

# **PERFIL NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CÁLCIO ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Aluna: Bárbara de Oliveira**

**Orientadora: Profa. Dra. Edeli Simioni de Abreu**

## **Resumo**

O envelhecimento humano é um processo que ocorre mergulhado em um contexto histórico e cultural. A faixa etária de grande risco alimentar e nutricional é a dos idosos, devido ao desgaste fisiológico e mental que em sua maioria se apresenta. Muitas doenças estão associadas ao consumo inadequado de nutrientes, dos quais se considera como um dos principais o cálcio. A falta de cálcio se tornou uma grande preocupação na vida dos idosos. Nesse contexto, objetivo dessa pesquisa é avaliar o estado nutricional e o padrão alimentar de idosos, a fim de obter dados sobre o consumo de cálcio, de frequentadores de um centro estadual de ginástica, no município de São Paulo. Trata-se de um estudo descritivo de delineamento transversal, cuja coleta de dados foi realizada por meio de um questionário individual estruturado para a caracterização do idoso, além do levantamento de medidas antropométricas e dados de consumo alimentar por meio de Recordatório de 24h. Os resultados demonstraram que o consumo recomendado de cálcio não foi alcançado nem mesmo pelos dos indivíduos (33,3%) que consumiam suplemento desse mineral, cuja ingestão média foi cerca de 240mg/d. A grande maioria dos indivíduos estudados apresentou sobrepeso e obesidade (70%), com risco de DCNT (87%). Pode-se concluir que o grupo dos idosos em questão apresenta-se vulnerável a doenças decorrentes de consumo inadequado de cálcio, de sobrepeso e gordura abdominal. Recomenda-se maior atenção nutricional com o grupo etário para promoção da saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Cálcio. Estado nutricional. Idosos.