



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## Avaliação Nutricional dos participantes do “Projeto Terceira Idade: Vitalidade e Cidadania”.

**AUTORES:** DEBORA NEVES DA SILVA (Autor), CAROLINA PAULA GOUVEA DE SOUZA (Autor), VITÓRIA REGINA PINTO (Autor), Bethania Roberta Salles de Ávila (Autor), Margarete Aparecida Santos (Orientador), Margarete Nimer (Co-Orientador)

**PALAVRAS-CHAVE:** avaliação nutricional, consumo alimentar e terceira idade

### RESUMO:

**Introdução:** Uma alimentação inadequada pode comprometer a saúde em todos os ciclos da vida. Nos adultos, a vulnerabilidade para deficiências nutricionais aumenta com a idade devido às alterações do processo de envelhecimento. A vigilância alimentar e nutricional é importante para prevenir distúrbios nutricionais e doenças relacionadas. **Objetivos:** Realizar avaliação nutricional dos participantes do projeto. **Metodologia:** Vinte participantes entre 50 a 80 anos foram classificados pelo IMC e realizada análise individual da consumo alimentar pelo Questionário de Frequência Alimentar dos nutrientes: carboidrato, proteína, lipídeos; vitaminas A, C, D e B12; zinco, ferro, cálcio, magnésio e fósforo. Foram utilizados os softwares VirtualNutri e Stata. **Resultados:** 5% com baixo peso; 30% eutróficos; 20% com sobrepeso e 45% com obesidade. No sexo masculino a frequência foi de 66,6% eutróficos, 33,3% obesos e no sexo feminino, 5,88% baixo peso, 23,53% eutróficos, 23,53% sobrepeso e 47,06% obesidade. Na ingestão habitual dos macro e micronutrientes observou-se que 30% dos indivíduos apresentavam ingestão normoprotéica, 55% hipoprotéica, 15% hiperprotéica, 60% normoglicídica, 15% hipoglicídica, 25% hiperglicídica, 60% normolipídica, 5% hipolipídica, e 35% hiperlipídica; 65% com consumo adequado para vit. A; 85% para vit. C; 30% para vit. B12 e 0% para vit. D e para sódio, magnésio, zinco, ferro, cálcio e fósforo 60%, 5%, 15%, 75%, 10% e 40% respectivamente. **Conclusão:** A maioria dos indivíduos apresentou sobrepeso/obesidade e inadequação na ingestão de proteína, vitamina D e B12, magnésio, zinco, cálcio e fósforo. Os resultados servem para nortear condutas dietoterápicas. O trabalho agrega conhecimento sobre acompanhamento nutricional principalmente da terceira idade, sinalizando que uma abordagem é mais completa com a participação de uma equipe multiprofissional e interdisciplinar que acompanhe este grupo de forma a atender as necessidades oriundas do processo do envelhecimento.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto

ISBN: 978-85-93416-00-2

