

Nutrição

AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS DE SAÚDE EM IDOSOS: UM ESTUDO DE SEGUIMENTO DE 2 ANOS

Grazielly Leite de Souza - 4º período de Nutrição, UFLA, bolsista CNPq/UFLA

MARIA LUIZA ALMEIDA FERREIRA - Coorientadora, Pós- graduanda em Nutrição e Saúde, UFLA

BIANCA APARECIDA SOUSA - Pós- graduanda em Nutrição e Saúde, UFLA

CAMILA MARIA DE MELO - Orientadora, Professora do Departamento de Nutrição, UFLA - Orientador(a)

Resumo

O envelhecimento é um fenômeno caracterizado por acúmulo de transformações fisiológicas, psicológicas e comportamentais, que podem levar ao desenvolvimento de fragilidade em idosos. Todas essas alterações estão relacionadas à piora em parâmetros de saúde dessa população. Deste modo, o objetivo desta pesquisa foi avaliar parâmetros de saúde, especialmente qualidade do sono, hábitos alimentares e estado nutricional em idosos em seguimento de dois anos. Trata-se de um estudo observacional com coletas de dados em dois momentos, momento 1 (M1) realizado em 2019/2020 e momento 2 (M2) em 2022. A avaliação da qualidade do sono foi realizada pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e a sonolência diurna excessiva (SDE) pela Escala de Sonolência de Epworth (ESS). Foram aplicados dois recordatórios alimentares de 24 horas para avaliação do consumo alimentar. Para a avaliação antropométrica, foram obtidos peso e altura, cálculo do índice da massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), circunferência da panturrilha (CP) e avaliação da composição corporal por bioimpedância. Também foi avaliada a força de preensão palmar, velocidade de marcha, risco de sarcopenia pelo SARC-CalF e sintomas depressivos pela Escala de Depressão Geriátrica (GDS). Do total de 25 participantes, 84% eram do sexo feminino, a média de idade foi de 69,9±6,88 anos, IMC de 27,6±2,83 kg/m², 4% dos participantes possuem risco de sarcopenia e 20% sintomas depressivos. Na antropometria, apenas a CC apresentou redução significativa (M1 97,1±9,40cm para M2 93,1±9,31, p<0,001). O percentual de gordura aumentou (M1 35,8±6,39% e M2 37,6±5,26%, p=0,042) e a massa livre de gordura reduziu (M1 42,4±7,79 kg e M2 40,6±8,13 kg, p=0,007). Houve redução significativa do consumo de carboidrato (M1 234,8 ± 44,9 g/dia e M2 192,0 ± 42,1 g/dia, p < 0,001) e de proteína (M1 64,7 ± 17,7 g/dia e M2 g/dia, p = 0,030), mas todos os macronutrientes se mantiveram adequados. Foi observado aumento na pontuação total de PSQI (M1 4,0 (3,00-6,00) e M2 6,0 (3,00-8,00), p=0,025), porém sem mudanças na SDE. A força de preensão palmar reduziu (M1 25 (21 a 30) e M2 21 (18 para 27) kg, p<0,001), mas a velocidade de marcha, o risco de sarcopenia avaliada pelo SARC-Calf e sintomas depressivos, avaliados pela GDS não apresentaram diferença significativa. Através dos resultados deste estudo conclui-se que dois anos de envelhecimento resultam em redução da qualidade percebida de sono, da massa muscular e força em idosos.

Palavras-Chave: Estado nutricional, Idosos, sono.

Instituição de Fomento: CNPq/UFLA

Link do pitch: https://youtu.be/rm1bsas_Sm4?feature=shared