

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA EM IDOSOS PARTICIPANTES DO DIA DO DESAFIO EM SANTA MARIA/RS

Carolina Santos Altermann¹
Clarissa Padilha Batista¹
Larissa Costa Pereira¹
Ticiane Gutheil Belitz¹
Ruth Maurer da Silva¹
Karen Mello de Mattos¹

RESUMO

O envelhecimento da população idosa brasileira traz a necessidade de aprimorar os conhecimentos sobre suas intercorrências e repercussões. Neste contexto, o objetivo desse estudo foi avaliar o estado nutricional de idosos participantes de um evento alusivo ao Dia do Desafio no Município de Santa Maria/RS. Trata-se de um estudo transversal, com dados primários obtidos por meio da avaliação antropométrica. Participaram 34 idosos, de ambos os sexos. A maioria dos idosos avaliados eram do sexo feminino (79,4%), e encontravam-se com excesso de peso corporal (50%), seguido de eutrofia (44,1%) e baixo peso (5,9%). De modo geral, o sexo feminino esteve mais associado ao estado nutricional fora da eutrofia em relação ao sexo masculino. Ficou evidenciado a necessidade de melhorar e desenvolver estratégias de saúde pública que estimulem uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos contribuindo assim para uma melhora da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Índice de Massa Corporal; Estado Nutricional.

¹ Pesquisa efetuada no Estágio em Saúde Coletiva do Curso de Nutrição da Área de Ciências da Saúde e inserida no Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Saúde (GIPES) do Centro Universitário Franciscano – UNIFRA, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. Email para correspondência: kmmattos@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população é uma realidade presente na maioria das sociedades, sugere-se que em 2050 os idosos corresponderão a 14,2% da população brasileira, sinalizando a necessidade de aprimorar os conhecimentos sobre o envelhecimento, suas repercussões e impacto sobre o sistema de saúde brasileiro (BRASIL, 2006).

Apesar de ser um processo natural, o envelhecimento, submete o organismo às diversas alterações anatômicas e funcionais, com repercussões nas condições de saúde e nutrição do idoso. Muitas dessas mudanças são progressivas, ocasionando efetivas reduções na capacidade funcional, desde a sensibilidade para os gostos primários até os processos metabólicos do organismo (DANTAS et al., 2002).

Dentre as principais alterações fisiológicas relacionadas à nutrição na composição corporal dos indivíduos, encontra-se o peso e a estatura, que tendem a diminuir bem como a massa magra, enquanto que ocorre um aumento de tecido adiposo na região abdominal e diminuição desse tecido na região dos braços (CHUMLEA et al., 1995).

Além disso, o crescimento rápido da população idosa traz uma maior necessidade em compreender o papel da nutrição na promoção e manutenção da independência e autonomia dos idosos, visto que a inatividade e a alimentação inadequada, muitas vezes, podem levar as alterações de composição corporal, funcionais, bioquímicas e produzir diminuição da capacidade de desempenho de atividades diárias, frequentemente associadas ao estilo de vida dos indivíduos e não apenas característica própria do envelhecimento (BASSETT; SCHNEIDER; HUNTINGTON, 2004; DANTAS et al., 2002).

Assim como a alimentação saudável, a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis durante o envelhecimento. Porém é importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças

para a adoção de um estilo de vida ativo são fundamentais para um envelhecimento com saúde e qualidade (MATSUDO, 2009).

Tendo em vista que por meio da avaliação nutricional, é possível identificar indivíduos em risco nutricional aumentado e que por meio deste pode ser estabelecido programas de intervenções, o objetivo do presente estudo foi avaliar o estado nutricional de idosos participantes de um evento alusivo ao Dia do Desafio no Município de Santa Maria/RS.

MÉTODOS

Pesquisa de delineamento transversal constituída de dados primários, com idosos que procuraram o serviço de nutrição durante um evento alusivo ao Dia do Desafio no município de Santa Maria/RS. O evento ocorreu no dia 25 de maio de 2011 na principal praça pública do município para incentivar a prática de exercícios físicos.

O serviço de nutrição participou deste evento realizando avaliação antropométrica e fornecendo orientações nutricionais para toda população presente no local, sendo esta composta por grupos de idosos, acadêmicos e profissionais da área da saúde e população em geral.

Foram incluídos os dados de todos os indivíduos acima de 60 anos que procuraram o serviço de nutrição e que concordaram em participar da pesquisa e excluídos os dados referentes a crianças, adolescentes e adultos. A avaliação antropométrica foi realizada com a utilização de balança digital da marca Plenna® com capacidade para 150 kg e precisão de 100g, as verificações foram feitas com o idoso descalço, com o mínimo de roupa possível e ereto. A estatura foi verificada com fita métrica inelástica fixada em parede lisa e sem roda pés com o idoso descalço, com os calcanhares unidos, costas eretas, os braços estendidos ao lado do corpo e a cabeça posicionada no plano de Frankfurt.

Os valores obtidos foram classificados segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado pelas recomendações da Organização Mundial de Saúde

(OMS, 1995) para população idosa. Para análise dos dados foi utilizado o Programa Microsoft Office Excel versão 2007. A presente pesquisa está vinculada ao Projeto “Avaliação, perfil nutricional e educação nutricional da população Santa-Mariense, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Franciscano – UNIFRA sob registro 255.2007/2” e inserida na Linha de Pesquisa: Educação, Sociedade e Integralidade na Saúde do Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Saúde (GIPES).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 34 idosos, com idade média de 67,5 anos e desvio padrão de 6,7 anos, destes 79,4% (n=27) eram do sexo feminino enquanto que 20,5% (n=7) do sexo masculino.

