

ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Maria Manuela Melo²
Beatriz Araújo³
João Costa Amado⁴
Ana Margarida Araújo⁵
Bárbara Rodrigues⁴
Joana Melo⁴

INTRODUÇÃO: A tendência para o crescimento da população idosa, a nível mundial, impõe a necessidade da sociedade se debruçar sobre esta grande franja da população e a forma como o envelhecimento se pode fazer de um modo cada vez mais saudável. Em Portugal, apesar da década de oitenta, do século XX, contar com uma taxa de envelhecimento inferior à da restante Europa, atualmente é um dos países mais envelhecidos, registando-se neste fenómeno uma assimetria geográfica (Costa, 2006; INE, 2011; Rosa, 2012). O envelhecimento é um processo complexo que é necessário compreender. A alimentação pode influenciar favoravelmente a forma como se envelhece. Os idosos constituem um grupo populacional vulnerável a alterações que podem conjugar, concomitantemente, com o excesso de peso/obesidade o risco de desnutrição e mesmo a desnutrição (Soares, 2009). Todas estas alterações podem trazer consequências para a saúde e bem-estar deste grupo, devendo, por isso, ser diagnosticadas e tratadas precocemente, afim de evitar complicações que poderão conduzir ao internamento hospitalar. Assim, a avaliação nutricional em idosos começa a ser uma preocupação da equipa de saúde, devendo esta abordagem ser multidisciplinar. A atividade física, para além de concorrer para o controlo do excesso de peso e obesidade, contribui para um aumento da massa muscular, da destreza física e mental, aumentando, assim, a autonomia do idoso. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre a obesidade e a prática de atividade física, junto duma amostra de 56 idosos institucionalizados num Lar urbano da Zona Norte de Portugal. **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:** Desenvolveu-se um estudo do tipo exploratório, seguindo um paradigma quantitativo. Após autorização da Direção do Lar e consentimento dos idosos, a recolha de dados, realizou-se a avaliação dos parâmetros antropométricos (peso, altura e perímetro abdominal) para determinação do Índice de Massa Corporal e uma entrevista estruturada, com o objetivo de identificar os hábitos e tipo de prática de atividade física da amostra. Para tal, utilizou-se uma balança, com bioimpedância incorporada, de marca Tanita SC-330, um estadiómetro portátil e uma fita métrica não distensível. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos sugerem que a maioria dos idosos pratica atividade física leve/moderada (58,9%) e esta relaciona-se com a ginástica, a caminhada e o yoga. Quando relacionado o género com o Índice de Massa Corporal (IMC) verifica-se que a maioria (78,6%) encontra-se, de acordo com a classificação de OMS em fase de pré-obesidade e obesidade grau I, II e III (Carmo, *et al.*, 2008). Dos idosos que praticam atividade física são as mulheres que apresentam valores mais elevados de IMC e riscos aumentados e muito aumentados relativamente ao perímetro abdominal (89,6%). Esta situação é idêntica

² Professora na Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga; Aluna do Curso de Doutoramento em Enfermagem no Instituto de Ciências da Saúde, Porto, Universidade Católica Portuguesa. mmelo@ese.uminho.pt

³ Professora Associada convidada, Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde, Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde. baraujo@porto.ucp.pt

⁴ Professor Associado convidado, Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde, Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde. jcamado@porto.ucp.pt

⁵ Enfermeira, Braga, Portugal

nos idosos que não praticam atividade física. **Conclusão:** Para a amostra em estudo parece não haver relação entre a obesidade e a prática de atividade física. Este resultado poderá estar relacionado com o facto do comportamento sedentário ser considerado ausência ou redução de atividade física em que o dispêndio da energia é igual ou inferior a 1,5 METs, incluindo-se, aqui, um conjunto de atividades realizadas na posição de sentado ou deitado, tais como: ver televisão, ler, utilizar computador, entre outras (Sardinha, 2012).

CONTRIBUIÇÕES/IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM: Estes resultados sugerem a necessidade de: monitorização da atividade física como um sinal vital, nomeadamente na consulta de enfermagem geriátrica; e intervenção educativa junto dos idosos e dos funcionários dos lares, tendo em vista a promoção de estilos de vida saudáveis nesta faixa etária; e realização de mais pesquisas nesta faixa etária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Carmo I.; Santos, O.; Camolas, J.; Vieira, J. (2008). *A obesidade em Portugal e no mundo*. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Costa, M. A. (2006). *Cuidar idosos, formação prática e competências dos enfermeiros*. 2.^a ed. Coimbra: Formasau. Instituto Nacional de Estatística (2011). Censos 2011. [internet]. 2011 [acesso em: 28 Maio 2013]. Disponível em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOSEtxpgid=censos2011_apresentacao Rosa, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade Portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água. Sardinha, L. B. (2012). A inatividade física como fator de risco. *Fatores de Risco*, 27 (7), 10-13. Soares, M. C. C. (2009). *Estado nutricional e padrão alimentar de idosos diabéticos*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Aveiro: Universidade de Aveiro.

DESCRITORES: Envelhecimento; Atividade física; Obesidade.