

PERFIL NUTRICIONAL ASSOCIADO A FATORES SOCIOECONÔMICOS EM IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CAMBIRA – PR.

SIQUIERA, L. K.; LOURIVAL, N.B.S.

Resumo: A população que mais vem crescendo nos últimos 20 anos é a de idosos. O estudo teve por objetivo avaliar perfil nutricional e socioeconômico em idosos. Realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS), onde foi aplicado um questionário, e realizada avaliação antropométrica. Mostram que 64% dos idosos possuem uma renda mensal de 1 a 4 salários mínimos e 55% apresentam sobrepeso. O estado nutricional dos idosos não está relacionado às suas condições financeiras e sim aos hábitos alimentares inadequados.

Palavras Chaves Alimentação, Saúde, Envelhecimento.

Abstract: The population has been growing over the past 20 years is the elderly. The study evaluated the nutritional and socioeconomic profile in the elderly. Held in the Basic Health Unit (BHU), where a questionnaire was applied, and anthropometric measurements performed. Show that 64% of the elderly have a monthly income from 1 to 4 minimum wages and 55% have overweight. The nutritional status of the elderly are not related their financial conditions, but to poor eating habits.

Keywords: food, health, aging.

Introdução: A população que mais vem crescendo nos últimos 20 anos é a de idosos. E será a população futura, constituída predominantemente de mulheres, onde se estima que para 100 idosas haverá 76 idosos no ano de 2050. São considerados idosos em países desenvolvidos indivíduos a partir dos 65 anos de idade e os países em desenvolvimento consideram idosos com 60 anos (LIMA, S, S, R, et al, 2013).O tempo de crescimento humano chega a sua fase final por

volta dos 30 anos, quando se inicia o processo natural do envelhecimento que envolve algumas mudanças fisiológicas do organismo, que ocorrem por vários fatores como genética, doenças, fatores socioeconômicos e estilo de vida, que vão determinar o processo de envelhecimento do indivíduo (MAHAN, L, K, ESCOTT-STUMP, 2010). Os hábitos alimentares dos idosos não são considerados só pelas suas preferências ou as mudanças fisiológica que ocorrem nesse período da vida, mas também por condições socioeconômicas como solidão, condição financeira, eliminação de refeições (VITOLLO, M, R, 2008). Esses fatores levam os idosos a realizarem uma alimentação inadequada em termo de quantidade e qualidade dos alimentos a serem ingeridos, e isso afeta a necessidade de nutrientes no organismo levando o idoso para um risco da má nutrição. Essa população é mais frágil por ocorrerem várias mudanças no organismo. Logo orientar sobre uma alimentação saudável é importante para um bom estado nutricional e melhorar a qualidade de vida do idoso. O estudo teve por objetivo avaliar perfil nutricional e socioeconômico em idosos. O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e qualitativa. Ocorreu no município de Cambira – PR foi realizada com indivíduos idosos entre 60 a 85 anos, a pesquisa foi composta por 53 idosos do sexo feminino e masculino. A pesquisa ocorreu em domicílios com o acompanhamento da Agente Comunitária de Saúde, na área central do município de Cambira – PR. Foi aplicado um questionário e realizado medidas antropométricas (peso, altura, circunferência da cintura e quadril).

Referencial teórico: O envelhecimento ocorre com todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo irreversível ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais, sendo mais rápidos para uns que para outros, essa variações depende do estilo de vida do indivíduo, condições socioeconômicas e doenças crônicas que vão determinar a evolução do envelhecimento (FECHINE, TROMPIERI, 2012). A renda e escolaridade têm um forte impacto em relação à saúde da população idosa, uma vez que os idosos que apresentam maior renda e nível de escolaridade são mais independentes para o próprio cuidado, com uso de medicação, transporte e comunicação, enquanto os de menor poder aquisitivo precisam mais de cuidados por estar mais sujeitos desenvolver doenças

