

UNI-RN

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.

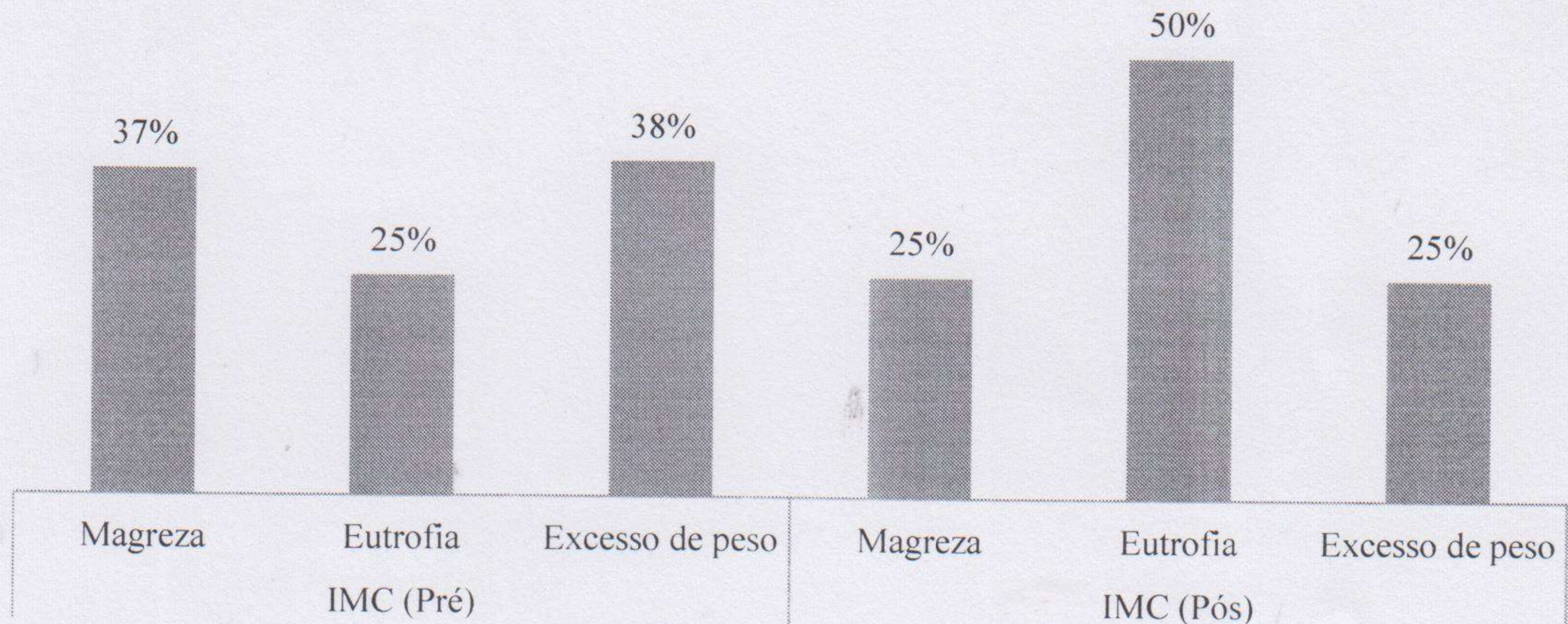
O questionário alimentar adaptado do SISVAN foi aplicado com o intuito de perceber as modificações alimentares que os participantes apresentarão após frequentarem o Grupo de convivência.

