

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

**AValiação DO ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES IDOSAS
PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE EXERCÍCIO FÍSICO¹
EVALUATION OF THE NUTRITIONAL STATUS OF ELDERLY WOMEN
PARTICIPATING IN A PHYSICAL EXERCISE GROUP**

**Mônica Karine Moka², Angélica Rieth Samrsl³, Jaqueline Fatima Da
Silva Oster⁴, Francieli Aline Conte⁵, Lígia Beatriz Bento Franz⁶**

¹ Trabalho realizado durante o Estágio de Saúde Coletiva II do Curso de Graduação em Nutrição da Unijuí em 2018.

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição, UNIJUI, (monica_mokan@hotmail.com)

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição, UNIJUI, (angelica_rieth@live.com)

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição, UNIJUI, (jaakeline@yahoo.com.br)

⁵ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação nas Ciências, UNIJUI (francieliconte@yahoo.com.br)

⁶ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida/ Curso de Nutrição/ Programa de Pós Graduação em Atenção Integral à Saúde ? Mestrado, orientadora (liagiafran@unijui.edu.br)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é caracterizado por processos naturais e individuais, que causam uma série de mudanças sendo elas, fisiológicas, metabólicas, anatômicas, sociais e psicológicas, que se manifestam em mudanças estruturais e funcionais. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) "São considerados idosos, os indivíduos com idade igual ou maior que 65 anos, à medida que, nos países em desenvolvimento, considera-se a idade de 60 anos" (PAZ, et al., 2012).

O envelhecimento ocasiona uma série de alterações corporais, o peso e a estatura sofrem mudanças que acompanham a idade avançada, os quais tendem a diminuir. Nesta fase da vida, há diminuição da massa magra e alterações no padrão de gordura corporal, em que o tecido gorduroso de pernas e braços diminui, mas aumenta na região do tronco (MENEZES, et al., 2005).

Pessoas idosas sofrem uma série de fatores, por isso a avaliação do estado nutricional se torna complexa, necessitando ser investigado detalhadamente, visando um diagnóstico apurado, possibilitando assim uma intervenção adequada. Por isso impõe uma associação de indicadores nutricional e a utilização de padrões de referencia para realizar a avaliação do estado nutricional (SAMPAIO, 2004).

O presente estudo tem por objetivo avaliar o estado nutricional de idosas participantes do grupo de atividade física das Estratégias de saúde da família VII e VIII do Centro Social Urbano, no município de Ijuí/RS.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, observacional e descritivo realizado com um Grupo de Saúde de Atividade Física na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Ijuí da região Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. No total, foram avaliados 16 indivíduos do sexo feminino, com a idade média de 67,2 anos.

Nesse grupo foram avaliadas medidas antropométricas – peso corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC), perímetro da cintura, perímetro do braço, perímetro da panturrilha e percentual de gordura corporal.

O IMC é um bom indicador do estado nutricional do idoso e consiste em uma medida secundária. Para cálculo do IMC foram utilizados os pontos de corte estabelecidos para idosos segundo o The Nutrition Screening Initiative (1994), no qual o $IMC > 22 \text{ kg/m}^2$ é considerado baixo peso corporal, o IMC entre $> 22 \text{ kg/m}^2$ e $< 27 \text{ kg/m}^2$ é considerado eutrófico e acima de 27 kg/m^2 é considerado sobrepeso. O IMC quando apresenta valores superiores às faixas de normalidade representa um aumento no risco de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, enquanto um valor inferior a estas faixas associa-se positivamente com doenças infecciosas e desnutrição.

Para a avaliação do parâmetro do perímetro da cintura foram utilizados os pontos de corte, $\geq 80,0$ cm para mulheres de acordo com a World Health Organization (2000).

O perímetro do braço (CB) é utilizado como indicador de reserva calórica e proteica, sendo feito no braço esquerdo, no ponto médio entre o acrômio da escápula e o olecrano da ulna. A classificação desta medida foi feita através da adequação do perímetro do braço (%) segundo Blackburn e Thornton (1979) em que $> 120\%$ foi considerado obesidade, de 120 a 110% sobrepeso, 110 a 90% eutrofia, 90 a 80% depleção discreta, 80 a 60% depleção moderada e $< 60\%$ depleção grave, utilizando os valores de referência de Frisancho (1990).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o perímetro da panturrilha é aquele que fornece a medida mais sensível da massa muscular nos idosos, onde < 31 cm é indicativo de depleção muscular em idosos, segundo Guigoz, 1999.