(CLARES, et al., 2011). Nas ultimas décadas, a população vem passando por modificações que resultam nos hábitos alimentares. Essas mudanças ocorrem pela vida corrida que os indivíduos levam, e pela maior participação da mulher no mercado de trabalho, e isso leva a um aumento do consumo de alimentos fora de casa dando preferências a alimentos congelados e industrializado e *fast-food* (LIMA; et al., 2014). Um padrão alimentar saudável deve incluir todos os grupos alimentares na dieta de um individuo, ingerindo alimentos ricos em nutrientes e com poucas calorias faz com que o corpo fique mais saudável e com energia. Em idosos, pequenas modificações nas atividades diárias e nos hábitos alimentares contribuem para retardar problemas no metabolismo e algumas patologias, bem como, sintomas associados ao processo do envelhecimento prolongando à saúde do individuo (CARVALHO, et al, 2012).

Por ocorrer mudança nos hábitos alimentares e estilo de vida dos indivíduos, esses fatores vêm contribuindo para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em grande parte da população no Brasil e no mundo. A dieta e a atividade física contribuem para manutenção da saúde durante o ciclo da vida, onde a qualidade da dieta não determina só a saúde do individuo, mas influenciam no aparecimento de DCNT, como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, em período futuro da vida (WHITE; LEÓN, 2014).

Conclusão: Ao avaliar os idosos da UBS, pode-se afirmar que eles apresentam risco nutricional através da observação do índice de massa corpórea que mostrou altos índices de sobrepeso juntamente com a relação cintura quadril que apontou um risco muito elevado de desenvolver DCNT. Somado a isso, maioria dos idosos já apresenta algum tipo de doenças metabólicas, principalmente a hipertensão. Eles também expuseram um alto consumo de frituras e ingestão inadequada de frutas e verduras. E esse quadro não está relacionado às condições socioeconômicas, pois perante os resultados encontrados, pode-se concluir que eles têm uma condição financeira de comprar alimentos saudáveis, porém faltam informações adequadas para que façam escolhas mais acertadas. Diante disso, é necessário que os idosos tenham um acompanhamento nutricional, visando manter/melhorar o peso corporal, tendo uma melhor qualidade de vida, através de

uma alimentação mais equilibrada com redução do consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras e aumento de frutas e verduras.

Referências:

CARVALHO, J, A. CARVALHO, A, P. ALVES, F, A. Perfil nutricional associado a índice de obesidade do centro de saúde Sebastião Pinheiro Bastos. **Revista Práxis**. Volta Redonda, RJ. Janeiro, 2012.

CLARES, J, W, B. FREITAS, M, C. ALMEIDA, P, C. GALIZA, F, T, QUEIROZ, T, A. Perfil de idosos cadastrados numa unidade básica de saúde da família de Fortaleza. **Revista de Nutrição**, Fortaleza, 2011.

FECHINE, B, R, A. TROMPIERI, N. O processo do envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, v. 1, n. 7, Jan/ Mar 2012.

LIMA, A. C. S. ARAUJO, M. F. M. FREITAS, R. W. J. F. ZANETTI, M. L. ALMEIDA, P. C. DAMASCENO, M. M. C. **Fatores de risco para diabetes Mellitus tipo 2 em universitário**: associados com variáveis sociodemográficas. Revista Latino-Americana de Enfermagem. maio./junho, 2014.

LIMA, P, V. DUARTE, S, F, P. **Prevalência de obesidade em idosos e sua relação com hipertensão e diabetes**. João Pessoa, v. 1, n.3, set/dez, 2013.

MAHAN, L. K. ESCOTT-STUMP, S. **Krause Alimentação Nutrição e Dietoterapia**, Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

VITOLO, M, R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.

WHITE, H. J. LEÓN, L. M. Orientações nutricionais em serviço de saúde: a percepção de idosos portadores de hipertensão e diabetes. **Demetra Nutrição e Saúde**, [S.I.],2014.