

# **RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E A CAPACIDADE FÍSICA DE IDOSOS UTENTES DO CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO À 3ª IDADE DO TORTOSENDO**

**Raquel Dias Duarte**

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de licenciada em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar), realizada sob a orientação da assistente convidada Dina Raquel Fernandes João, Professora da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

## - Agradecimentos -

Após três meses de estágio no Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade do Tortosendo, e antes mesmo de iniciar este relatório não poderia deixar de aqui expressar a enorme gratidão e máxima consideração pelas pessoas que, no centro e fora dele, sempre se mostraram disponíveis e atentas ao processo de integração no ambiente extraordinário que ali conheci. A este nível, não poderei deixar de agradecer à Dr.ª Fátima Pereira, minha tutora durante este processo, pelo apoio prestado ao longo da realização do presente trabalho, pela amizade e pelo incentivo. Como tal, um enorme obrigado pelos estímulos que me foi confiando ao longo destes três meses de estágio.

Igualmente importantes na esfera da aprendizagem e do humanismo foram todos os funcionários dos restantes departamentos e órgãos da Direção que me proporcionaram bons momentos do ponto de vista pessoal e humano. Sem querer desvalorizar nenhum dos restantes funcionários do Centro, quero dar um agradecimento especial a todos os membros que integram a equipa de enfermagem, pela simpatia que tiveram em ceder-me o seu espaço de trabalho para a realização do meu, bem como pelo material disponibilizado. A eles um muito obrigada.

Uma palavra especial dirigida à docente Dina Raquel Fernandes João, orientadora deste estágio, que desde a programação do estágio se mostrou particularmente atenta ao desenrolar do mesmo e disponível na preparação deste relatório. Sem o seu apoio e amizade, todo o processo de concretização deste trabalho seria muito mais difícil.

Aproveito, ainda, para agradecer a todos os meus colegas do 1º Ciclo de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar pelos momentos importantes de debate de ideias, tendo em vista a construção deste relatório que, graças a isso, deverá sair enriquecido pelas suas críticas e sugestões.

Quero, ainda, agradecer à minha mãe e irmão, que tanta motivação e apoio me deram ao longo da realização do presente trabalho para a concretização do mesmo. A eles devo a minha imensa admiração, orgulho e amor. Por fim, um agradecimento especial ao meu pai, que, infelizmente, não conseguiu chegar a presenciar a conclusão deste trabalho mas que, certamente, estará orgulhoso de mim, onde quer que esteja. Espero que estejas bem e que guardes sempre os bons momentos que passámos juntos.

***A todos o meu sincero***

***OBRIGADA!***

## RESUMO

### RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E A CAPACIDADE FÍSICA DE IDOSOS UTENTES DO CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO À 3ª IDADE DO TORTOSENDO

O envelhecimento da população, bem como a alteração da dinâmica da família, tem contribuído diretamente para o aumento do número de idosos institucionalizados. No que se refere à prestação de cuidados nas instituições, verifica-se que estes se tornam cada vez menos individualizados, resultando no aparecimento de inúmeros casos de desnutrição em idosos institucionalizados; alguns pré-existentes e outros posteriores à admissão. O diagnóstico precoce destes casos poderá conduzir à redução de custos com cuidados específicos, suplementos alimentares, entre outros, sendo extremamente importante a avaliação do estado nutricional e um acompanhamento nutricional especializado.

Os objetivos deste estudo foram: avaliar o estado nutricional dos 108 idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade do Tortosendo, através da aplicação do questionário “Mini Nutritional Assessment” (MNA) e da avaliação de parâmetros antropométricos, e relacionar o estado nutricional com a capacidade física e/ou motora. Além do referido, no estágio a que se refere o presente trabalho, procedeu-se à realização de atividades e formações no âmbito da área da alimentação e nutrição em idosos.

De acordo com os resultados obtidos, conclui-se que o inquérito MNA é o método mais adequado para avaliação do estado nutricional, uma vez que permite uma análise mais completa englobando mais variáveis, incluindo as que normalmente são avaliadas isoladamente (o IMC, o PP e o PB). Para além disso, através deste método de avaliação podem-se tirar conclusões sobre o estilo de vida dos indivíduos.

Concluí-se, através dos resultados obtidos, que a incapacidade física está diretamente relacionada com o estado nutricional do indivíduo. Verifica-se que a maior parte de indivíduos desnutridos do Centro de Convívio e Apoio da 3ª Idade de Tortosendo são do sexo feminino.

Assim, o acompanhamento especializado de profissionais da área da Nutrição é fundamental para a prevenção, a deteção precoce e a correção de situações de desnutrição.

