteriza uma população de baixa renda.

Avaliando as idosas dos dois municípios, verificou-se que 24,3% moram sozinhas e 83,3% não trabalham, fator que pode levar a falta de convívio social ocasionando isolamento, o que sugere um fator de risco para depressão e conseqüentemente maior risco para o isolamento social.

A doença de maior prevalência em ambos os grupos foi hipertensão arterial (54,2% e 50,0%) seguida de outras doenças, como hérnia de disco, depressão e labirintite, representando 31,2% e 33,3%, respectivamente. Verificou-se ausência de doenças em 14,6% das idosas de Mogi das Cruzes já entre as idosas de Suzano, 23,3% não citaram patologias.

Em relação ao estado nutricional, observa-se que avaliando separadamente os grupos, a maioria das idosas de Mogi das Cruzes (54,2%) apresenta excesso de peso, sendo que o IMC médio foi de $28,4 \pm 5$. Entre as idosas de Suzano, 63,3% estão eutróficas e 33,4% apresentam IMC $>27,0 \text{ kg/m}^2$. Ao analisar os dois grupos, verificou-se a prevalência de excesso de peso, refletindo uma situação preocupante, uma vez que o excesso de peso está associado a várias outras doenças.

Em relação ao risco de doença cardiovascular, os resultados mostram que 87,0% das idosas de Mogi das Cruzes apresentam algum grau de risco, sendo as de Suzano 86,6%; totalizando 87,1% de idosas em risco.

Em relação a prática de atividade física, metade das idosas estudadas foi considerada ativa ou muito ativa segundo o instrumento utilizado (IPAC, 2007). Destaca-se que no grupo de Suzano os indivíduos Ativos e Muito Ativos totalizaram 56,6% e de Mogi 49,9%. É indiscutível a importância da atividade física em qualquer fase da vida. Na velhice, traz benefícios biológicos, psicológicos e sociais. O aumento da atividade física, mesmo sem repercussão no peso, associa-se a uma menor perda óssea durante o

envelhecimento, causa freqüente de fraturas importantes entre os idosos (Freitas et al. 2003).

As médias do consumo energético das idosas de Mogi das Cruzes e de Suzano foram $1299,47 \pm 424,80$ e $1561,68 \pm 670,24$ kcal/dia, respectivamente, inferior a estimativa de consumo médio de energia/pessoa no Brasil, que é de 1800 kcal/dia (IBGE, 2004).

Observou-se ingestão acima do recomendado de proteína e consumo deficiente de cálcio e fibras, o que pode representar risco adicional de osteoporose e constipação intestinal.

A alimentação adequada exerce papel fundamental na promoção, manutenção e recuperação da saúde de pessoas idosas, sendo que várias mudanças decorrentes do processo de envelhecimento podem ser atenuadas com uma alimentação adequada e balanceada nos aspectos dietéticos e nutritivos. Além disso, é de fundamental importância a associação da alimentação adequada com a prática da atividade física, pois refletirá em benefícios na saúde física e mental.

CONCLUSÕES

A partir dos resultados obtidos verificou-se que 46,1% das idosas estudadas apresentam excesso de peso, 47,5% são sedentárias ou irregularmente ativas, sendo que 87,1% apresentam risco para desenvolver doenças cardiovasculares, um mal que acomete cada vez mais a população mundial, sendo o reflexo de hábitos alimentares inadequados e inatividade física. A alimentação das idosas encontra-se nutricionalmente adequada apenas no consumo de carboidrato, lipídio e ferro. Finalizando, concluiu-se que mais estudos que envolvam maior número de idosos devem ser realizados de forma a proporcionar a identificação de fatores relacionados à qualidade de vida deste grupo que cresce mais do que qualquer outro na sociedade atual.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. Rev Bras Med Esporte, v.10, n.1, 2004. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000100003&lng=en&nrm=iso&tlng=pt; acesso em 04/06/2010.

ARAÚJO, L. F.; COUTINHO, M. P. L.; SANTOS, M. F. S. O idoso nas instituições gerontológicas: um estudo na perspectiva das representações sociais. Psicol. Soc, v.18, n.2, 2006. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822006000200012&script=sci_arttext&tlng=es; acesso em 09/03/2010.

CAMPOS, M.T.F.S. Efeitos da suplementação alimentar em idosos. Viçosa, 1996. 119p. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal de Viçosa, 1996.

CAMPOS M.T.F.S.; MONTEIRO J.B.R.; ORNELAS, A.P.R. Fatores de afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Revista de Nutrição Campinas v.13, n.3, p. 157-165. Set./Dec. 2000.

FREITAS, E.V.; GHORAYEB, N.; PEREIRA JBM; GHORAYEB C. Atividade física no idoso. In: FREITAS E. et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabra Koogan, p. 857-865, 2003.

IBGE - Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000, Rio de Janeiro, 2002.

IPAC – International Physical Activity Questionnaire, Versão do CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS, 2007.

OKUMA S. O idoso e a atividade física. Campinas: Papirus, 2002.

PAPALÉO, N. M.; PONTE JR. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu; p.3-12, 2002.

SOUZA W et al. Perfil nutricional de idosos atendidos no ambulatório de nutrição da policlínica José Paranho Fontenelle. Estudo Interdisciplinar no Envelhecimento. v.10, p.57-73, 2006.