

EXT035 - PERFIL ANTROPOMÉTRICO E ESTILO DE VIDA DE IDOSOS ATENDIDOS POR MEIO DE AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE REALIZADAS PELO PROJETO “NUTRIÇÃO EM AÇÃO” NO MUNICÍPIO DE BELÉM-PA

ROSIANE ANGELIM DA SILVA¹; IRLAND BARRONCAS GONZAGA MARTENS²; VANESSA VIEIRA LOURENÇO COSTA³; MARÍLIA DE SOUZA ARAÚJO²

rosianeangelim@gmail.com

¹Graduação, ²Doutorado, ³Mestrado

Universidade Federal do Pará

Introdução: O processo de envelhecimento é caracterizado pelo desenvolvimento de alterações metabólicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas e da composição corporal, que proporcionam implicações na saúde e estado nutricional do idoso. Entre as principais alterações da composição corporal observa-se a diminuição da massa muscular e aumento e redistribuição da gordura corporal, com o acúmulo principalmente na região visceral. Devido às alterações peculiares do envelhecimento, há um aumento do risco de desenvolvimento dos distúrbios nutricionais, a desnutrição e a obesidade são os distúrbios frequentemente encontrados em idosos¹. Nessa fase observa-se também o desenvolvimento de doenças crônicas, que contribuem para o comprometimento do estado nutricional do idoso. A avaliação do estado nutricional é considerada uma importante ferramenta para o diagnóstico precoce de distúrbios nutricionais nessa fase, possibilitando intervenção adequada garantindo a melhora da qualidade de vida nessa população. **Objetivos:** Avaliar o perfil antropométrico e hábitos de estilo de vida de idosos atendidos através de ações de promoção a saúde desenvolvidas pelo projeto Nutrição em Ação no município de Belém, Pará. **Métodos:** Estudo de delineamento transversal, descritivo. A população estudada foi constituída por 49 indivíduos idosos, de ambos os sexos, participantes de ações de promoção à saúde, desenvolvidas através do projeto Nutrição em Ação. Esta pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética da Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará, de acordo com as normas estabelecidas pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Foram aplicados questionários estruturados, com questões sobre estilo de vida e presença de morbidades. Foi realizada avaliação antropométrica, com aferição de peso, estatura e circunferência da cintura. Para diagnóstico do estado nutricional, foi utilizado o cálculo do índice de massa corporal (IMC), classificado conforme o proposto por Lipschitz (1994)². O risco para complicações metabólicas foi obtido por meio da circunferência da cintura, e foi classificado conforme o recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998)³. Os participantes receberam orientação nutricional individualizada conforme o estado nutricional encontrado. Para a tabulação e tratamento dos dados, utilizou-se o software Excel® versão 2007 e o programa EpiInfo versão 7.1.5. **Resultados e Discussão:** Dos idosos avaliados, observou-se a elevada participação de mulheres, 75,51% dos participantes eram do sexo feminino, evidenciando a maior procura desse público por serviços de saúde. A média de idade encontrada foi de 66 anos. Na avaliação do estado nutricional, o valor médio de IMC foi de 26,03 kg/m², a prevalência de baixo peso encontrada foi de 12,24%, e a de eutrofia foi de 48,98%. O excesso de

peso foi diagnosticado em 38,78% dos avaliados. Estudos tem evidenciado o aumento nos índices de excesso de peso na população idosa, fato preocupante, visto que a obesidades está diretamente ligada ao desenvolvimento de morbididades⁴. Apesar do índice de baixo peso encontrado ser menor que a média nacional, deve-se atentar pra esse número, pois a desnutrição está associada a maior taxa de mortalidade em idosos. O risco para desenvolvimento de distúrbios metabólicos foi encontrado em 67,35% dos idosos, sendo, 40,82% com risco moderado e 26,53% risco elevado. A gordura abdominal encontra-se associada com grande frequência a dislipidemias, hipertensão arterial, resistência à insulina e diabetes. Quanto à presença de morbididades, 14,29% eram diabéticos, 30,61% hipertensos, 2,17% possuíam artrite e 4,35% apresentaram dislipidemias. A presença de distúrbios gastrointestinais foi referida por 4,35% dos idosos, estes distúrbios contribuem para o agravamento do estado nutricional. Não foi observada correlação entre a gordura abdominal e a presença de hipertensão e diabetes na população estudada. Em relação ao estilo de vida, 61,22% afirmaram realizar atividade física regularmente, a prática regular de atividade física apresenta um impacto positivo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis em idoso. Quanto ao tabagismo, 6,12% se declararam fumantes e 34,69% ex-fumantes, o consumo de bebida alcoólica foi relatado por 61,22% dos idosos. O consumo excessivo de bebida alcoólica pode causar deficiências de minerais e vitaminas, pode acarretar em perda de peso, devido a alterações no metabolismo das gorduras, proporcionando um agravamento do estado nutricional do idoso, no presente estudo foi observada correlação entre o estado nutricional encontrado com o consumo de bebida alcoólica. Não houve correlação entre tabagismo e estado nutricional. O consumo excessivo de sal foi observado em 34,88% da amostra, ressalta-se que o consumo excessivo de sal pode estar associado a maior probabilidade de desenvolvimento de hipertensão e doenças cardiovasculares e alterações na função renal⁵. Em relação ao número de refeições diárias consumidas, foi encontrado um dado preocupante, 59,17% dos entrevistados afirmaram realizar menos de 4 refeições diárias. As alterações fisiológicas, decorrentes do processo de envelhecimento, como as alterações no funcionamento digestivo, na percepção sensorial, afetam negativamente o consumo alimentar. **Conclusão:** Os dados obtidos por meio da pesquisa evidenciam um cenário caracterizado pela prevalência de inadequação do estado nutricional dos idosos avaliados. Sugere-se a realização de estudos semelhantes, para o conhecimento do estado nutricional e identificação de fatores associados na população idosa, a fim de possibilitar a criação de políticas públicas que visem à promoção de saúde. A criação de programas de educação nutricional contínua e de monitoramento do estado nutricional e de saúde faz-se necessária para a contribuição na longevidade e melhoria da qualidade de vida destes indivíduos.

Referências Bibliográficas:

1. BuenoI JM. MartinoII HSD. FernandesI MFS. CostaI LS. SilvaI RR. Avaliação nutricional e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos pertencentes a um programa assistencial. Ciênc. saúde coletiva vol.13 no.4 Rio de Janeiro July/Aug. 2008.
2. Lipschitz DA. Screening for nutritional status in the elderly. Prim Care 1994; 21:55-67.

3. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Geneva: World Health Organization, 1998.
4. Sampaio LR. Figueiredo VC. Correlação entre o índice de massa corporal e os indicadores antropométricos de distribuição de gordura corporal em adultos e idosos. Rev. Nutr., Campinas, 18(1):53-61, jan./fev., 2005.
5. Oliveira MM. Malta DC. Santos MAS. Oliveira TP. Nilson EAF. Claro RM. Consumo elevado de sal autorreferido em adultos: dados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 24(2): 249-256, abr-jun 2015.