A gordura corporal foi estimada pela análise da impedância bioelétrica.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na tabela 1 observa-se que das 16 mulheres idosas avaliadas somente para o perímetro da panturrilha, medida que estima a avaliação da massa magra, todas estão adequadas quanto aos valores esperados. Nas outras medidas, que estimam a massa gorda, verifica-se que a maioria encontra-se com valores superiores esperados, indicando possuírem uma quantidade de gordura corporal elevada.

Tabela 1: Classificação do estado nutricional segundo perímetros, percentual de gordura e Índice de Massa corporal de mulheres idosas. Ijuí-RS, 2018.

Perímetro da Cintura	N = 16	100%
Risco elevado	1	6
Risco muito elevado	15	94
Perímetro da Panturrilha	N = 16	100%

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

Adequado	16	100%
Perímetro do Braço	N = 16	100%
Eutrofia	8	50
Sobrepeso	3	19
Obesidade	5	31
% Gordura	N = 16	100%
Alto	16	100%
IMC	N = 16	100%
Eutrofia	2	12
Sobrepeso	14	88

A tabela 2 indica uma existente correlação significativa entre as medidas realizadas para avaliação do estado nutricional das mulheres idosas. Percebe-se correlação significativa entre o perímetro da cintura, a porcentagem de gordura e o IMC. O perímetro da panturrilha tem correlação significativa com o perímetro do braço e o IMC. O perímetro do braço tem correlação significativa com a circunferência da panturrilha e IMC. E a porcentagem de gordura possuiu correlação significativa com o perímetro da cintura e o IMC. O IMC tem correlação significativa com todas as outras medidas antropométricas.

Tabela 2: Análise de correlação das variáveis referentes ao estado nutricional de mulheres idosas. Ijuí-RS, Brasil, 2018.

Variáveis		Per. Cintura	Per. Pantur.	Per. Braço	% Gord.	IMC
Per. Cintura	C	1,000	,263	,493*	,827**	,836**
	P	.	,292	,038	,000	,000
Per. Pantur.	C	,263	1,000	,742**	,271	,615**
	P	,292	.	,000	,278	,007
Per. Braço	C	,493*	,742**	1,000	,405	,679**
	P	,038	,000	.	,095	,002
% Gord.	C	,827**	,271	,405	1,000	,818**
	P	,000	,278	,095	.	,000
IMC	C	,836**	,615**	,679**	,818**	1,000
	P	,000	,007	,002	,000	.

Correlação significante a nível de 0.01; * Correlação significante a nível de 0.05 pelo coeficiente de Spermann. p= coeficiente de correlação. Per. Cintura=Perímetro da Cintura; Per. Pantur.=Perímetro da Panturrilha; Per. Braço= Perímetro do Braço; % Gord= Percentual de Gordura; IMC= Índice de Massa Corporal;

O processo de envelhecimento leva a alterações físicas que influenciam diretamente nas dimensões corporais, sendo que quando as mesmas ficam altamente alteradas, acabam causando

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

um impacto negativo na qualidade de vida e na morbimortalidade. Por este fato, a avaliação do estado nutricional em idosos é vital para a promoção da saúde e qualidade de vida no geral. Nos dias de hoje, o sobrepeso e a obesidade são considerados problemas preocupantes de saúde pública e prevalentes na população idosa, mostrando uma necessidade de prevenção e diminuição dos riscos relacionados a essas condições (SASS & MARCON, 2015).

