

A EFICIÊNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NO PROGRAMA UNATI

BRUNELLI, Ângela V.¹; KRUG, Marília do R¹.; GARCES, Solange Beatriz Billig¹;
ROSA, Carolina Böettge¹; BIANCHI, Patrícia Dall'Agnol¹; HANSEN, Dinara¹;
MARTINS, Erecy S¹; ALBRECHT, Gabriela²; TEIXEIRA, Miguel J³; KEITEL, Michele⁴.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Nutrição. Saúde. Qualidade de vida.

Introdução

Estamos vivendo mais, e a longevidade sem dúvida é uma das características do nosso tempo, isto porque, em um século a média de idade aumentou consideravelmente, o que impõe à sociedade uma profunda mudança, em relação principalmente à qualidade de vida desta população (CHAIMOWICZ, 1997).

Segundo Campos, Monteiro e Ornelas (2000), o estado nutricional da população idosa vem se alterando com o passar do tempo, apresentando um desvio nutricional nesse grupo, em que a desnutrição, o sobrepeso e a obesidade se mostram cada vez mais presentes.

Com o envelhecimento ocorrem alterações consideráveis no organismo do indivíduo, como perdas sensoriais, perda parcial ou total dos dentes, diminuição da secreção gástrica, do movimento gastrointestinal e da taxa metabólica basal, além de intolerância à glicose, que pode influenciar o estado nutricional (DÂMASO; HABITANTE; GUIMARÃES, 2001).

Contudo para Silva Santos (2005), neste contexto emerge a concepção da promoção das práticas alimentares saudáveis, na qual a alimentação tem sido colocada com uma das estratégias para a promoção de saúde. Não há dúvidas sobre a importância da educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares saudáveis. Pesquisas na área da saúde vêm mostrando formas de melhorar a qualidade de vida daqueles que estão no processo de envelhecer, e uma das formas de se obter essa melhoria é o desenvolvimento de Programas de Saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 2006, esses programas, que têm como base a comunidade e que implicam promoção da saúde do idoso, devem ter a nutrição como uma das áreas prioritárias.

¹ Professores do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Cruz Alta. Pesquisadores do Grupo de Envelhecimento Humano - GIEEH. brunelli@comnet.com.br

² Aluna do Curso de Nutrição da Universidade de Cruz Alta. Bolsista PIBIC. gabi.albrecht@hotmail.com

³ Aluno do Curso de Nutrição da Universidade de Cruz Alta. Bolsista PIBEX.

⁴ Aluna do Curso de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta. Bolsista PIBEX.

Um dos programas desenvolvidos pela Unicruz é a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), desenvolvido como projeto de extensão de forma multidisciplinar, de forma que o objetivo deste estudo foi avaliar a eficiência da orientação nutricional no grupo de idosas.

Metodologia

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Unicruz. Foram avaliados 49 indivíduos do sexo feminino, com idade igual ou superior a 60 anos, que freqüentam aulas de hidroginástica no Clube Guarany de Cruz Alta e que participam do projeto de extensão UNATI da Universidade de Cruz Alta.

A pesquisa é de natureza quantitativa e com coleta de dados primários, sendo constituída de três etapas: a primeira consiste na avaliação da qualidade alimentar e avaliação antropométrica, a segunda etapa é o programa de orientação nutricional individualizado às participantes, que se prolongou durante sessenta dias; e a terceira compreendeu a reavaliação antropométrica.

Primeiramente se avaliou a qualidade da alimentação através de perguntas elaboradas pelo Ministério da Saúde no guia alimentar para a população brasileira, no formato de 10 passos para alimentação saudável, com base nas evidências e nos hábitos culturais e alimentares dos brasileiros, esse questionário busca a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças relacionadas a alimentação. Classifica a qualidade da alimentação em regular, boa e ótima.

O peso foi medido com uma balança plataforma da marca Plenna com capacidade máxima de 150 kg e precisão de 100 gramas; para mensurar a estatura foi usado uma trena antropométrica Sanny na parede, e com a ajuda de um esquadro foi solicitado às idosas que ficassem descalças, em posição ereta e de pés unidos. A circunferência abdominal (CA) foi mensurada em centímetros, utilizando-se a mesma trena antropométrica.