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

RESULTADOS

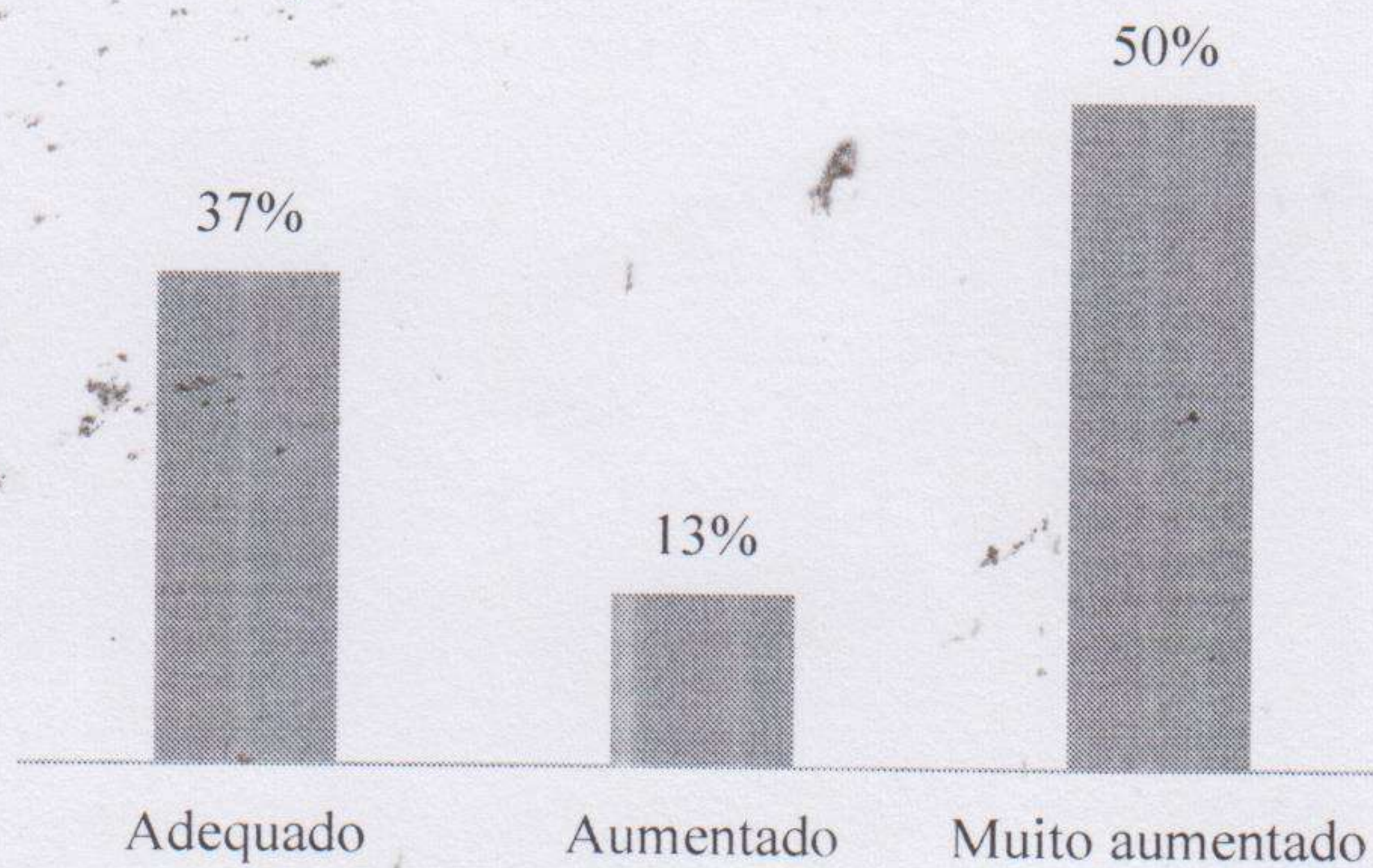
Dentre os avaliados 87% (n=7) são do sexo feminino e 13% (n=1) do masculino. A média da idade foi de $73 \pm 4,40$. Quanto à classificação o IMC pré (antes das atividades de educação nutricional), observou-se um percentual de indivíduos com magreza e excesso de peso de 37%. Os resultados atuais para 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).

