

Grupo de convivência: Uma ferramenta eficaz na educação nutricional de idosos
Living group: An effective tool in nutrition education for seniors

Sayonara Moreira Gomes^I; Heleni Aires Clemente^{II}

Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNI-RN ^I
Nutricionista, Mestre em Bioquímica e Biologia Molecular pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNI-RN ^{II}

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que ocorre em escala global, em especial nos países desenvolvidos. O presente estudo foi realizado com um grupo de idosos, com objetivo de mensurar a participação em um grupo de convivência e relacionar com a educação nutricional existente, observando as possíveis mudanças nos hábitos alimentares e o estado nutricional individualizado. Foram sujeitos deste estudo 16 idosos com idade entre 66 e 79 anos. Considerando os critérios de inclusão e exclusão, participaram da pesquisa 8 idosos que haviam realizado avaliações antropométricas anteriores para possíveis comparações. A coleta aconteceu em um período de 4 meses, sendo escolhido de acordo com a disponibilidade dos idosos um único dia em cada mês, para realização do estudo. Para traçar o perfil dos participantes, foi realizada a avaliação antropométrica e dietética. Constatou-se que houve redução do número de obesidade e magreza, e consequentemente aumento do número de eutróficos.

Palavras-chave: Grupo de convivência; idosos; avaliação nutricional.

ABSTRACT

Population aging is a phenomenon that occurs on a global scale, in particular in developed countries. The present study was conducted with a group of elderly people, in order to measure the participation in a group of coexistence and linking with the existing nutritional education, noting the possible changes in dietary habits and nutritional status in individual cases. Were subject of this study 16 seniors aged between 66 and 79 years. Whereas the inclusion and exclusion criteria, 8 elderly participated in the research by the presence of previous anthropometric evaluations for possible comparisons. The gathering took place in a period of 4 months, being chosen according to the availability of the elderly one day for completion of the study. To outlining the participants profile, anthropometric assessment was performed and dietetics. It was noted that there was a reduction of the number of obesity and thinness, and consequently an increase in the number of eutrophic.

Keywords: Group of coexistence; elderly; nutritional assessment.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, começamos a envelhecer desde a nossa concepção. Com a qualidade de vida aumentando, as taxas de natalidade caindo e a ciência fazendo descobertas positivas para melhoria de nossas vidas, conseqüentemente, cresce também a expectativa de vida e o número de idosos. (CAVALLI et al, 2011)

A nossa sociedade valoriza muito a juventude. Ser idoso para a maioria significa ser inútil, sem independência alguma. Então, diante de várias dificuldades e limitações, o indivíduo acaba se isolando. Uma das formas que ele encontra para se inserir na sociedade, é através dos grupos de convivência, estes são espaços que criam oportunidades para eles desenvolverem suas atividades, levando a um aprendizado, pois, compartilham experiências e idéias. (RIZZOLLI; SURTI, 2010)

A atividade de natureza grupal assume importante relevância neste contexto concedendo um espaço de escuta e o exercício de socialização entre este contingente populacional. Produzindo ações que levam a promoção da saúde física, social e mental. Os encontros grupais têm importância significativa no sentido de promover a reconstrução de sua identidade, tornando o indivíduo responsável pela sua própria evolução, ao invés de apenas sujeitar-se a ela (DALMOLIN et al., 2011)

A educação nutricional é uma ferramenta importante para dar autonomia ao educando, fazendo com que ele assuma a responsabilidade de seus atos no que diz respeito à alimentação (BOOG, 1997). A mudança dos hábitos alimentares é um ponto importante para avaliar a educação nutricional. (CERVATO et al., 2005)

Este estudo buscou por meio da avaliação antropométrica e dietética observar as possíveis mudanças na alimentação dos idosos participantes do grupo de convivência, averiguando se houve melhora em seu estado nutricional quando comparado a dados coletados no momento do ingresso ao grupo.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado com um grupo de convivência de idosos, que acontece em uma instituição de ensino superior em Natal, RN. O grupo é composto por 16 idosos, que são acompanhados por uma equipe multiprofissional constituído por nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo, enfermeiro e educador físico.

Os encontros são semanais e acontece às quartas-feiras. As atividades que são desenvolvidas pela equipe de nutrição consistem em promover educação nutricional através da realização de palestras e aulas práticas com elaboração de preparações.

A coleta de dados procedeu-se no período de julho a outubro de 2013. O grupo amostral foi constituído pelos idosos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido provendo assim a autorização para realização da pesquisa. Exclui-se do estudo aqueles ausentes no dia da coleta de dados e aqueles que não passaram por avaliação nutricional antes de ingressar ao grupo.

O estudo foi realizado com idosos de ambos os sexos. Após a utilização dos critérios de exclusão, a amostra consistiu em 50% (n=8) dos participantes.

Para determinação do IMC, o peso foi aferido em balança digital da marca Welmy® com capacidade máxima de 200 Kg e a altura mensurada pelo estadiômetro e altura do joelho determinada pela fórmula de Chumlea (1985). Foram aferidas as medidas da circunferência da cintura (CC) e circunferência da panturrilha (CP).

