



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

Estado Nutricional e Nível de Atividade Física de Idosas do Creati.

AUTOR PRINCIPAL: Marina De Bastiani

CO-AUTORES: Ana Luisa S. Alves, Emanuely Casal Bortoluzzi, Marlene Doring, Daniela Bertol, Bernadete.

ORIENTADOR: Ana Luisa S. Alves

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo (UPF)

INTRODUÇÃO

Envelhecer causa mudanças significativas no corpo do idoso, como a diminuição da massa magra, aumento de gordura corporal, diminuição da estatura e relaxamento da musculatura abdominal (STEEN, 1988). Efeitos favoráveis da prática regular de exercícios têm sido estudados e proporcionam benefícios para diminuição da gordura corporal, manutenção e aumento de massa magra, efeitos metabólicos como melhora nos níveis de HDL e LDL, diminuição dos níveis de triglicérides e glicose. São notáveis os efeitos cognitivos e psicossociais, nas quedas, melhora da autoestima, diminuição do risco de depressão, estresse, ansiedade, aumento da força muscular, melhora na mobilidade e flexibilidade (MATSUDO *et al.*, 2000; NELSON *et al.*, 2007).

Este trabalho teve como objetivo avaliar a prevalência de excesso de peso e nível de atividade física de idosos de um centro de referência de atenção à saúde do idoso de Passo Fundo.

DESENVOLVIMENTO:

Esta pesquisa faz parte do Estudo Longitudinal do Centro de Referência e Atenção ao Idoso: Elo-creati. Foram convidados a participar do estudo todos os idosos matriculados em oficinas oferecidas pelo Centro de referência e Atenção ao Idoso. A coleta de dados foi realizada no período de setembro de 2014 a agosto de 2015 e para este estudo foram utilizados somente os dados das idosas. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de

Passa Fundo sob parecer nº741.214 e os indivíduos foram preservados através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Para responder o desfecho do estudo, nível de atividade física, foi aplicado o IPAQ-versão curta e classificado de acordo com o mesmo: insuficientemente ativo, suficientemente ativo e muito ativo (IPAQ Research Committee, 2004).

As demais variáveis investigadas foram: idade, estado civil, classe econômica e estado nutricional. Para este último foram aferidas as medidas de peso, altura e circunferência da cintura em triplicata e classificado com os parâmetros de referência (OPAS, 2002; WHO, 2000).

Os dados foram digitados e analisados no SPSS versão 17.0. Para verificar a associação do desfecho com as variáveis de exposição foi aplicado o teste Qui-Quadrado.

Foram investigadas 313 idosas entre 60 e 89 anos de idade ($69,24 \pm 6,85$), 37,7% viviam com companheiro, 84,5% referiram ser de cor de pele branca e 91,3% pertenciam às classes econômicas B e C. Quanto ao nível de atividade física, 42,2% (n=132) eram insuficientemente ativas, 47,0% (n=147) eram suficientemente ativas e 10,9% (n=34) eram muito ativas. O estado nutricional que mais prevaleceu foi o eutrófico com 52,7% das idosas, seguido do excesso de peso (31,5%; n=92) e baixo peso (15,8%; n=46).

É possível verificar a associação entre nível de atividade física, classe econômica e IMC. Entre as idosas das classes A e B 14,5% eram muito ativas e entre as idosas das classes C e D apenas 5,3% eram muito ativas ($p=0,033$). As idosas com excesso de peso apresentaram maior prevalência na categoria de insuficientemente ativo (51,1%) e as idosas eutróficas na categoria suficientemente ativo (51,3%) ($p=0,026$). Destaca-se o percentual elevado de idosas de baixo peso, suficientemente ativas (39,1%) e muito ativas (19,6%).

Estudo realizado por Nagashi et al, 2013, corrobora os resultados encontrados no presente estudo, tendo 56,6% de idosas ativas ou muito ativas. Outro estudo executado por Rocha, et al, 2008, também é pertinente no que diz respeito à atividade física, pois, 64,3% das 265 mulheres idosas entrevistadas foram consideradas como fisicamente ativas, sendo apenas, 7,5% consideradas sedentárias. A prática regular de atividade física na idade madura é recomendada para prevenir a perda de massa óssea, excelente protetor contra fraturas, melhora do perfil

lipídico, redução do peso corporal, aumento da massa muscular entre outros benefícios evidentes na saúde do idoso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Observamos que idosas insuficientemente ativas apresentaram excesso de peso, enquanto idosas suficientemente ativas eram eutróficas, demonstrando a relevância da atividade física no estado nutricional. Conclui-se que a atividade física é benéfica para a saúde da população idosa, uma vez que as vantagens do exercício físico são extremamente favoráveis ao bem-estar do idoso.

REFERÊNCIAS

NAGASHI, A. S. et al. Avaliação do Estado Nutricional, Qualidade de Vida e Prática de Atividade Física de Idosas em Programas para Terceira Idade. Rev. Bras. Ciên. Saúde, São Paulo, ano 11, n.38, p. 38-45, out. /dez. 2013.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA (Opas). XXXVI Reunión del Comitê Asesor de Investigaciones en Salud – Encuesta Multicêntrica – Salud Bienestar y Envejecimiento (Sabe) en América Latina e el Caribe – Informe preliminar. Disponível em <URL: <http://www.opas.org/program/sabe.htm>.> (mar.2002).

STEEN, B. Body composition and aging. Nut Rev, v. 46, n. 2, p.18-23, 1988..

WHO - World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series nº 894. Geneva, Switzerland: WHO, 2000.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): 741.214.