

AVALIAÇÃO ANTOPOMÉTRICA COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.

ANTHROPOMETRIC EVALUATION AS A STRATEGY IN THE PROMOTION OF HEALTHY AGING.

Ingrid Jesus da Silva¹
Karine Melo de Vasconcelos²
Liz Strauch Araújo³

¹Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Tecnologia e Ciências – FTC.

²Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Tecnologia e Ciências – FTC.

³Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Tecnologia e Ciências – FTC.

RESUMO

Introdução: A avaliação antropométrica nos garante dados que associado as suas referências, nos permite um padrão de avaliação mais preciso para que se possa trabalhar em função de uma qualidade de vida. O presente trabalho se propõe a refletir sobre a temática “Importância da avaliação antropométrica aliada ao consumo alimentar adequado como estratégia da promoção do envelhecimento saudável”. **Objetivo:** Avaliar o perfil antropométrico, estado nutricional e consumo alimentar dos idosos do grupo de Convivência da Comunidade do Divino Espírito Santo na cidade de Jequié – BA, a fim de obter subsídios para o desenvolvimento de ações de educação nutricional nesta instituição. **Metodologia:** Para elaboração deste manuscrito foram utilizadas pesquisas bibliográficas referentes à área, consultada na base de dados da Scielo, leitura de algumas publicações científicas, assim como a realização da pesquisa de campo, onde foi feita uma avaliação antropométrica para obter o índice de massa corporal (IMC), através da mensuração do peso (P) e altura (AL), e a aplicação de um formulário de Registro alimentar (QFA) qualitativo. **Resultados:** Com base nos dados avaliados a maioria dos idosos avaliados está em estado estrófico. **Conclusões:** Constatou-se a relevância dos métodos antropométricos como um instrumento fundamental para auxiliar a avaliação do estado nutricional de idosos ressalta-se a contribuição da presente investigação para exemplificação do perfil de alterações nutricionais que têm ocorrido na população idosa brasileira. **Palavra-chave:** Idosos, Avaliação Antropométrica, Alimentação Saudável, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Anthropometric evaluation guarantees us data that, together with its references, allows us to have a more precise evaluation standard so that we can work in function of a quality of life. The present work proposes to reflect on the theme "Importance of anthropometric evaluation combined with adequate food consumption as a strategy to promote healthy aging". **Objective:** To evaluate the anthropometric profile, nutritional status and dietary intake of the elderly of the Cohabitation Group of the Divino Espírito Santo Community in the city of Jequié - BA, in order to obtain subsidies for the development of nutrition education actions in this institution. **Methodology:** For the preparation of this manuscript, bibliographical research was used referring to the area, consulted in the Scielo database, reading of some scientific publications, as well as the field research, where an anthropometric evaluation

was carried out to obtain the body mass index (BMI), through the measurement of weight (P) and height (AL), and the application of a qualitative Food Registry form (QFA). **Results:** Based on the data evaluated, the majority of the evaluated elderly are in a strophic state. **Conclusions:** The relevance of anthropometric methods as a fundamental tool to assist in assessing the nutritional status of the elderly is highlighted. The contribution of the present study to the exemplification of the nutritional changes that have occurred in the Brazilian elderly population

Key words: Elderly, Anthropometric Assessment, Healthy Eating, Quality of life.

INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo, homens e mulheres sentem que o corpo começa a apresentar algumas mudanças, é a chegada do envelhecimento. Este, como se sabe, é fonte para formulação de Políticas Públicas mediante ações bem sucedidas existentes.

A inserção da Política Nacional de Promoção da Saúde pelo Ministério da Saúde em 2006, com o objetivo de promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes (modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura e acesso a bens e serviços), tem como um dos seus eixos estratégicos, a promoção da alimentação saudável (BRASIL, 2006 p. 67).

A alimentação diária, considerada de qualidade, deve ser variada e equilibrada, com frutas e legumes, constituída por um cardápio rico de proteínas e nutrientes, necessário ao desenvolvimento físico e mental da pessoa. Poder garantir uma mesa com tais requisitos é de sobremaneira, imprescindível no processo de envelhecimento.

O envelhecimento caracteriza-se por um processo natural e individual, que ocasiona uma série de mudanças fisiológicas, metabólicas, anatômicas, sociais e psicológicas, que se manifestam em mudanças estruturais e funcionais. Simultaneamente a este processo ocorrem alterações nas taxas de morbimortalidade, com maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em decorrência da redução da capacidade funcional, cognitiva e nutricional dos idosos. Devido às alterações peculiares do envelhecimento, há uma tendência ao aumento do risco de desenvolvimento dos distúrbios nutricionais, como a desnutrição e a obesidade. Assim se faz necessário, buscar cada vez mais o estabelecimento de atitudes positivas relacionadas à alimentação e ainda aos diferentes modos de vida que adequados, ofertam o envelhecimento saudável, promovendo uma maior qualidade de vida.

