

ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL EM IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA (UniAPI).

CURSO DE MEDICINA

João Pedro Rodrigues Garcia¹
Isabela Leão Gonçalves de Souza²
Carla Santos Bastos³
Nayara Ribeiro Dantas⁴
João Marcos Luiz da Silva⁵
Jalsi Tacon Arruda⁶

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²³⁴⁵⁶

RESUMO

Introdução: O rápido envelhecimento da população tem se tornado um fenômeno crescente em diversos países, trazendo uma série de implicações importantes não apenas para o indivíduo idoso, mas também para sua família, comunidade e para todo o sistema de saúde. À medida que o número de pessoas idosas aumenta, surgem novos desafios relacionados à organização das redes de atenção, ao planejamento de estratégias de prevenção e ao desenvolvimento de intervenções eficazes. O foco dessas ações é promover um envelhecimento saudável, priorizando a manutenção da qualidade de vida, da independência e da autonomia, aspectos que influenciam diretamente a capacidade do idoso de realizar tarefas cotidianas e tomar decisões relacionadas ao preparo e ao consumo dos alimentos. Tais fatores são fundamentais para assegurar condições nutricionais adequadas e prevenir complicações associadas ao processo de envelhecimento. **Objetivo:** Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar o perfil nutricional de idosos que representam um importante problema de saúde pública. **Metodologia:** Para isso, foi conduzido um estudo quantitativo, de caráter transversal e descritivo, utilizando uma amostra obtida por conveniência. Os participantes responderam a um questionário estruturado, elaborado para investigar aspectos do perfil nutricional e comportamentos relacionados ao estilo de vida. **Resultados:** Os resultados obtidos por meio da Mini Avaliação Nutricional (MNA) revelaram que 67% dos idosos apresentaram estado nutricional considerado normal, enquanto 32,9% foram classificados como estando sob risco de desnutrição e 1,1% foram identificados como desnutridos. Esses achados indicam que, embora a maioria apresente condições nutricionais satisfatórias, ainda existe uma parcela significativa em situação vulnerável, o que demanda atenção contínua. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que, apesar dos resultados positivos observados na maior parte da população estudada, é fundamental intensificar pesquisas sobre o tema e fortalecer a vigilância nutricional entre idosos. Esse acompanhamento contribui para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e, conseqüentemente, redução do risco da morbimortalidade associada ao envelhecimento.

Palavras-chave: Perfil Nutricional; Avaliação; Idosos.

INTRODUÇÃO

A obesidade em idosos é uma condição multifatorial, que pode ser influenciada tanto pelo processo natural de envelhecimento quanto por maus hábitos alimentares e sedentarismo, sendo que a sua prevalência vem crescendo e, como apontado por Freitas *et al.* (2023), está associada a um maior risco de desenvolvimento de doenças

crônicas não transmissíveis (DCNT). Nesse contexto, o estado nutricional assume uma importante função na qualidade de vida e de saúde da população. Sendo, ferramentas como o Índice de Massa Corporal (IMC) empregadas para a avaliação do estado nutritivo das pessoas idosas. A coleta dos dados antropométricos permite a produção de informações básicas acerca das variações físicas dos indivíduos e os graus de nutrição, além de possuir baixo custo, fácil e prático (BARCIN GUZELDERE; AKSOY, 2021).

Ainda, de acordo com Pereira; Spyrides; Andrade (2016), nota-se, nesse grupo etário, a prevalência de sobrepeso no sexo feminino (41,9%) quando comparado ao sexo masculino (31,6%). Essa verdade é reflexo da disparidade dos hábitos de vida e costumes dos gêneros citados, como também dos hormônios que atuam em cada indivíduo biologicamente distinto. Além disso, o sobrepeso se mostra prevalente em pessoas idosas de todas as cores/raças, com exceção da cor amarela. Ainda, fatores como: regionalidade, idade e renda per capita influenciam diretamente ou inversamente no quadro de obesidade e déficit nutricional. O estudo de Ávila *et al.* (2019), em um ambulatório de nutrição no sul do Brasil, observou que a maioria dos idosos atendidos apresentava excesso de peso e sedentarismo, sendo o atendimento nutricional ambulatorial efetivo para a redução das medidas antropométricas.

O padrão alimentar ocidental, caracterizado pelo alto consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e pela baixa ingestão de frutas, legumes e verduras, contribui para o aumento da obesidade e das DCNT (Ávila *et al.*, 2019). Sendo assim, o consumo excessivo de açúcares adicionados, presentes em alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas, está associado a um pior controle das doenças crônicas em idosos, como apontam Silva Júnior *et al.* (2023).

Diante disso do exposto e comentado, o presente estudo avaliou o perfil nutricional da população atendida na Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UniAPI).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo, com base populacional formada pela maioria das pessoas idosas da Universidade Aberta à Pessoa Idosa – UniAPI. A amostra estudada foi do tipo não probabilística e por conveniência. Como critérios de inclusão foram considerados: ter 60 anos ou mais de

idade, estar matriculado na UniAPI e concordar com a pesquisa. Como critérios de exclusão: ser incapaz, por alguma limitação, de responder as perguntas realizadas pelos pesquisadores.

