



## Avaliação do consumo alimentar de idosos em uma oficina da Universidade para Terceira Idade

*Gizela Pedroso Junqueira, Cristina de Souza do Vale, Gisele de Araújo Gouvea Estácio, Cecília Souza Oliveira*

As mudanças econômicas, sociais, culturais e de saúde dos últimos anos têm contribuído para o aumento da expectativa de vida da população. No Brasil, o número de idosos tem crescido aceleradamente e deve, segundo expectativas do IBGE, ultrapassar a população jovem a partir do ano de 2050. Quando se compara o padrão alimentar de alguns anos atrás e nos dias atuais desta população, observa-se um maior consumo de alimentos industrializados e a redução do consumo de alimentos in natura. Tal fato ocorreu devido à transição nutricional, que é definida por alterações no padrão alimentar e no estado nutricional da população. Diante deste cenário, o idoso deve ter cuidados redobrados quanto à nutrição e alimentação, mesmo quando o envelhecimento é considerado saudável. O objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo alimentar de idosos participantes da oficina Sabores e Saberes da Universidade para Terceira Idade (UNITI) vinculada à Universidade Federal Fluminense. A metodologia proposta foi o cálculo do índice de massa corpórea (IMC) para o diagnóstico nutricional e a aplicação do Registro Alimentar (RA) dos participantes da oficina (n=7), contendo o número de refeições, horários, locais e a quantidade em medidas caseiras. O RA foi realizado em três dias alternados e abrangeu um dia do fim de semana. Após recolhido o material, procedeu-se à uma análise minuciosa, na qual foi feita uma média dos três dias para macro e micronutrientes de acordo com a recomendação. Os resultados preliminares deste estudo apontam para uma prevalência de 71% dos idosos acima do peso. Destaca-se, além disso, o consumo inadequado de cálcio e vitamina B9 em 100% da amostra. Com relação aos macronutrientes, apenas 14% dos sujeitos não atingiram os níveis mínimos recomendados para carboidrato e lipídio. A intervenção para os resultados encontrados foi a orientação individual, reforçando o consumo de determinados alimentos, além da educação nutricional realizada na Oficina, incitando uma melhor alimentação. Acredita-se que, ao final deste estudo, será possível estabelecer o estado nutricional dos idosos que frequentam a UNITI, bem como propiciar o desenvolvimento de práticas alimentares mais saudáveis durante o processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Idosos, Consumo alimentar.

Instituição de fomento: UFF