



## PERFIL NUTRICIONAL DE IDOSAS FREQUENTADORAS DE UM CENTRO CULTURAL SOCIAL E DE SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS

Leliz C. S. Queiroz<sup>1</sup>, Rose Mari Bennemann<sup>2</sup>

**RESUMO:** Estamos vivendo uma reestruturação mundial onde as pesquisas estatísticas apontam crescente envelhecimento da população em todos os continentes. Em países em desenvolvimento, a população envelheceu rapidamente nos últimos anos. No Brasil, a população idosa (idade ≥ 60 anos) dobrou nos últimos 20 anos e a tendência é aumentar ainda mais nos próximos anos. Uma das maiores preocupações do envelhecimento populacional se apresenta como um dos maiores desafios para a saúde coletiva pois é preciso encarar essa nova realidade acrescentando a velhice no conjunto das preocupações e dos investimentos sociais. Visando prevenir algumas doenças e melhorar a qualidade de vida dos idosos, é fundamental manter bom estado nutricional dessas pessoas. O objetivo desse estudo foi verificar o perfil nutricional de idosas frequentadoras de um Centro cultural, social e de serviço de convivência para idosos no município de Maringá-PR. O estudo foi transversal, com coleta de dados primários e com amostra de conveniência. O perfil nutricional das idosas foi avaliado pelo índice de massa corporal (IMC). Foram avaliadas 43 idosas. Destas 17 (39,53%) apresentaram peso adequado, 10 (23,26%) excesso de peso e 8 idosas (18,60%) apresentaram baixo peso e obesidade. Os resultados mostraram a necessidade de ações e intervenções relacionadas a prevenção e tratamento dos distúrbios nutricionais com este grupo de idosas, tendo em vista o percentual elevado de idosas que apresentaram baixo peso, excesso de peso e obesidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos; Perfil Nutricional; IMC; Instituição; Idosas.

### 1 INTRODUÇÃO

O mundo passa por um processo de transformação em que a população mais velha (pessoas de 60 anos ou mais de idade) está aumentando em todos continentes (ORGANIZAÇÕES UNIDAS, 2014). Essa população dobrou nos últimos 20 anos no Brasil. Maringá – PR também segue a mesma tendência. No ano 2000, a população de idosos de Maringá era de 12%, em 2010 essa população passou para 14% (IBGE, 2010).

O envelhecimento populacional se apresenta como um dos maiores desafios para a saúde coletiva, principalmente em relação a qualidade de vida dessas pessoas. Em virtude de garantir um envelhecer mais saudável e digno ao idosos, os países têm investido em pesquisas e programas que associem a prática de atividade física a alimentação saudável, tendo em vista que esta associação é fundamental para melhoria da qualidade de vida dos idosos (VILARTA et al., 2007).

Manter um bom estado nutricional e alimentação saudável é fundamental. Estudos indicam que os idosos brasileiros apresentam inadequada ingestão de nutrientes como vitaminas e minerais, reconhecidos como protetores contra doenças crônicas, tais como diabetes mellitus, hipertensão, doenças cardiorrespiratórias, câncer entre outras. Os distúrbios nutricionais relacionados aos declínios das funções cognitivas e fisiológicas podem prejudicar o consumo e o metabolismo dos nutrientes, ocasionar diversos problemas de saúde e diminuir, consequentemente a qualidade de vida no envelhecimento (FISBERG et al., 2013).

As organizações sem fins lucrativos, são de natureza jurídica, sem fins de acumulação de capital para o lucro, podem ter vários objetivos como por exemplo os voltados para a disseminação do credo; proporcionar o bem ou serviço a um determinado grupo de associados; a representação de categorias ou profissões; e que visam a universalização do serviço (PIMENTEL, 2012). A responsabilidade social tem papel importante nas instituições, pois oferece integração, bem-estar e saúde, principalmente se tratando de Instituições voltadas aos idosos.