A coleta de dados foi realizada nas dependências físicas da UniEVANGÉLICA, entre os meses de maio de 2024 e março de 2025, onde funcionam as oficinas do Projeto Universidade Aberta à Pessoa Idosa, no bloco E, nas salas do terceiro andar. As datas foram marcadas com antecedência visando a disponibilidade e conveniência dos indivíduos incluídos no estudo, ocorrendo nos mesmos dias que acontecem os encontros semanais regulares ou aos sábados, em horários previamente determinados para isso.

Os pesquisadores fizeram uma elucidação esclarecedora de forma tênue e didática sobre o estudo, como aconteceriam as etapas e quais os testes envolvidos na pesquisa, e a pessoa idosa foi convidada para participar da pesquisa. Foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) impresso para que o participante lesse e assinasse caso concordasse em participar, em formato de entrevista, de apenas um questionário acerca do perfil nutricional: Mini Avaliação Nutricional (MNA) - versão completa. Durante essa etapa todos os pesquisadores estiveram disponíveis para conversar com as pessoas e auxiliá-las caso necessário.

Esse questionário foi aplicado de maneira individualizada resultando em um número final de 97 respostas. Todas as informações coletadas foram tabuladas em planilhas do programa *Microsoft Office Excel*. Os dados foram analisados por estatística realizada com auxílio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UniEVANGÉLICA, seguindo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Esse estudo foi aprovado (Certificado de Apresentação de Apreciação Ética - CAAE N° 78090124.7.0000.5076, parecer N° 6.764.815).

RESULTADOS

O método avaliativo de nutrição da pessoa idosa, foi feito através do questionário Mini Avaliação Nutricional (MNA), onde foram alcançadas 97 respostas, compostas por perguntas diretas. Como resultado, foi evidenciado que a maioria da

população entrevistada não apresentava redução da ingesta alimentar após a contabilização das respostas. Como conclusão da abordagem da escala, 67% mostraram-se com estado nutricional normal, evidenciando que o recorte selecionado demonstra fazer uso de alimentos que compõem uma alimentação balanceada. Os dados estão dispostos na tabela 1.

Tabela 1. Classificação da escala de MNA, dos idosos da UniAPI, Anápolis, Goiás, Brasil.

Avaliação Estado Nutricional	N	%
24 a 30 - estado nutricional normal	65	67,0
17 a 23,5 - sob risco de desnutrição	31	32,9
menos de 17 - desnutrido	1	1,1

Fonte: autores (2025).

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados neste estudo evidenciam que o estado nutricional normal predomina entre a maior parte das pessoas idosas entrevistadas, demonstrando que, em geral, essa população apresenta condições satisfatórias no que diz respeito à alimentação e ao equilíbrio nutricional. Esse cenário sugere que, para muitos desses indivíduos, fatores como autonomia, acesso aos alimentos, hábitos de vida e acompanhamento em saúde podem estar contribuindo positivamente para a manutenção de um perfil nutricional adequado. No entanto, apesar desse dado favorável, torna-se evidente que ainda existe uma parcela – embora minoritária – que requer maior atenção e acompanhamento contínuo. Esses idosos classificados como em risco de desnutrição ou já desnutridos demandam avaliações mais frequentes, intervenções específicas e estratégias de apoio que possam minimizar vulnerabilidades e prevenir a progressão de agravos relacionados ao estado nutricional.

A identificação dessa minoria em situação de risco é fundamental, pois permite direcionar esforços das equipes de saúde para ações mais assertivas, como orientações alimentares individualizadas, monitoramento periódico e encaminhamento para serviços especializados quando necessário. Além disso, o reconhecimento dessas necessidades também contribui para o desenvolvimento de

políticas públicas mais sensíveis às particularidades do envelhecimento.

Contudo, mesmo com a predominância de resultados positivos, os dados já coletados oferecem elementos importantes que podem servir de base para orientar futuras pesquisas científicas. A partir deles, é possível aprofundar investigações sobre fatores associados ao risco nutricional, compreender melhor as condições sociais e de saúde que influenciam esses quadros e, sobretudo, aprimorar estratégias de promoção da saúde voltadas à população idosa. Assim, o estudo não apenas descreve uma realidade local, mas também abre caminhos para novos questionamentos e avanços na área da nutrição e do envelhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ÁVILA, D. R. *et al.* Estado nutricional, índices antropométricos e variação de peso de idosos em tratamento nutricional ambulatorial. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 40, n. 2, p. 141-156, 2019.

FREITAS, I. S. *et al.* Ações de alimentação e nutrição para o enfrentamento das Doenças Não Transmissíveis na perspectiva da Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma revisão de escopo. **J Hum Growth Dev.**, Vitória, v. 33, n. 1, p. 18-32, 2023.

GÜZELDERE, Hatice Kübra Barçın; AKSOY, Meral. Anthropometric measurements and food consumption analysis of older people according to place of residence and gender: **A cross-sectional study**. *Clinical Nutrition ESPEN*, v. 45, p. 236-244, 2021.

PEREIRA, R.L.R; SAMPAIO, J.P.M. Estado Nutricional e práticas alimentares de idosos do Piauí: dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN Web. **Revista Eletrônica Comunitária de Inovação e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 854-862, 2019.

PEREIRA, I.F.S.; SPYRIDES, M.H.C.; ANDRADE, L.M.B. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Caderno de Saúde Pública**, v. 5, p. 32, 2016.

SILVA JUNIOR, M. V. G. *et al.* Fatores associados aos hábitos alimentares e ao sedentarismo em idosos com obesidade. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 81-100, 2023.