

# HÁBITOS ALIMENTARES E DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO IDOSA NO CONCELHO DE VISEU: ESTUDO PRELIMINAR

Caçador C<sup>I</sup>, Loureiro F<sup>II</sup>, Oliveira J<sup>III</sup>, Veiga MJ<sup>IV</sup>, Ramos F<sup>I</sup>, Teixeira-de-Lemos E<sup>III,V</sup>, Castilho MC<sup>I</sup>

Apresentam-se os resultados preliminares do estudo hábitos alimentares e de atividade física e sua relação com o bem-estar dos idosos numa população institucionalizada de Viseu.

A amostra é constituída por idosos de ambos os sexos, institucionalizados em lares de Viseu, com idade igual ou superior a 65 anos, com capacidade para se colocar de pé, sem demência e que não sejam portadores de patologia passível de afetar a digestão, absorção ou utilização dos nutrientes. A avaliação do estado nutricional é determinada tendo em conta parâmetros antropométricos e dietéticos. A apreciação da prática regular de exercício físico efetua-se através do questionário internacional de atividade física. Procede-se ainda a uma apreciação global que se prende com determinantes socioeconómicos, sanitários, de capacidade funcional, mental e afetiva. Todos os questionários aplicados estão validados para a população portuguesa idosa e foram aplicados após consentimento informado.

A amostra é constituída pelos 164 indivíduos. A população até agora estudada é maioritariamente feminina (73,20% sexo feminino *vs* 26,80% sexo masculino). Os grupos etários estão distribuídos da seguinte forma:  $\geq 65$  e  $\leq 80$  anos (35,40%);  $\geq 81$  e  $\leq 90$  anos (56,70%) e  $\geq 91$  e  $\leq 100$  anos (7,90%). A avaliação do IMC mostrou que 11,93% dos idosos avaliados têm baixo peso (IMC  $19,35 \pm 2,04$ ); 43,00% são eutróficos (IMC  $25,57 \pm 1,32$ ); 12,84% apresentam excesso de peso (IMC  $28,90 \pm 0,67$ ), sendo 32,11% classificados como obesos (IMC  $33,63 \pm 2,98$ ). Todos os idosos têm uma vida sedentária, não demonstrando, a maioria deles, vontade de alterar essa situação.

A abordagem preliminar mostra que os idosos institucionalizados na região de Viseu exibem uma taxa importante de excesso de peso e obesidade associada a sedentarismo. Nesse contexto, é fundamental a avaliação regular do estado nutricional dos idosos institucionalizados visando a identificação de fatores de risco específicos, prevenindo assim a doença e melhorando a sua capacidade funcional.

<sup>I</sup> Health Surveillance – CEF, Faculdade de Farmácia – Universidade de Coimbra.

<sup>II</sup> ESAV; Instituto Politécnico de Viseu.

<sup>III</sup> Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu.

<sup>IV</sup> Estudante da Licenciatura em Ciências da Nutrição, ESB – Escola Superior de Biotecnologia; Universidade Católica Portuguesa.

<sup>V</sup> IBILI, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.