Os dados antropométricos foram comparados com os valores de referência. Para classificação do IMC foi utilizado o ponto de corte proposto por Lipschit (1994). Os resultados encontrados para CC e CP foram comparados com os valores de referência propostos pela Organização Mundial de Saúde – OMS (1998) e Najas e Nebuloni (2005), respectivamente.

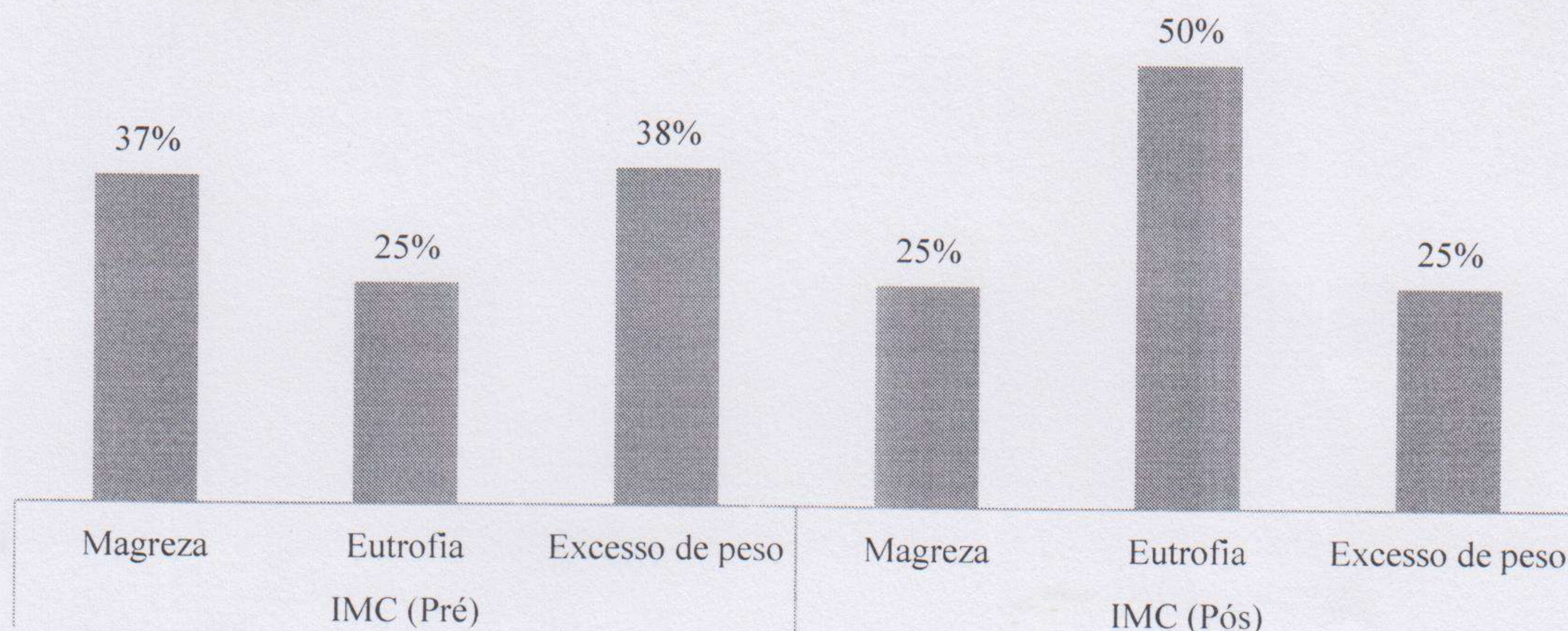
O questionário alimentar adaptado do SISVAN foi aplicado com o intuito de perceber as modificações alimentares que os participantes apresentarão após frequentarem o Grupo de convivência.

Para a tabulação dos dados foi utilizado o programa Microsoft Excel® e apresentados através de percentuais e gráficos.

RESULTADOS

Dentre os avaliados 87% (n=7) são do sexo feminino e 13% (n=1) do masculino. A média da idade foi de $73 \pm 4,40$. Quanto à classificação o IMC pré (antes das atividades de educação nutricional), observou-se um percentual de indivíduos com magreza e excesso de peso de 37%. Os resultados atuais para o IMC pós demonstraram que depois da participação dos idosos nas atividades com a nutricionista, o percentual de pacientes na eutrofia atingiu 50%, levando a redução do percentual de magreza para 25% e excesso de peso também para 25% (Figura 1).

Figura 1 – Percentual de participantes de acordo com a classificação do IMC.



A Circunferência da Cintura é um excelente meio de identificar a existência do risco aumentado para doenças cardiovasculares. Neste aspecto, 13% dos idosos tem risco aumentado e 50% muito aumentado para desenvolver essas patologias (Figura 2).

Figura 2 - Classificação da Circunferência da Cintura (CC) pós dos idosos.



Quanto a Circunferência da Panturrilha, apenas um idoso estava com a CP abaixo de 31 cm indicando perda de massa magra, e 88% não apresentaram depleção protéica.

Foi analisado o questionário alimentar dos idosos e quando realizado a comparação percebeu-se que a diferença foi significativa. Notou-se que a preferência pelos alimentos mais saudáveis aumentou. Foi incluso no cardápio diário desses idosos, frutas, verduras e massas integrais, alimentos pouco consumidos anteriormente. Como podemos ver na figura 3 abaixo.