A Instituição Centro Cultural Social São Francisco Xavier, Serviço de Convivência para Idosos Irmã Clara Kô que fica na cidade de Maringá-PR oferece a população idosa da comunidade diferentes programas com enfoque em atividades físicas, artístico-culturais, educacionais e religiosos. São diferentes atividades que proporcionam alternativas para os idosos realizarem as que melhor se adaptarem e as que mais lhes agradarem, além de também proporcionar maior atenção à saúde destes indivíduos. Somando-se a isso, estão as demais atividades educacionais e culturais que contribuem para o autoconhecimento e para a disposição ao autocuidado.

Embora o envelhecimento populacional acarrete maior carga de doenças crônicas, elas não são consequências inexoráveis do envelhecimento e podem ser prevenidas com a adoção de estilos de vida saudável (FISBERG et al., 2013).

<sup>1</sup> Mestranda do Curso de Promoção da Saúde do Centro Universitário Maringá– UNICESUMAR, Maringá – PR. cristinaleliz@yahoo.com.br.

<sup>2</sup> Doutora em Saúde Pública pela faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo - USP. Docente da graduação e do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. rose.bennemann@gmail.com



Tendo em vista a importância de se manter uma vida saudável na terceira idade, o objetivo desse estudo foi verificar o perfil nutricional de idosas frequentadoras de um Centro cultural, social e de serviço de convivência para idosos no município de Maringá-PR.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal com coleta de dados primários e com amostra de conveniência. Foram avaliadas 43 idosas com 60 anos ou mais de idade, do sexo feminino, frequentadoras do Centro Cultural e Social São Francisco Xavier, Serviço de Convivência para Idosos “Irmã Clara Kô” no município de Maringá -PR. Foram coletados dados demográficos, por meio de questionário, constando a identificação pessoal, profissão, data de nascimento, se pratica ou não atividade física. Todas as idosas que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e foram informadas detalhadamente sobre os procedimentos utilizados, seguindo a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (nº 466/2012). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, CAAE 41397314.7.0000.5539.

O perfil nutricional foi avaliado pelo índice da massa corporal (IMC), que foi obtido pela divisão do peso corporal (kg) pela estatura (m) ao quadrado ( $P/E^2$ ). O estado nutricional das idosas foi determinado por meio da classificação preconizada pela Organización Panamericana de La Salud (OPAS, 2001): baixo peso ( $IMC < 23$  kg/m<sup>2</sup>), peso adequado ( $IMC \geq 23$  e  $< 28$  kg/m<sup>2</sup>), excesso de peso ( $IMC \geq 28$  e  $< 30$  kg/m<sup>2</sup>), obesidade ( $IMC \geq 30$  kg/m<sup>2</sup>). Para determinar o peso corporal foi utilizada balança da marca Plenna, modelo Fly, digital, com capacidade de 150 kg. A estatura foi mensurada com fita métrica, graduada em centímetros, maleável, não elástica e fixada em uma parede lisa. As idosas foram colocadas em posição ortostática vestindo roupas leves e confortáveis para averiguação.

Os dados obtidos foram digitados em planilha do programa *Microsoft Excel 2010*, sendo calculada a médias e determinado o Valor Máximo e Valor Mínimos.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 43 idosas. A maioria (51,16%) eram aposentadas, 13 (30,24%) se diziam do lar, ou seja, realizavam as atividades domésticas como arrumar e limpar a casa, 4 (9,30%) eram pensionistas e 4 (9,30%) ainda trabalhavam fora. Em relação a atividade física 33 (76,74%) das idosas praticavam atividade física duas vezes por semana e 38 (88,37%) possuía convênio médico privado.

No quadro 1 pode-se observar a média das variáveis idade, estatura e peso. A média de idade foi de 71,23 anos, da estatura de 1,55 m e do peso de 64,50 kg.

