



ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE

CASTRO, Ariane¹; BRONDANI, Alessandra Daltrozo²; BRUNELLI, Ângela Vieira³,
CAMARGO, Maria Aparecida⁴; ROSSATO, Vania Mari⁴

Palavras-chave: Idosos. Ativo. Saúde. Desnutrição.

1 INTRODUÇÃO

O grupo de pessoas com 60 anos ou mais de idade, levando em consideração o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), em 2012, a participação relativa dos idosos é de 12,6% da população, sendo a maioria feminina 55,7%, sendo assim uma questão relevante ao tratar deste público se refere ao tipo de arranjo domiciliar no qual o idoso está inserido, para poder trabalhar o modo de adequação para qualificação da vida de cada um dos idosos (IBGE, 2013).

O envelhecimento é um processo de muitas mudanças biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais que aceleram a propensão de incapacidade funcional geral ou específica. Estas alterações tornam o processo de envelhecimento uma experiência adaptativa e desuniforme.

O idoso, devido à incidência de doenças crônicas e debilidades físicas associadas à idade apresentam aptidão a desenvolver desnutrição. A deficiência nutricional é um problema relevante nessa população, decorrente de alterações do próprio envelhecimento, doenças sistêmicas ou situação socioeconômica, que condicionam o seu estado nutricional (SILVA, 2005).

Em decorrência do processo de envelhecimento verifica-se uma mudança no perfil epidemiológico e nutricional da população com o predomínio de agravos de saúde específicos,

¹ Acadêmica de Enfermagem, Bolsista PIBEX. arianecastro06@gmail.com

² Acadêmica de Farmácia, Bolsista PIBIC. alessandrabrondani@hotmail.com

³ Coordenadora do UNATI. Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano. angelavbrunelli@gmail.com

⁴ Pesquisadoras do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano.



tais com doenças crônicas e incapacidade, resultando em maior demanda pelos serviços de saúde e maior consumo de medicamentos (MATTOS, 2011).

Este trabalho teve como objetivo identificar o estado nutricional dos idosos para posteriormente traçar a conduta a fim de promover a este público um bom estado nutricional para estarem aptos a participarem das oficinas de atividade física e outras oferecidas pela Universidade Aberta à Terceira Idade UNATI da Universidade de Cruz Alta.

2 METODOLOGIA

O projeto UNATI – Universidade Aberta a Terceira Idade da Unicruz, tem como objetivo desenvolver junto a Universidade um programa em que a universidade possa receber o idoso, permitindo às pessoas idosas o acesso a Universidade numa perspectiva de educação permanente (UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA, 2008, p.03).

O público alvo deste projeto foram 33 indivíduos selecionados aleatoriamente com faixa etária de 52 a 73 anos, que participam ativamente do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade da Universidade de Cruz Alta. O método utilizado para avaliar o estado nutricional foi a Mini Avaliação Nutricional (MAN).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Obteve-se pela avaliação nutricional que 7,7% dos idosos apresentam fatores de risco para desnutrição e 92% estão com estado nutricional normal. A avaliação nutricional no idoso deve ser realizada de maneira criteriosa e devem ser consideradas as alterações que ocorrem na composição corpórea e que são decorrentes do processo de envelhecimento (SANTOS 2010).

Para o idoso, a determinação do seu estado nutricional deve considerar, entre outros, uma complexa rede de fatores, onde é possível relatar o isolamento social, a solidão, as doenças crônicas, as incapacidades e as alterações fisiológicas próprias do processo de envelhecimento, e de fundamental importância conhecer as mudanças corpóreas normais que ocorrem durante o processo de envelhecimento (NAJAS, 2010).

Entre as questões da avaliação, ressaltou-se que todos os idosos fazem mais de três refeições diárias, incluindo em sua alimentação pelo menos uma porção diária de leite e derivados, duas ou mais porções por semana de leguminosas e o consumo diário de carnes,



também consumindo duas ou mais porções de frutas ou produtos hortícolas, 70% ingerem mais de cinco copos de líquidos por dia.

Houve um numero mais elevado de participantes do gênero feminino, os quais apresentam um maior desequilíbrio no estado nutricional, principalmente com excesso de peso, e os homens foram classificados, em maioria como peso normal.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As avaliações nutricionais são de extrema importância para um acompanhamento do envelhecimento, sendo, essencial para os idosos cuidarem de suas condições nutricionais para envelhecer com qualidade e segurança. As atividades físicas e mentais tornam mais saudável o envelhecer, os problemas psicológicos, fisiológicos e nutricionais vão diminuir gradativamente e a adaptação para os idosos percorrerem vai ser menos dolorosa.

O consumo alimentar, nos trás macros nutrientes essenciais para nosso organismo, portanto todos os componentes como fibras, ferro, cálcio e potássio são necessário para um bom funcionamento do organismo.

REFERÊNCIAS

ACUNA, Káti; CRUZ, Tbomaz. Artigo Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população Brasileira, 2004.

FICHMAN, Helenice; SAMESHIMA, Paulo; NITRINI, Ricardo. Artigo Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento, 2003.

IBGE, 2003.

INSTATUTO DO IDOSO, 2010.

NORDON, David; GUIMARÃES, Rodrigo; KOZONOE, Debora; MANCILHA, Victor; NETO, Vicente. Artigo Perda cognitiva em idosos, 2009.



XIX
Seminário
Interinstitucional
de Ensino, Pesquisa e Extensão

XVII
Mostra
de Iniciação Científica

XII
Mostra
de Extensão

I
Mostra
de Pós-Graduação



OLIVEIRA, Ana Célia; MACHADO, Myrtes Maria; LEITE, Elder. Artigo Envelhecimento e alterações do estado nutricional, 2010.

Revista Brasileira de geriatria e gerontologia vol.10, 2007.