Quanto ao estado nutricional 50% dos idosos apresentaram IMC acima de 27 kg/m², classificando-os com excesso de peso; sendo que 88,3% e 11,7% eram mulheres e homens respectivamente. Aqueles que foram classificados em estado de eutrofia, ou seja, com IMC > 22,0 kg/m² e < 27,0 kg/m², totalizavam 44,1%, sendo 66,6% do sexo feminino e 33,4% do sexo masculino. Foram classificados com baixo peso (IMC < 22,0) 5,9% com total predominância do sexo feminino.

O IMC médio da população estudada foi de 28,74 ± 6,29 Kg/m², no entanto a média de IMC foi de 29,17 ± 6,65 Kg/m² e 27,11 ± 4,25 Kg/m² para o sexo feminino e masculino, respectivamente. O sexo feminino esteve mais associado ao estado nutricional fora da eutrofia em relação ao sexo masculino, pois somente 37% das mulheres foram classificados eutróficos enquanto que 71,4% dos homens encontravam-se nesta mesma classificação.

DISCUSSÃO

Pode-se verificar que a maioria dos idosos atendidos pelo Serviço de Nutrição eram do sexo feminino; o que corrobora com estudos que demonstram

que esta população procura mais os serviços de saúde de forma espontânea e preventiva (BOING; BOING, 2007; MACHADO et al., 2006; ZAITUNE et al., 2006). O excesso de peso averiguado entre os participantes de acordo com a literatura científica propõe que esse fato é recorrente na população idosa, gerando a predominância do desvio nutricional sobre a eutrofia (FIORE et al., 2006).

Assim como a presente pesquisa, outros estudos também evidenciaram que as mulheres idosas apresentam maior prevalência de excesso de peso pelo maior acúmulo de gordura e conseqüente aumento do IMC em relação aos homens (FIORE et al., 2006; ZAITUNE et al., 2006).

Nesse estudo a média de IMC encontrada foi de 29,17 ± 6,65 Kg/m² e 27,11 ± 4,25 Kg/m² para o sexo feminino e masculino respectivamente. Valores semelhantes foram encontrados por Machado e colaboradores (2006) onde o IMC médio mais elevado foi na população feminina, sendo estes 28,3 ± 5,8 kg/m² nas mulheres e 27,04 ± 2,4 kg/m² nos homens.

Em estudo transversal de Frank e Soares (2002) realizado na Universidade Aberta à Terceira Idade (RJ), com idosos, as médias de IMC foram de 26,3 ± 3,1 kg/m² para o sexo masculino e 26,3 ± 4,8 kg/m² para o sexo feminino.

Contudo é necessário cuidado para interpretar resultados obtidos por meio do IMC nesta população, pois é frequente a mudança de comportamento corporal, ocorrendo maior curvatura da coluna vertebral, alterações na elasticidade da pele, achatamento das vértebras e relaxamento da musculatura abdominal (CHUMLEA et al., 1995). Essas características dificultam a verificação do peso e da estatura. Desta forma a associação do IMC com outros parâmetros antropométricos, como as dobras cutâneas, pode melhorar a acuidade do diagnóstico nutricional (FIORE et al., 2006).

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados do estudo pode-se observar de maneira direta que mulheres tendem a ter uma maior preocupação com seu estado nutricional

onal, pois sua participação ativa em eventos que primam à promoção da atividade física é evidenciada com maior relevância que os homens idosos. Em contrapartida, o sexo feminino esteve mais associado ao estado nutricional em desacordo com a eutrofia em relação ao sexo masculino, apresentando maior número de casos tanto com excesso de peso como com baixo peso. Portanto, ainda à necessidade de melhorar e desenvolver estratégias de saúde pública para a prevenção e controle da obesidade e da desnutrição através do estímulo de uma alimentação saudável e da prática de exercícios físicos, contribuindo assim para uma melhora da qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília (DF), 2006.
- BASSETT, David; SCHNEIDER, Patrick; HUNTINGTON, Gertrude. Physical activity in Old Order Amish Community. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. United States, v.36, n.1, p.79-85, 2004.
- BOING, Alexandra Crispim; BOING, Antonio Fernando. Hipertensão arterial sistêmica: o que nos dizem os sistemas brasileiros de cadastramentos e informações em saúde. **Revista Brasileira de Hipertensão**. Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p: 84-88, 2007.
- CHUMLEA, Cameron et al. Techniques of assessing muscle mass and function (sarcopenia) for epidemiological studies of the elderly. **Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences**. United States, v. 50, p. 45-51, 1995.
- DANTAS, Estélio et al. Perda da flexibilidade no idoso. **Fitness & Performance Journal**. Rio de Janeiro, v.1, n.3, p.12-20, 2002.
- FIORE, Elaine Gomes., et al. Perfil nutricional de idosos frequentadores de Unidade Básica de Saúde. **Revista Ciência Médica**. Campinas, v. 15, n. 5, p. 369-377, 2006.
- FRANK, Andréa Abdala; SOARES, Eliane de Abreu. **Nutrição no Envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2002.
- MATSUDO, Sandra Marcela. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS, Boletim do Instituto de Saúde (Impr.)**. São Paulo, n.47, 2009.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). **El estado físico: uso e interpretación de la antropometría**. Ginebra, 1995.
- ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 285-294, 2006.