Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Antunes, Célia Patrícia Cotrim

Avaliação do estado nutricional dos idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/82

Metadados

Data de Publicação 2010

Resumo Com o crescente envelhecimento da população como consequência do aumento da população acima dos 65 anos, é importante a realização de estudos sobre esta faixa etária, para que se possam avaliar possíveis parâmetros a melhorar, de modo a proporcionar um envelhecimento com qualidade de vida. O presente trabalho tem por objectivo avaliar o estado nutricional de idosos institucionalizados na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB) e compreender a influência da alimentação no seu estado...

Editor IPCB. ESA

Palavras Chave Idoso, Avaliação nutricional, Antropometria, Impedância, Educação alimentar

Tipo report

Revisão de Pares Não

Coleções ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-27T18:28:32Z com informação proveniente do Repositório

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

Avaliação do estado nutricional dos idosos do lar da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

Célia Patrícia Cotrim Antunes

Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientador(es):

Professora Carla Ganhão

Professor João Goulão

Castelo Branco, Novembro de 2010

Título:

"Avaliação do estado nutricional dos idosos do lar da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco"

Local de realização:

Sede da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

Orientadores:

Dª Carla Ganhão

Prof. João Goulão

Orientador na instituição:

Dª Natália Dias Reis

(mesária responsável pelo pelouro da alimentação da SCMCB)

“O conteúdo do presente relatório de estágio é da inteira responsabilidade do autor.”

Índice

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ÍNDICE DE IMAGENS

RESUMO

ABSTRACT

1. INTRODUÇÃO 1

2. OBJECTIVOS 4

3. MATERIAL E MÉTODOS 5

3.1. DEFINIÇÃO DA AMOSTRA 5
3.2. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO 5
3.3. QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR 5
3.4. ANTROPOMETRIA 7
3.4.1 Altura 8
3.4.2. Peso 8
3.4.3. Índice de Massa Corporal 9
3.5. PERÍMETROS 10
3.5.1. Perímetro da cintura 10
3.5.2. Quociente cintura/anca 11
3.6. BIOIMPEDÂNCIA OU IMPEDÂNCIA BIOELÉCTRICA 12
3.6.1. PERCENTAGEM DE MASSA GORDA 12
3.6.2. PERCENTAGEM DE ÁGUA CORPORAL 12

4. TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS 13

4.1. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO 13
4.2. PATOLOGIAS MAIS FREQUENTES 14
4.3. QFA 14
4.3.1. Consumo energético total 15
4.3.2. Consumo de Proteínas 16
4.3.3. Consumo de Gordura 16
4.3.4. Hidratos de Carbono 17
4.3.5. Quantidade de Fibra 18
4.4. ANTROPOMETRIA 18
4.4.1. Altura 18
4.4.2. Peso 19
4.4.3. Índice de Massa Corporal 20
4.4.4. Perímetros 20
4.4.4.1 Perímetro da cintura 21
4.4.4.2 Razão cintura/anca 22
4.5. BIOEMPEDÂNCIA OU IMPEDÂNCIA BIOELÉCTRICA 23
4.5.1 Percentagem de Massa Gorda 23
4.5.2 Percentagem de água corporal 24

5. ANÁLISE CRÍTICA 25

6. ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR 27

6.1. CAMINHADA DO CORAÇÃO 27

6.2. RODA DOS ALIMENTOS 27

6.2.1. "Jogo dos Alimentos" *28*

6.2.2. "A nossa Roda dos Alimentos" *28*

6.3. PALESTRA "NUTRIÇÃO NO IDOSO" 28

7. CONCLUSÃO 29

AGRADECIMENTOS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

ANEXO I

ANEXO II

ANEXO III

ANEXO IV

A) TABELAS DE DADOS RECOLHIDOS PARA O SEXO MASCULINO

B) TABELA DE DADOS RECOLHIDOS PARA O SEXO FEMININO

Índice de abreviaturas

A - altura

cm - centímetro

DCV – Doenças Cardiovasculares

DGS – Direcção Geral de Saúde

EER - Estimated Energy Requirement (ingestão energética recomendada)