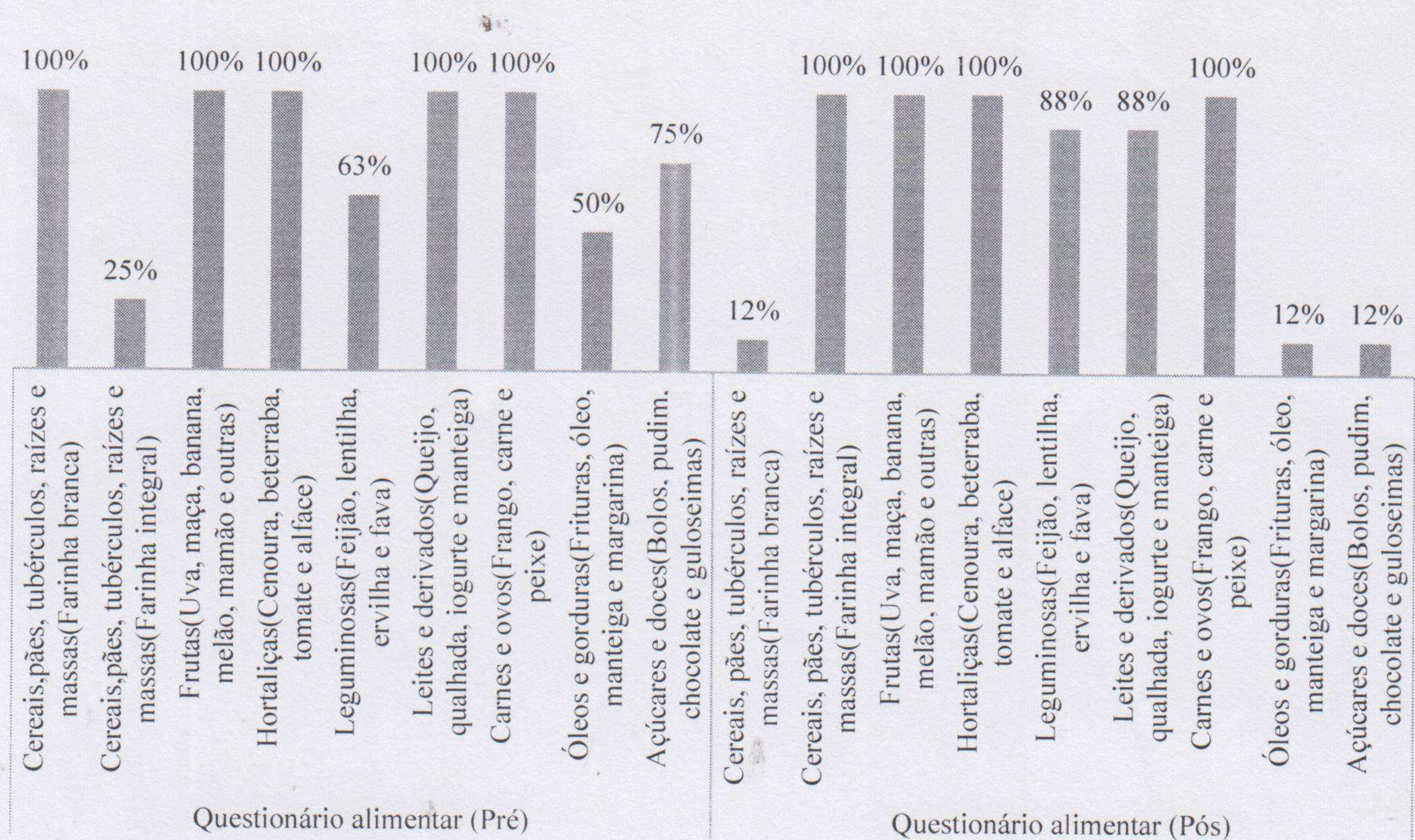
Figura 2 - Classificação da Circunferência da Cintura (CC) pós dos idosos.



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.

Figura 3 – Classificação dos grupos alimentares pelo questionário alimentar.



De acordo com o questionário alimentar pode-se observar o aumento do consumo de alimentos saudáveis com cereais integrais que teve um crescimento de 75% e já o consumo de cereais refinados houve uma redução de 88%. Também diminuiu o consumo de óleos e gorduras que foi de 38% e os açúcares com 63%.

DISCUSSÃO

Cervato et al. (2005), relataram elevada participação de mulheres em programas voltados para a terceira idade e a maior sensibilidade destas as necessidades demandadas para a promoção da saúde. Como no presente estudo, que mostra a participação de 87% (n=7) do sexo feminino.

Aproximadamente 50% da população brasileira apresenta algum grau de excesso de massa corporal, sobrepeso e obesidade, segundo o IMC, colocando assim o Brasil em um sério problema nutricional (ANJOS, 2006).

Segundo Morimoto et al. (2008), em um estudo de inquérito domiciliar realizado de 2001 a 2002 em São Paulo, com 1904 indivíduos sendo a proporção de homens e mulheres muito semelhantes, cerca de 40% dos indivíduos foram classificados segundo o IMC, com excesso de peso (sobrepeso e obesidade) e 70% referiram não praticar atividade física.

Fazendo a comparação com o estudo de Morimoto et al. (2008), e o atual estudo, observou-se que o índice de obesidade no IMC pré foi menor.

Estudos prospectivos mostram que a gordura localizada no abdômen é fator de risco para doenças cardiovasculares e, assim sendo, o maior risco de morbidade e mortalidade quando não tratadas essas alterações (REZENDE et al., 2006).

Rezende et al. (2006) comentando os resultados de estudos realizados na Divisão de Saúde da Universidade Federal de Viçosa – MG, apontaram que 32% das mulheres apresentam perímetro da cintura na faixa de 80 a 88 cm, e 42% perímetro da cintura acima de 88 cm. No sexo masculino, 23,9%, apresentaram perímetro da cintura na faixa de 94 a 102 cm, e 22,2% acima de 102 cm.

