

ÁREA TEMÁTICA: 6. Saúde: atenção integral à terceira idade

PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Daiane Veloso de ARAÚJO¹; Winie Alencar LUCIANO²; Laine de Carvalho G. P. MAMEDE³; Pamela R. Martins LINS³; Jailane de Souza AQUINO⁴

¹ Bolsista PROBEX 2014 e discente da Graduação em Nutrição da UFPB; ² Voluntária PROBEX 2014 e discente da Graduação em Nutrição da UFPB; ³ Profa. MSc. do Departamento de Nutrição da UFPB e Colaboradora do Projeto de Extensão “Melhor Idade com Alimentação e Nutrição de Qualidade”; ⁴ Profa. Dra. do Departamento de Nutrição da UFPB e Coordenadora do Projeto de Extensão “Melhor Idade com Alimentação e Nutrição de Qualidade”

RESUMO

O envelhecimento vem acompanhado por uma série de mudanças fisiológicas, psicológicas, econômicas e sociais que afetam desfavoravelmente o estado nutricional. Como se sabe a população brasileira vem envelhecendo em ritmo crescente e um dos fatores que determina o potencial de longevidade é a alimentação saudável e adequada. O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional de idosos institucionalizados e promover uma intervenção nutricional educativa voltada para esse grupo populacional. O projeto de extensão vem sendo realizado em Instituições de Longa Permanência (ILP) localizadas na grande João Pessoa - PB, com participação espontânea dos idosos. As atividades lúdicas desenvolvidas foram pinturas, estimulando os sentidos, bingo e o dominó educativo, enfatizando uma alimentação saudável, o consumo alimentar foi avaliado mediante questionário de frequência alimentar e a avaliação nutricional mediante aferição de peso e estatura e da relação cintura/estatura. Com a análise dos dados em andamento, alguns resultados parciais foram observados, como nas atividades lúdicas realizadas em uma das ILP, em que foi percebido o interesse pela maioria dos idosos em obter conhecimentos sobre os alimentos e suas propriedades para o funcionamento do organismo de forma adequada. Foi observada uma baixa ingestão de frutas, fibras e elevada ingestão de carboidratos simples tendo em vista que a instituição recebem doações de alimentos e em sua maioria são bolachas, biscoitos doces, bolos dentre outros alimentos que favorecem o surgimento e agravamento de algumas patologias. Verificou-se inadequação no consumo de alguns grupos alimentares, como o grupo dos pães, cereais, arroz e massas, com ingestão média de 2,7 porções diárias, sendo recomendado de 6 a 11 porções/dia, o que representa à oferta média de apenas 31,76 % do recomendado. O grupo do leite, queijo e iogurtes também foi menor que o recomendado sendo este de 1 porção diária, correspondendo a 40% das recomendações que são de 2 a 3 porções diárias para os indivíduos idosos. E quanto ao consumo de

frutas, a oferta média foi de menos de 1 porção/dia (0,8), correspondendo a 26,67 % do recomendado, porém a pirâmide alimentar recomenda a ingestão de 2 a 4 porções diárias. A respeito da avaliação antropométrica dos idosos de uma das ILP observou-se que 40 % dos idosos se encontram com excesso de peso, 20 % com magreza e 40 % em estado de eutrofia. A média do IMC que indica excesso de peso foi $33,4 \text{ kg/m}^2$, de magreza foi $18,24 \text{ kg/m}^2$ e de eutrofia foi $25,3 \text{ kg/m}^2$. Analisando o parâmetro da relação cintura/estatura, 80% dos idosos apresentam risco elevado de doenças cardiovasculares. A partir da exposição dos resultados parcialmente obtidos, constata-se que 60 % dos idosos se encontram com desvio nutricional, apresentando sobrepeso, obesidade ou magreza, sendo observada que a alimentação desse grupo populacional apresenta-se inadequada podendo consequentemente interferir negativamente no estado nutricional dessa população.

Palavras chave: alimentação, envelhecimento, nutrição.