**Quadro 1:** Média, Valor Máximo (V. Máx.) e Valor Mínimo (V. Mín.) das variáveis idade, estatura e peso.

Variáveis	Média	V. Máx.	V. Min.
Idade	71,23	88,00	60,00
Estatura	1,55	1,72	1,41
Peso	64,50	95,00	41,10

V. Máx: valor máximo; V. Mín: valor mínimo.

Na tabela 1 pode-se verificar a distribuição das idosas, segundo perfil nutricional. Pode-se observar que o percentual de idosas com excesso de peso e obesidade quando somados (41,86%) supera o percentual de idosas que apresentarem peso adequado (39,53%), embora a maioria (76,74%) das idosas tenha relatado que praticavam atividade física duas vezes por semana. Segundo Nahas (2001), a qualidade de vida no envelhecimento está centrada não só na atividade física habitual, mas também na melhora dos padrões nutricionais.

Prevalência de excesso de peso e obesidade também foi verificado nos estudos realizados por Silva et al. (2011) com idosos de 60 a 79 anos, do sexo feminino, nas regiões Centro-Oeste e Sul do Brasil. Da mesma forma Cabrera e Jacob Filho (2001) verificaram prevalência de obesidade global ( $IMC \geq 30$ kg/ m<sup>2</sup>) em idosos de Londrina, Paraná. Segundo os autores 23,8% das mulheres idosas avaliadas apresentaram obesidade.

**Quadro 2:** Distribuição das idosas, segundo o perfil nutricional. Maringá-PR 2015.

<b>Classificação</b>	<b>nº</b>	<b>%</b>
Baixo Peso	8	18,60
Peso Adequado	17	39,53
Excesso de Peso	10	23,26
Obesidade	8	18,60
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,00</b>

### 3 CONCLUSÃO

Pode-se observar que o excesso de peso e obesidade prevaleceram sobre o peso adequado. Os resultados mostram a importância da avaliação nutricional bem como a necessidade de aprofundar o conhecimento dos fatores envolvidos na saúde e nutrição do idoso, para prevenção e tratamento de distúrbios nutricionais (subnutrição excesso de peso e obesidade), a fim de evitar agravos que afetem e interfiram de forma negativa na qualidade de vida destes indivíduos.

### REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para teste de exercício e prescrição**. 8ª Ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2009.

CABRERA, Marcos A.s. et al. Obesidade em idosos: prevalência, distribuição e associação com hábitos e comorbidades. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, [s.l.], v. 45, n. 5, 2001. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/s0004-27302001000500014.

FISBERG, Regina Mara et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 2013.

IBGE-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estimativa da População**. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: [http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm\\_piramide.php?codigo=411520&corhomem=3d4590&cornulher=9cdbfc](http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm_piramide.php?codigo=411520&corhomem=3d4590&cornulher=9cdbfc). Acessado em 01/09/2014.

NAHAS M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina - PR: **Midiograf**, 2001.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Encuesta Multicêntrica Salud Bienestar y Envejecimiento (sabe) En américa latina y el Caribe**. XXXVI Reunión Del Comité Asesor de Investigaciones en Salud, Organización Panamericana de la Salud Oficina Sanitaria Panamericana, La Oficina Regional del Organización Mundial de la Salud. Washigton D. C. mayo, 2001.

PIMENTEL G. Com ou Sem Fins Lucrativos? **Folha de São Paulo**. São Paulo, 2012. Disponível em: [wtp://www1.folha.uol.com.br/empreendedorsocial/colunas/1147762-com-ou-sem-fins-lucrativos.shtml](http://www1.folha.uol.com.br/empreendedorsocial/colunas/1147762-com-ou-sem-fins-lucrativos.shtml) acessado em: 11/03/2015.

SILVA, V. S. da; SOUZA, I.; PETROSKI, E. L.; SILVA D. A. S. Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Vol. 16, 2011.

VILARTA, Roberto et al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida: Nutrição e Atividade Física no Envelhecimento**. Campinas: Ipes Editorial, 2007. 229 p.