Para avaliação nutricional foi calculado o índice de massa corporal (IMC), obtido através da divisão do peso (em quilogramas) pela estatura ao quadrado (em metros) e classificado tendo-se como referência os valores da OMS, adotando-se como ponto de corte os percentis: < 25, risco de desnutrição; 25 a 75, eutrofia; > 75, sobrepeso.

Resultados e Discussões

Foram avaliados 49 indivíduos e constatou-se que ocorrem alterações na maioria dos índices avaliados durante o período da pesquisa. A avaliação da qualidade alimentar resultou em 48% com resultado de que possuem uma alimentação boa, com alguns aspectos que precisam melhorar e 45% com uma alimentação ótima, ou seja, regrada e compatível com as recomendações para a idade. Apenas 7% apresentam um resultado insatisfatório com relação à qualidade da alimentação consumida. Contudo o resultado da avaliação antropométrica contrapõe os resultados condizentes já que a maioria relata seguir uma alimentação de qualidade.

A tabela 1 mostra as características do início e final do período de avaliação, nas quais a média de alteração dos dados coletados foi de: 1,59 para o peso; 2,21 para a circunferência abdominal; 0,71 para o índice de massa corporal.

Tabela 1. Critérios avaliados

| | Início | Final | Diferença |
|------|------------------|-----------------|-----------|
| Peso | 81,40 (12,87DP) | 80,11 (12,31DP) | 1,29 |
| CA | 105,12 (11,24DP) | 103,00 (9,20DP) | 2,12 |
| IMC | 29,21 (4,88DP) | 28,50 (4,39DP) | 0,71 |

Ao se relacionar o IMC com o estado nutricional, observou-se que aquelas que seguiram corretamente a orientação nutricional tiveram percentuais diferenciados, ou seja, no início da pesquisa elas se encontravam com percentual de eutrofia de 38%, sobrepeso de 57% e obesidade de 5% de obesidade. Após a orientação alimentar foram classificados em eutróficos 41%, sobrepeso 54% e obesidade continuaram com o mesmo percentual.

Quanto a circunferência abdominal, no início 41% das idosas apresentavam índice alto para doenças cardiovasculares e 59% apresentavam índice baixo, quando no final do estudo 38% apresentavam índice alto e 62% mostravam índice baixo. Neste aspecto também a orientação nutricional colaborou para que as medidas fossem alteradas, colaborando para a melhora da qualidade de vida dos idosos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (1995 apud CERVATO et al., 2005), vários programas são desenvolvidos junto a comunidade para a promoção da saúde.

Conclusão

De acordo com os resultados, percebe-se que as alterações apresentadas com relação às medidas, se analisadas do ponto de vista nutricional, provavelmente se devam à melhora dos hábitos alimentares, comprovando a eficiência da orientação nutricional, visto que o acompanhamento nutricional é imprescindível para a qualidade de vida da população idosa.

Referências

CAMPOS, M.T.F. de S, MONTEIRO J. B. R., ORNELAS A.P.R. de C. **Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso.** Revista de Nutrição. 2000.

CERVATO, A.N. ; DERNTL, A.M. ; LATORRE, M.R.D.O. ; et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Revista de Nutrição.** Campinas, v.18, n.1, janeiro/fevereiro 2005.

CHAIMOWICZ, F. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Revista de Saúde Pública.** São Paulo, v.33, n.2, abril 1997.

DÂMASO, A.; HABITANTE, C. A.; GUIMARÃES, A. F. Balanço energético e controle de peso. In: DÂMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças.** Rio de Janeiro, RJ: Medsi, 2001. Cap. 6, p. 155-182.

Organização Mundial de Saúde-OMS/OPAS. Conferência Sanitária Pan-Americana, 26, 23 – 27 set. 2006 , Washington, D.C. **Anais da...** Washington, D.C, 2006.

SILVA SANTOS, L.A. Educação Alimentar e Nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição.** Campinas, v.18, n.5, setembro/outubro 2005.