No presente estudo, observou-se que a incidência de risco muito aumentado de desenvolver doenças cardiovasculares prevaleceu. Com metade da amostra estudada. Já o estudo de Rezende et al. (2006) também prevaleceu o muito elevado, mas em porcentagem menor.

Em um estudo notou-se que há evidências de que mudanças no estilo de vida possam ocorrer com maior sucesso quanto mais precoce forem as intervenções. (WING et al., 1998)

Ferreira (2004), afirma que um bom estado nutricional, garantido com o fornecimento apropriado de energia, macro e micronutrientes é de grande importância para que a população idosa resista a doenças crônicas e debilidades, mantendo a saúde e independência.

Em estudo similar PROTTI (2000), afirma que com a participação dos idosos nos grupos de convivência ocorrem reflexões sobre a rotina da vida dessas pessoas, além de levar a um aprendizado, uma vez que partilham idéias e experiências.

No presente estudo pode-se observar que uma participação assídua em um grupo de convivência faz toda diferença na vida dos idosos. Tanto na parte de uma educação nutricional como na saúde mental e social.

CONCLUSÃO

Uma alimentação saudável neste ciclo de vida é indispensável visto que vários fatores são determinantes. A nutrição mostra-se como um dos melhores meios para uma melhora da qualidade de vida. A educação nutricional pode ser utilizada como ferramenta na prevenção de várias patologias e até mesmo de desnutrição e obesidade. De acordo com os resultados encontrados nesse estudo, foi observado que com os dados do IMC dos idosos houve uma diminuição no número de magreza e excesso de peso. Houve uma mudança nos seus hábitos alimentares, com um aumento no consumo de cereais integrais e uma redução de gorduras e doces. Portanto, a participação dos idosos no grupo de convivência deu-se de forma positiva pelas mudanças ocorridas no dia a dia dos idosos, em seus hábitos alimentares melhorando seu estado nutricional e escolhas dos alimentos. Isso demonstra que o acesso a informação e as atividades de educação nutricional realizadas no grupo interferiram na melhoria dos hábitos alimentares dos idosos e conseqüentemente no seu estado nutricional.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. **Obesidade e saúde pública**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. *R. Nutr. PUCCAMP*, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.

CAVALLI, L. et al. **Principais alterações fisiológicas que acontecem nos idosos: Uma revisão bibliográfica**. Disponível em: <http://www.unicruz.edu.br/seminario/artigos/saude/PRINCIPAIS%20ALTERA%C3%87%C3%95ES%20FISIOLOGICAS%20QUE%20ACONTECEM%20NOS%20IDOSOS%20UMA%20REVIS%C3%83O%20BIBLIOGRAFICA.pdf>. Acesso em: 10 de Junho de 2013

CERVATO, Ana Maria et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Rev. Nutr.*, v. 18, n. 1, p.41-52, 2005.

CHUMLEA, WC; ROCHE, AF; STEINBAUGH, ML. Estimating stature from knee height for persons 60 to 90 years of age. *J.Am.Geriat.Soc*, v.33, n.2, p.116-20, 1985.

DALMOLIN, I. et al. **A importância dos grupos de convivência como instrumento para a inserção social de idosos**. Disponível em: <http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/Ebooks/Web/978-85-397-0173-5/Sumario/6.1.14.pdf>. Acesso em: 10 de Junho de 2013

FERREIRA, M. T. et al. Necessidades nutricionais no idoso ativo. *Rev. Nutr. Saúde e Performance*, p. 35-40, 2004.

LIPSCHITZ DA. Screening for nutritional status in the elderly. *Primary Care*, v.21, n.1, p.55-67, 1994.

MORIMOTO, J.M. et al. Fatores associados à qualidade da dieta de adultos residentes na Região Metropolitana de São Paulo, Brasil, 2002. *Cad. Saúde Pública.*, v.24, n.1, p.169-178, 2008.

NAJAS, M. S., NEBULONI, C. C. Avaliação Nutricional. In: Ramos, L. R., TONIOLO NETO, J. Geriatria e Gerontologia. 1º ed. Barueri: Manole; 2005.

PROTTI, S. **Interagindo com grupo de idosos: porque e para que?**. Ijuí/RS, Monografia de conclusão do curso de enfermagem, UNIJUÍ, 2000.

REZENDE, F.A.C. et al. Índice de massa corporal e circunferência abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular. *Arq. Bras. Cardiol.*, v.87, n.6, p.728-734, 2006.

RIZZOLLI, D.; SURDI, A.C. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, vol.13, n.2, pp. 225-234, 2010.

WING, R.R. et al. Lifestyle intervention in overweight individual with a family history of diabetes. *Diabetes Care*, v. 21, p. 350-359, 1998.

