



INGESTÃO PROTEICA DE IDOSAS PRÉ-FRÁGEIS E CRITÉRIOS DE FRAGILIDADE

Leticia Soares Amancio
Ana Claudia Alves Ferreira da Silveira
Ana Carolina Ross de Menezes Ferreira
Anna Raquel Silveira Gomes
Simone Biesek (Orientadora)
Liana Alves de Oliveira (Orientadora)

Resumo

A fragilidade física tem prevalência elevada em mulheres e em idades mais avançadas, apresentando como características a redução na força muscular, desempenho físico e funções fisiológicas. Desse modo, o aumento no aporte proteico é indicado para prevenção dessa condição. Por isso, é fundamental a realização de estudos com o intuito de verificar a associação entre a ingestão de proteínas e fragilidade, para que medidas de intervenção sejam desenvolvidas, visando adequar a ingestão proteica para uma maior qualidade de vida na população idosa. O objetivo do presente trabalho foi de avaliar a quantidade da ingestão proteica de idosas pré-frágeis, além de analisar a associação da proteína com os critérios de fragilidade. Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, com uma amostra de 84 idosas (≥ 65 anos) classificadas como pré-frágeis, residentes no município de Curitiba-PR. Foram incluídas idosas classificadas como pré-frágeis, pontuando em um ou dois critérios de Fried et al. (2001). A ingestão proteica foi analisada através do preenchimento do registro alimentar de três dias pelas idosas. Classificou-se como ingestão insuficiente quando $\leq 0,8$ g de proteína/kg de massa corporal, adequada quando $>0,8$ g a $1,0$ g/kg e ótima quando $>1,0$ g/kg. Além disso, foram utilizadas as seguintes medidas antropométricas: massa corporal, estatura e estimativa do índice de massa corporal (IMC). Foi realizado estatística descritiva (média e desvio padrão) e para os dados categóricos utilizou-se o teste Qui-quadrado, considerando um nível de significância $\leq 0,05$. De acordo com o IMC, 21,4 % das idosas ($n=18$) foram classificadas com sobrepeso e 35,7% ($n=30$) foram classificadas com obesidade. A média de consumo de proteínas foi de $0,93 \pm 0,33$ g/kg/dia. Verificou-se que 18% das idosas ($n=15$) apresentaram uma ingestão adequada de proteína, 37% ($n=31$) atingiram uma quantidade ótima e 45% ($n=38$) apresentaram insuficiência na ingestão. Não houve nenhuma correlação positiva entre a ingestão proteica e critérios de fragilidade nas idosas avaliadas. Estudos adicionais são necessários para investigar a ingestão diária de proteínas, bem como a correlação com fragilidade física em idosas.

Palavras-chave: nutrição do idoso; idoso fragilizado; necessidade proteica.