g – gramas

I - idade

IMC - Índice de Massa Corporal

Kcal – kilocalorias

Kg – quilogramas

MS – Ministério da Saúde

NSI – Nutritional Screening Initiative

m – metro

OMS – Organização Mundial de Saúde

P – peso

PA – Coeficiente de actividade física

QC – Questionário de Caracterização

QFA - Questionário de Frequência Alimentar

SCMCB - Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

SD – Desvio Padrão

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

VET - Valor Energético Total

Índice de imagens

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tabela de resultados do QFA 6
Tabela 2 – Fórmulas de cálculo do EER, por sexo, para pessoas com 19 anos ou mais 6
Tabela 3 – Coeficiente de actividade física (PA) para cálculo do EER 7
Tabela 4 - Características do estadiómetro 8
Tabela 5 – Características da balança 9
Tabela 6 - Classificação dos valores de IMC 10
Tabela 7 – classificação do risco de doenças Metabólicas 10
Tabela 8 – Classificação do tipo de Obesidade segundo o perimetro 11
Tabela 9 – Classificação do risco de DCV segundo o quociente cintura/anca 11
Tabela 10 – classificação dos valores de percentagem de massa gorda 12
Tabela 11 – Valores médios de % de água corporal, para adultos saudáveis 13
Tabela 12 – Análise estatística das idades em Spss 13
Tabela 13 – Frequência de patologias 14
Tabela 14 – Resultados do SPSS, para média, máximo e mínimo dos valores da altura 19
Tabela 15 – Resultados do SPSS, para média, mínimo e máximo, para a altura 19
Tabela 16 – resultados do SPSS, para média, máximo, mínimo, do imc 20
Tabela 17 – resultados do SPSS, para média, mínimos e máximos para cintura 21
Tabela 18 – resultados SPSS, média, mínimo e máximo para o quociente cintura/anca 22

Índice de gráficos

Gráfico 1 – percentagem de utentes, por sexo, para as diferenças entre EER e VET 15
Gráfico 2 – Percentagens de utentes, por sexo, para os valores de % de Proteina no VET 16
Gráfico 3 – Percentagens de utentes, por sexo, para os valores de % de gordura no VET 17
Gráfico 4 - Percentagens de utentes, por sexo, para os valores de % de hidratos de carbono no VET 17
Gráfico 5- percentagem, por sexo, dos valores de quantidade de fibra 18
Gráfico 6 – percentagem, por sexo, de utentes para a classificação do imc 20
Gráfico 7 – percentagem de utentes, para classificação de risco de complicações metabólicas 21
Gráfico 8- percentagem de utentes, por sexo, para tipo de obesidade 22
Gráfico 9- percentagem, por sexo, de utentes segundo classificação de risco de DCV 23
Gráfico 10 – perecntagem, por sexo, de utentes para a classificação de % de massa gorda 24
Gráfico 11 – Percentagem, por sexo, de percentagem de água corporal 24

Resumo

Com o crescente envelhecimento da população como consequência do aumento da população acima dos 65 anos, é importante a realização de estudos sobre esta faixa etária, para que se possam avaliar possíveis parâmetros a melhorar, de modo a proporcionar um envelhecimento com qualidade de vida.

O presente trabalho tem por objectivo avaliar o estado nutricional de idosos institucionalizados na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB) e compreender a influência da alimentação no seu estado de saúde e no seu bem-estar. Para tal cada elemento da amostra respondeu a um Questionário de Caracterização (QC) e a um Questionário de Frequência Alimentar (QFA), tendo também sido recolhidas as suas medidas antropométricas e os seus dados de bioimpedância.

Os dados obtidos foram tabelados em Microsoft Office Excel 2007 e analisados estatisticamente no programa SPSS 17.0.

A amostra apresenta elevadas percentagens para valores de IMC de classificação"Excesso de Peso", para valores de perímetro de cintura e da razão cintura/anca que indicam risco elevado de doenças metabólicas e cardiovasculares.

É necessário investimento em estudos da população idosa, bem como na criação de padrões específicos para avaliação do estado nutricional desta faixa etária, de modo a facilitar a avaliação, prevenção e intervenção em casos de risco.

Palavras-chave: idoso, avaliação nutricional, antropometria, bioimpedância, educação alimentar

Abstract

With the increasing of population aging as consequence of people above 65 years old increment, it's important to achieve studies about this age, to assess what can be improved to provide a healthy aging.

The present work had for purpose the nutritional assessment of the institutionalized elderly at Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB) and understands how food influence their health and well being. Each one answer a Caracterisation Questionary (QC) and a Food Frequency Questionaire (QFA), and were collected their anthropometric and Bioelectrical Impedance measures.

Collected data were analyzed by Microsoft Office Excel 2007 and SPSS 17.0. The sample presents high percentages of BMI values for "Overweight" classification and waist circumference and waist-to-hip ratio values which reflects an increased risk of cardiovascular diseases.

An investment in elderly it´s required to develop a way to a correct nutritional assessment for this age, so that we can prevent and help risk cases.

Key words: elderly, nutricional assessment, anthropometry, Bioelecrical Impedance, nutritional education