

## FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS FONTES DE PROTEÍNA POR IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS E DA COMUNIDADE DE CAXIAS DO SUL/RS

Bruna Vergani<sup>a</sup>, Lara Fioravanzo<sup>a</sup>, Thayná Karoline Beninca<sup>a</sup>, Joana Zanotti<sup>b</sup>

<sup>a)</sup> Acadêmico do Curso de Nutrição da FSG Centro Universitário.

<sup>b)</sup> Docente do Curso de Nutrição da FSG Centro Universitário.

### Informações de Submissão

<sup>b)</sup> Joana Zanotti, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472.

### Palavras-chave:

Alimentos. Proteína. Idosos.

**INTRODUÇÃO:** Manter independência, qualidade de vida e saúde é crucial para idosos, sendo que uma das principais ameaças à vida independente é a perda de massa muscular, força e função que ocorre progressivamente com o envelhecimento, conhecida como sarcopenia. A perda ou redução da função do músculo esquelético geralmente leva ao aumento da morbimortalidade, direta ou indiretamente, através do desenvolvimento de doenças secundárias, como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. A nutrição desempenha um papel essencial na saúde e função dos idosos. À medida que a expectativa de vida continua a aumentar, é importante considerar as recomendações nutricionais ideais que melhorarão os resultados de saúde, a qualidade de vida e a independência física em idosos. (Baum, 2016) Esse estudo teve como objetivo avaliar a frequência do consumo de alimentos fontes de proteína por idosas institucionalizadas e da comunidade de Caxias do Sul/RS.

**FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Uma ocorrência marcante na atualidade é o crescimento do número de idosos em proporção mundial. No Brasil, nota-se também um grande crescimento desse público, sendo que no ano de 2000, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), existiam 15 milhões de idosos e a expectativa é que para 2025 esse número atinja 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos, chegando a 13% da população (Ministério da Saúde, 2012). O envelhecimento acomete diretamente o estado nutricional de um sujeito, devido a inúmeras transformações que acontecem naturalmente no organismo que envelhece, que vão desde alterações da alimentação, como imperfeições na

mastigação pela falta ou ausência total de dentes, disfagia e até perda ou diminuição na efetividade dos métodos de absorção e excreção de nutrientes (Garcia, et al., 2007). A massa muscular tem propensão a diminuir, assim como ocorrem alterações no padrão de distribuição da gordura corporal, onde a gordura dos braços e pernas reduz, no entanto se eleva no tronco (Sánchez, et al., 2007). Nesse contexto, nota-se a grande importância da nutrição para o bem estar dessa população, evidenciando o aumento do consumo de proteínas dietéticas como parte importante no auxílio a boa saúde e a melhora da função muscular em idosos (Reis, et al., 2011). **MATERIAL E MÉTODOS:** O desenho constitui um estudo epidemiológico observacional do tipo transversal. Foram incluídas no estudo mulheres idosas com idade maior ou igual a 60 anos, captadas em grupos para idosos da comunidade e nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). As variáveis serão comparadas entre os dois grupos de indivíduos. A análise do consumo alimentar foi realizada por questionário de frequência alimentar semi quantitativo, com grupos de alimentos fontes de proteína. A classificação foi realizada como consumo frequente ( $\geq 5$  vezes na semana) e não frequente ( $\leq 4$  vezes na semana). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer de aprovação número 1.628.941 e todas voluntárias assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A amostra constituiu-se de 423 idosas, sendo 211 residentes em ILPI e 212 residentes da comunidade, com idade entre 60 e 102 anos, sendo a média de idade no grupo ILPI de 79,9 anos e no grupo da comunidade 71,2 anos. Em relação ao consumo frequente de alimentos fontes proteicas, observou-se para o consumo de ovos: em ILPI 3 idosas (1,4%), na comunidade 30 (14,2%); consumo de embutidos: em ILPI 187 pessoas (35,1%), na comunidade 30 pessoas (14,2%); consumo de leguminosas: nas ILPI 187 (88,6%), na comunidade 95 pessoas (44,8%); consumo de carnes e miúdos: nas ILPI 203 (96,2%), na comunidade 152 pessoas (71,7%); consumo de leite e derivados: nas ILPI 208 (98,6%) e na comunidade 191 (90,1%). **CONCLUSÃO:** Os resultados apresentados no estudo demonstram um maior número de idosas com consumo frequente de embutidos, leguminosas, carnes, miúdos e leite e derivados em ILPI, bem como um menor número com consumo frequente de ovos, neste mesmo grupo.

## REFERÊNCIAS

BAUM, J. I.; KIM, I. Y.; WOLFE, R. R. Protein consumption and the elderly: What is the optimal level of intake? *Nutrients*, v. 8, n. 6, p. 1–9, 2016.

GARCIA, A.N.M.; ROMANI, S.A.M.; LIRA, P.I.C. **Indicadores antropométricos na avaliação nutricional de idosos: um estudo comparativo.** Rev. Nutr. Campinas. Vol. 20. Num. 4. 2007. p.371-378

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PNAB** Política nacional de atenção básica. Série E legislação em saúde. Brasília. 2012.

REIS, F.; COELHO, C.F.; VOLTARELLI, F.A.; FERRARI, J.J.F.; RAVAGNANI, F.C.P.; FETT, W.C.R. Associação entre variáveis antropométricas, perfil glicêmico e lipídico em mulheres idosas. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** 2011;14(4):675-86.

SÁNCHEZ, G. S.; PEÑA, C.; LÓPEZ, M.X.; CEDILLO, T.; NÚÑEZ, A.R.; Reyes-Beaman, S. Anthropometric measures and nutritional status in a healthy elderly population. **BMC Public Health.** Vol. 7. Num. 2. 2007. p.1-9.