

XVIII Encontro de Jovens Pesquisadores Universidade de Caxias do Sul - 2010

Análise do Estado Nutricional e do Consumo Alimentar de uma Amostra de Alunas da Universidade da Terceira Idade da UCS.

Caroline Leandra Demori (BIC-UCS), Juliana Caprini, Karina Giane Mendes, Josiane Siviero (orientador)

O processo de envelhecimento tem sido um tema de estudo significativo em diferentes áreas do conhecimento, entre estas destacamos a Nutrição, que possui papel fundamental na promoção e/ou recuperação da saúde. Nesta fase, podem ocorrer diversas alterações corporais e estas, associadas ao consumo alimentar, podem afetar positiva ou negativamente a saúde destes indivíduos. O objetivo deste estudo foi analisar o estado nutricional e o consumo de alimentos de uma amostra de alunas da Universidade da Terceira Idade da UCS. Os dados foram obtidos através de entrevista com questões de identificação, socioeconômicas, culturais, consumo alimentar e antropometria. Determinou-se o estado nutricional através do Índice de massa corporal (IMC), Circunferência abdominal e relação Cintura/Quadril (RCQ). O consumo alimentar foi obtido através de um questionário de frequência alimentar (QFA) com 58 alimentos. Os dados foram analisados com o Software SPSS v.16 obtendo-se a média, desvio-padrão e frequência. Foram analisadas 38 mulheres, a idade média foi 62,89±8,45 anos, 36,8% relataram renda mensal >4 salários mínimos e 34,2% possuem ensino médio completo. Sobrepeso/obesidade foram prevalentes em 71,06% e o IMC médio foi 28,40 ± 5,53 kg/m². A circunferência abdominal média foi 98,86cm±13,10, sendo que 81,57% ficaram classificadas em risco muito aumentado. Quanto à medida da RCQ 47,37% ficaram em risco de obesidade. Verificou-se que a maioria das alunas consomem diariamente: pão francês e integral, frutas (banana e mamão), vegetais crus (alface) e leite. Semanalmente: biscoito água e sal, arroz, massas, verduras cozidas, carnes vermelha e branca, ovos, feijão, lentilha, queijo, refrigerante, caldo de galinha e massa de tomate. Mensalmente: creme de leite, peixes e abacaxi. Constatou-se que o IMC e os indicadores de risco cardiovascular (circunferência abdominal e RCQ) ficaram acima do recomendado. O consumo alimentar relatado parece estar adequado, porém, não estimamos porções do mesmo. E com o processo de envelhecimento, ocorrem modificações corporais que podem estar refletindo nas medidas encontradas. Outros estudos devem ser realizados elucidando a relação do consumo alimentar e o estado nutricional.

Palavra-chave: estado nutricional, consumo alimentar, processo de envelhecimento.

Apoio: UCS

XVIII Encontro de Jovens Pesquisadores - Setembro de 2010

Universidade de Caxias do Sul