



ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS DE UMA UNIDADE DE SAÚDE DE SENADOR SALGADO FILHO/RS

KUPSKE, Juliedy Waldow¹; KUPSKE, Vandressa²; GOSENHEIMER, Gustavo Afonso³,
KRUG, Moane Marchesan⁴; KRUG, Rodrigo de Rosso⁵

Resumo: O processo de envelhecimento traz consigo alterações fisiológicas, como a perda da massa muscular e óssea e o aumento do tecido adiposo. Dessa forma, torna-se relevante estratégias para a manutenção de um estado nutricional adequado, pois o baixo peso aumenta o risco de infecções e mortalidade, e o sobrepeso aumenta o risco de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) e mudanças na qualidade de vida. A qualidade de vida é um termo abrangente e multidimensional, que se estabelece a partir de um conceito que aborda saúde física, estado psicológico, relações sociais e ambiente. Dessa forma o objetivo desta pesquisa foi avaliar o estado nutricional de idosas de uma Unidade Básica de Saúde de Senador Salgado Filho/RS. Participaram da pesquisa 30 idosas, selecionadas de forma aleatória, pertencentes a Unidade Básica de Saúde do Centro do referido município. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva transversal. O instrumento utilizado foi o Índice de Massa Corporal (IMC) com o ponto de corte para idosos, sendo baixo peso < 22kg/m², eutrofia entre 22 e 27kg/m² e excesso de peso > 27kg/m². Quanto ao IMC verificou-se que o excesso de peso das idosas participantes do estudo, foi significativo e preocupante, onde apenas 14,2% eram eutróficas e 85,7% tinham sobrepeso ou algum grau de obesidade. Dessa forma, são necessários estímulos a adoção de uma dieta balanceada como forma de promover o envelhecimento ativo e incentivo a prática regular de atividades físicas, pois o estado nutricional adequado ao longo da vida pode ser considerado um dos fatores que determinam a longevidade bem-sucedida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Estilo de Vida. Saúde.

¹Aluna da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), campus Santa Rosa, juliedykupske@hotmail.com

² Aluna do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), campus Cruz Alta, vandressa.kupske@hotmail.com

³Enfermeiro, Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Universidade Federal da Fronteira Sul, contato: gustavo.gosenheimer@gmail.com

⁴ Professora Dr^a da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), moedfisio@hotmail.com

⁵Professor Dr. do curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral em Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), rodrigo_krug@hotmail.com.