World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO, 1998.

ANEXO – NORMAS PARA PUBLICAÇÃO DA REVISTA NUTRIÇÃO EM PAUTA

Normas para Publicação de Artigos Científicos

A revista Nutrição em Pauta publica artigos inéditos que contribuam para o estudo e o desenvolvimento da ciência da nutrição nas áreas de nutrição clínica, nutrição hospitalar, nutrição e pediatria, nutrição e saúde pública, alimentos funcionais, foodservice, nutrição e gastronomia e nutrição esportiva.

São publicados artigos originais, artigos de revisão e artigos especiais. Os artigos recebidos são avaliados pelos membros da comissão científica da revista. Os autores são responsáveis pelas informações contidas nos artigos. Somente serão avaliados os artigos cujo autor principal seja assinante da revista Nutrição em Pauta. Os artigos aprovados para publicação na Nutrição em Pauta poderão ser publicados na edição impressa e/ou na edição eletrônica da revista (Internet), assim como em outros meios eletrônicos (CD-ROM) ou outros que surjam no futuro. Ao autorizar a publicação de seus artigos na revista, os autores concordam com estas condições.

Envio do artigo

Enviar o artigo para a Nutrição em Pauta, através do email redacao@nutricaoempauta.com.br, em arquivo editado com MS Word e formatado em papel tamanho A4, espaço simples, fonte tamanho 12, Times New Roman. O tamanho máximo total do artigo é de 6 páginas.

Serão aceitos somente artigos em português. Indicar o nome, endereço, números de telefone e fax, além do email do autor para o qual a correspondência deve ser enviada. Os autores deverão anexar uma declaração de que o artigo enviado não foi publicado anteriormente em nenhuma outra revista.

Serão recebidos artigos originais (relatórios de pesquisa clínica ou epidemiológica), artigos de revisão (sínteses sobre temas específicos, com análise crítica da literatura e conclusões dos autores) e artigos especiais, em geral encomendados pelos editores, sobre temas relevantes, técnicas gastronômicas e editoriais para discutir um tema ou algum artigo original controverso e/ou interessante.

Apresentação do Artigo

Deve conter o título em português e inglês e o nome completo sem abreviações de cada autor com o respectivo currículo resumido (2 a 3 linhas cada), palavras-chave para indexação em português e inglês, resumo em português e inglês de no máximo 150 palavras, texto com tabelas e gráficos, e as referências.

O texto deverá conter: introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusões. As imagens obtidas com “scanner” (figuras e gráficos) deverão ser enviadas em formato .tif ou .jpg em resolução de 300 dpi. As tabelas, quadros, figuras e gráficos devem ser referidos em números arábicos.

Pacientes envolvidos em estudos e pesquisas devem ter assinado o Consentimento Informado e a pesquisa deve ter a aprovação do conselho de ética em pesquisa da instituição à qual os autores pertençam.

As referências e suas citações no texto devem seguir as normas específicas da ABNT, conforme instruções a seguir.

CITAÇÕES NO TEXTO (NBR10520/2002)

a. sobrenome do autor seguido pelo ano de publicação. Ex.: (WILLETT, 1998) ou “Segundo Willett (1998)”

b. até três autores, citar os três separados por ponto e vírgula. Ex.: (CORDEIRO; GALVES; TORQUATO, 2002).

Mais de três autores, citar o primeiro seguido da expressão “et al.”

REFERÊNCIAS (ABNT NBR-6023/2002)

a. ordem da lista de referências – alfabética

b. autoria – até três autores, colocar os três (sobrenome acompanhado das iniciais dos nomes) separados por ponto e vírgula (;). Ex.: CORDEIRO, J.M.; GALVES, R.S.; TORQUATO, C.M.

Mais de três autores, colocar somente o primeiro autor seguido de “et al.”

c. títulos dos periódicos – abreviados segundo Index Medicus e em itálico

d. Exemplo de referência de artigo científico (para outros tipos de documentos, consultar a ABNT):

POPKIN, B.M. The nutrition and obesity in developing world. J. Nutr., v.131, n.3, p.871S-873S, 2001.

Obs.: a exatidão das referências é de responsabilidade dos autores.

Notas do Editor

Caberá ao editor, visando padronizar os artigos ou em virtude de textos demasiadamente longos, suprimir, na medida do possível e sem cortar trechos essenciais à compreensão, textos, tabelas e gráficos dispensáveis ao correto entendimento do assunto. Os artigos que não se enquadrem nas normas da revista poderão ser devolvidos aos autores para os ajustes necessários.