O trabalho aqui apresentado nos permite abordar sobre a particularidade de cada idoso que também deve ser considerada, pois diversos aspectos, tais como idade, fatores biológicos e fatores fisiológicos podem mascarar os resultados. Diante das alterações peculiares ao envelhecimento, verifica-se que a avaliação do estado nutricional individualizada é essencial para diagnosticar riscos nutricionais

precocemente, reverter alterações nutricionais e, conseqüentemente, contribuir para proporcionar ao paciente idoso o restabelecimento de suas funções orgânicas, assim como melhorar sua qualidade de vida.

Vários métodos diretos (objetivo) e indiretos serão utilizados para avaliar o estado nutricional do idoso. Dentre eles, destacam-se os dados antropométricos como índice de massa corporal (IMC), que juntamente com um formulário de Registro alimentar (QFA qualitativo) são um dos parâmetros importantes para o diagnóstico do estado nutricional.

O presente estudo tem por objetivo Investigar o perfil antropométrico, estado nutricional e consumo alimentar dos idosos do grupo de Convivência da Comunidade do Divino Espírito Santo localizado na cidade de Jequié – BA, a fim de obter subsídios para o desenvolvimento de ações de educação nutricional nesta instituição. Além de identificar o consumo alimentar dos idosos; classificar o IMC desses idosos atendidos no programa e promover estratégias nutricionais que atenda as necessidades e particularidades deles.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada tem como fundamento a pesquisa-ação, que se trata de uma pesquisa social com uma base empírica visando à solução de um problema vivenciado pelos participantes do projeto (Chein et al. 1948). Uma ação educativa e participativa, buscando envolver a população idosa na execução do projeto. Dessa forma, houve uma constante reformulação do planejamento, visando adequá-lo à realidade local, de forma a absorver informações e conhecimentos dos idosos envolvidos no projeto. A ação foi realizada na Comunidade do Divino Espírito Santo, em Jequié- BA.

A instituição funciona como seguimento religioso e possui grupos de convivências de crianças, adolescentes e idosos. Foram considerados elegíveis para participar do estudo idosos participantes do grupo de convivência, de ambos os sexos e idade maior ou igual a 60 anos. Com o consentimento de participação do grupo de idosos no estudo realizada por meio da coordenadora geral da paróquia ao qual o grupo é inserido, o primeiro passo da pesquisa foi convidar os frequentadores a fazer parte da amostra. A coleta de dados e intervenção aconteceu no período de setembro a novembro de 2017. Dentre as ações programadas foi explicado aos idosos sobre os procedimentos adotados na pesquisa e que a adesão dos participantes era voluntária onde todos os idosos aceitaram participar do estudo.

Dando seguimento a intervenção, foi utilizado um formulário de pesquisa considerando as variáveis sociodemográficas (nome completo, gênero, data de nascimento, idade). O hábito alimentar foi avaliado pelo formulário de Registro alimentar (QFA qualitativo). Enquanto que, para a avaliação do

estado nutricional foi coletados o peso e a altura, os quais compõe o IMC. O peso é a soma de todos os componentes corpóreos (CUPPARI, 2006). Sua aferição foi obtida através de balança portátil digital da marca Omron®, modelo HN-289LA, com capacidade de 150 Kg. Para a mensuração do peso a pessoa examinada foi orientada a utilizar vestimentas leves, retirar adereços e calçados, posicionar-se no centro da plataforma da balança, com o peso distribuído uniformemente entre os dois pés, mantendo-se ereta, sem movimentar-se e com os braços estendidos ao longo do corpo.

Segundo Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa (2003) A altura é a dimensão de um corpo considerada desde a base até á extremidade superior e foi medida através de um estadiômetro, no qual a parte móvel do equipamento foi fixada contra a cabeça, de modo que o individuo não se mova ao realizar a leitura da estatura. Os idosos foram orientados a está descalços, com os braços estendidos ao longo do corpo, os calcanhares unidos e o olhar para o horizonte e sem adereços na cabeça.

Após obtenção do peso e altura, determinou-se o IMC pela razão entre o peso atual e a altura ao quadrado (Kg/m^2). Para os critérios de avaliação do IMC foram utilizado os pontos de corte de acordo com Lipschitz (1994). O IMC é um indicador de avaliação da massa corporal total do indivíduo em relação à altura.

O Questionário aplicado para facilitar na coleta de informações do consumo alimentar e auxiliar a memória do entrevistado foi utilizado o álbum de registros fotográficos de porções e alimentos, a qual permitiu obter uma avaliação do perfil do indivíduo em relação à alimentação e os fatores que influenciam de forma direta no seu estado nutricional.