**Palavras-Chave:** Idosos, avaliação do estado nutricional, desnutrição, incapacidade física.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN THE NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ABILITY OF AN ELDERLY POPULATION OF THE *CENTRO DE CONVIVIO E APOIO À TERCEIRA IDADE DO TORTOSENDO*

The aging population and the family dynamic changes, has directly contributed to increasing the number of institutionalized elderly. With regard to the provision of health care in institutions, we verified that they become less individualized, resulting in the appearance of numerous cases of malnutrition in the institutionalized elderly; and in some elderly, pre-existing malnutrition and, in others, in post-admission. Early diagnosis of these cases may lead to reduce the costs in special care, nutritional supplements, among others, being extremely important to assess nutritional status and to provide nutritional support.

The objectives of this study were to assess the nutritional status of 108 elderly users of the *Centro de Convívio e Apoio à Terceira Idade do Tortosendo* through the questionnaire "Mini Nutritional Assessment" (MNA) and the evaluation of anthropometric parameters, and relate the nutritional status with physical and/or motor's skills. Moreover, this experience allowed to carry out the development of professional skills in the area of food and nutrition in the elderly.

According to the results, it is concluded that the MNA investigation is the most appropriated method for assessment of nutritional status, since it allows a more complete analysis when compared with other variables, including those that are usually evaluated alone (IMC, PP and PB). In addition, through this method of assessment we can conclude about the lifestyle of the individuals.

We concluded that the disability is directly related to the nutritional status. It appears that the majority of the malnourished individuals of the *Centro de Convívio e Apoio à Terceira Idade do Tortosendo* are female.

Thus, a regular evaluation by specialized Nutrition professionals is the key to prevent malnutrition, to early identify this condition and to treat malnutrition.

**Keywords:** Elderly, nutritional status, malnutrition, physical disability

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO E OBJETIVOS</b>	<b>1</b>
<b>DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS</b>	
<b>1. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO À 3ª IDADE DO TORTOSENDO</b>	<b>2</b>
<b>2. MATERIAL E MÉTODOS</b>	<b>2</b>
2.1. Questionário de avaliação do estado nutricional - <i>Mini Nutritional Assessment</i>	3
2.2. Antropometria	4
2.2.1. Índice de Massa Corporal (IMC)	4
2.2.2. Perímetro braquial (PB)	6
2.2.3. Perímetro da Perna (PP)	7
2.3. Avaliação da capacidade física e/ou motora	8
2.3.1. Força muscular	9
2.3.2. Flexibilidade	10
2.3.3. Equilíbrio	10
2.4. Outras atividades realizadas	11
<b>3. RESULTADOS</b>	<b>12</b>
<b>ANÁLISE CRÍTICA</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>22</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	<b>26</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1-** Ilustração de como é feita a medição do Perímetro Braquial

**Figura 2-** Ilustração de como é feita a medição do Perímetro da Perna

## ÍNDICE DE TABELAS

**Tabela 1-** Classificação do estado nutricional segundo adequação do Perímetro Braquial.

**Tabela 2-** Médias, desvios-padrão e percentis das variáveis antropométricas das mulheres idosas.

**Tabela 3-** Médias, desvios-padrão e percentis das variáveis antropométricas dos homens idosos.

**Tabela 4-** Classificação nutricional segundo o teste *Mini Nutritional Assessment*

**Tabela 5 -** Distribuição dos idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade, segundo o Índice da massa corporal e género.

**Tabela 6-** Médias, desvios-padrão e percentis do estado nutricional segundo adequação do Perímetro Braquial, em ambos os sexos.

**Tabela 7 -** Distribuição dos idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade, segundo adequação do PB e género.

**Tabela 8-** Classificação dos idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade, segundo adequação do PP e género.

**Tabela 9-** Médias, desvios padrão e percentis do tempo despendido para execução do teste de força dos membros inferiores dos idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade, segundo o género.

**Tabela 10-** Médias, erros - padrão e percentis do tempo despendido para a execução do teste de flexibilidade dos idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade, segundo o género.

**Tabela 11-** Desempenho dos idosos utentes do Centro de Convívio e Apoio à 3ª Idade do Tortosendo, segundo o género.

# ÍNDICE DE ABREVIATURAS

**IMC:** Índice de massa corporal

**PP:** Perímetro da perna

**PB:** Perímetro braquial

**Est:** Estatura

**MC:** Massa corporal

**GC:** Gordura corporal

**MCM:** Massa corporal magra

**MNA:** *Mini Nutritional Assessment*

**NHANES:** National Health and Nutrition Examination Survey

**OPAS:** Organização Pan-Americana de Saúde

**OMS:** Organização Mundial de Saúde

**DP:** Desvio-padrão

**EP:** Erro-padrão