Atualmente se tem uma grande discussão em volta do IMC e que o mesmo pode não ser adequado para refletir a adiposidade corporal. A centralização da gordura corporal parece ser a que melhor aponta complicação nos idosos. As mudanças do acúmulo da gordura visceral ou subcutânea na população idosa podem ser afetadas pela quantidade inicial de tecido adiposo e também pelo aumento de massa corporal, sendo que o envelhecimento é responsável pela redistribuição e internalização da gordura abdominal principalmente em mulheres (SANTOS & SICHIERIB, 2005). Através deste estudo podemos confirmar a redistribuição e centralização da gordura corporal nas dimensões corporais das mulheres idosas avaliadas, onde se observa uma maior concentração de gordura no perímetro da cintura.

Pelos resultados das Tabelas 1 e 2, podemos confirmar a prevalência de sobrepeso principalmente no grupo de idosas avaliadas, onde mais da metade delas apresentaram sobrepeso segundo o IMC (kg/m^2). Além disso, a análise dos dados aponta que o IMC está diretamente relacionado com todas as outras medidas antropométricas realizadas, ou seja, a gordura corporal acaba afetando todas as dimensões corporais, elevando o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As maiorias das idosas avaliadas apresentaram excesso de peso corporal, o que indica que o consumo alimentar pode não estar adequado para essa população associado às mudanças do metabolismo causado pela idade. Nenhuma idosa avaliada apresentou baixo peso ou depleção proteica, a maioria apresenta risco elevado para doenças cardiovasculares, além do IMC indicando sobrepeso e obesidade.

Com este trabalho pode-se perceber a importância dos grupos de convivências na saúde do idoso, principalmente no controle do ganho de peso, bem como na prática de exercício físico evitando o sedentarismo. Os grupos de saúde possibilitam estratégias de prevenção e controle de problemas de saúde relacionados com o excesso de peso corporal. Os idosos participantes de grupos de saúde têm mais qualidade de vida quando recebem orientações nutricionais no âmbito da ESF, realizam exercícios físicos e conseqüentemente são surpreendidos com os resultados alcançados.

Os parâmetros antropométricos utilizados obtiveram resultados satisfatórios quanto sua utilização na avaliação corporal das idosas. Mostrando a importância do exercício físico no envelhecimento saudável.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Antropometria; Índice de massa corporal; circunferência da cintura.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

Keywords: Aging; Anthropometry; Body mass index; Waist Circumference.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLACKBURN, G. L., THORNTON, P. A. Nutritional assessment of the hospitalized patients. *Medical Clinics North America*, 63: 1103-1115, 1979.
- FRISANCHO, A. R. Anthropometric Standards for the Assessment of Growth and Nutritional Status. University of Michigan, p. 189, 1990.
- GUIGOZ, Y. et al. The mini nutritional assessment; a practical assessment tool for grading the nutritional state of elderly patients. In: Guigoz, S. C., et al. *The Mini Nutritional Assessment: MNA, Facts and Research in Gerontology*. New York: Serdi, p. 15-59, (s.2), 1999.
- MENEZES, Tarciana Nobre; MARUCCI, Maria de Fatima Nunes. Antropometria de Idosos Residentes em Instituições Geriátricas, Fortaleza, CE. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, 2005.
- PAZ, Ramyne de Castro; FAZZIO, Débora Mesquita G; SANTOS, Ana Lilian Bispo dos. Avaliação Nutricional em Idosos Institucionalizados. *Revista* 2012; 1(1): 9-18 - Jan/Jun. 2012.
- SAMPAIO, Lilian Ramos. Avaliação Nutricional e Envelhecimento. *Rev. Nutr.*, vol.17, no.4. Campinas, Oct. /Dec. 2004.
- SANTOS, D. M. dos; SICHIERIB, R. Índice de Massa Corporal e Indicadores Antropométricos de Adiposidade em Idosos. *Rev. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2005.
- SASS, A.; MARCON, S. S. Comparação de Medidas Antropométricas de Idosos Residentes em Área Urbana no Sul do Brasil, Segundo Sexo e Faixa Etária. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2015.
- THE NUTRITION SCREENING INITIATIVE. Incorporating nutrition screening and interventions into medical practice: a monograph for physicians. Washington D.C. US: American Academy of Family Physicians, The American Dietetic Association, National Council on Aging Inc., 1994.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation on obesity. (WHO Technical Report Series n. 894). Geneva, Switzerland: WHO, 2000.