RESULTADOS E DISCURSÕES

A amostra inicial foi composta por 18 idosos, sendo 1 do sexo masculino e 17 do sexo feminino participantes do grupo de convivência, além de 2 adultos que foram por possuir idade inferior a 60 anos, portanto, a amostra final foi composta por 18 idosos, com média de idade de $69,5 \pm 9,5$ anos.

A população analisada constitui-se, em sua maioria, por idosos do sexo feminino (98 %). Dados semelhantes aos do IBGE (2000), onde foram encontrados no estudo de Menezes e Marucci (2005) que também observaram percentuais menores para o sexo masculino (30,8%) em idosos residentes de seis instituições geriátricas de Fortaleza - CE.

Por meio das variáveis antropométricas IMC identificou-se presença de desnutrição em 17,5%, 21% de sobrepeso e obesos e 61,5% eutrófico. Segundo Sperotto e Spinelli (2010), os idosos brasileiros apresentam prevalência de risco de desnutrição em torno de 52,8%. Comparando a prevalência de morte por desnutrição dos idosos no Brasil com outros países, verifica-se que no Brasil o risco deste tipo de

morte é 71% maior do que nos Estados Unidos e 32,1% maior do que na Costa Rica. Ou seja, embora a prevalência de desnutrição encontrada na população estudada tenha sido menor que a média nacional, em nível de comparação internacional essa prevalência também se encontra nos parâmetros estudados.

De acordo com o QFA qualitativo, os idosos apresentaram consumo alimentar com pouca ingestão de frutas e verduras e um alto consumo de carboidratos e proteínas. A avaliação quantitativa do consumo de nutrientes requer informações sobre a ingestão e a posterior comparação dos valores obtidos com as necessidades individuais. Em relação à ingestão, os dados devem refletir a dieta habitual, uma vez que os efeitos da ingestão inadequada surgem somente após uma exposição prolongada a uma situação de risco alimentar.

O QFA é considerado o mais prático e informativo método de avaliação em estudos que investigam a associação entre o consumo dietético e a ocorrência de desfechos clínicos, em geral relacionados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). É amplamente utilizado em grandes estudos epidemiológicos que devem considerar fatores como custo e logística da coleta e análise do inquérito alimentar.

Dessa forma, quando se deseja quantificar e avaliar a ingestão de nutrientes, os instrumentos mais apropriados são aqueles capazes de coletar a informação detalhada sobre o consumo, no que se refere aos alimentos consumidos e às quantidades ingeridas.

Ressalta-se que o QFA pode ser apropriado para estabelecer uma ordenação da ingestão dietética, porém, raramente possui acurácia suficiente para uso quando é necessário estabelecer níveis de adequação de ingestão, como, por exemplo, na avaliação da ingestão dietética segundo valores de recomendação de ingestão de nutrientes.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, foi possível observar que embora a prevalência de desnutrição encontrada na população estudada, tenha sido menor que a média nacional (52,8%), em nível de comparação, pode ressaltar que o número elevado de idosos eutrófico sobressai os idosos com problemas antropométricos.

Vale destacar que, no presente estudo, houve limitações quanto o baixo número amostral, o que impediu que fossem realizadas análises estatísticas específicas com estratificação da amostra. Porém, ressalta-se a contribuição da presente investigação para exemplificação do perfil de alterações nutricionais que têm ocorrido na população idosa brasileira. No que tange a pesquisa principal deste estudo, a contribuição de uma boa alimentação associada a hábitos saudáveis possibilita uma acentuada melhora da qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

Avaliação nutricional / Organizado por Lílian Ramos Sampaio. – Salvador: EDUFBA, 2012. 158 p. – Série Sala de aula, 9.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

CUPPARI, Lílian. **Nutrição Clínica no Adulto**. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar - Nutrição - Nutrição Clínica no Adulto - 3ª Ed. 2014 - Lilian Cuppari.

CHEIN, A.; COOK, S. W.; HARDING, J. **The field of action research**. American Psychologist, Washington, n. 3, p. 43-50, 1948.

Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa. Porto Editora, 2003-2018. [consult. 2018-07-24 01:17:45]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/altur>

Fundação IBGE. Censo Demográfico 2000: **características da população e dos domicílios** – Resultado do universo. Rio de Janeiro: 2000.

LIPSCHITZ, D. A. **Screening for nutritional status in the elderly**. Primary Care, Philadelphia, Saunders, v. 21, n. 1, p. 55-67, mar. 1994.

MENEZES, T.; MARUCCI, M. Antropometria de idosos residentes em instituições geriátricas Fortaleza, CE. **Revista de Saúde Pública**. 2005, 39(2), 169-75.

SPEROTTO, F. M.; SPINELLI, R. B. **Avaliação nutricional em idosos independentes de uma instituição de longa permanência no município de Erechim, RS. Porto Alegre, 2010.**