

# **DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL DE IDOSAS DO GRUPO ATIVIDADE EM MOVIMENTO DO UNILESTE-MG**

ANA LAURA GROSSI OLIVEIRA (UnilesteMG); THAYANE BRUNA VIANA OLIVEIRA (UnilesteMG); MELINNA YARA MARQUES MARIANO (UnilesteMG)

**Objetivo:** O objetivo do trabalho foi investigar o estado nutricional e o consumo alimentar de idosas praticantes de atividade física do grupo ATIVIDADE em Movimento do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais – Unileste-MG. **Metodologia:** O estudo foi descritivo, transversal e quantitativo com 25 idosas, sendo que 14 delas se encontravam entre 60 e 70 anos. Para avaliação antropométrica foi utilizado Índice de Massa Corporal (IMC) e a classificação feita por LIPSCHITZ (1994), OMS (1995), OMS (2001). Para avaliação dos hábitos alimentares utilizou-se o Questionário de Frequência do Consumo Alimentar (QFCA) do Ministério da Saúde retratando o consumo com base nos grupos de alimentos. **Resultados:** Na classificação por LIPSCHITZ (1994) 12 idosas encontravam-se com sobrepeso, de acordo com OMS (1995) esse número foi de 19 idosas e segundo a OMS (2001) 8 apresentaram índices de pré-obesidade e obesidade. Em relação aos hábitos alimentares pôde-se perceber que a maioria das idosas entrevistadas demonstrou uma boa alimentação. Quanto à prática de atividade física verificou-se que 13 das idosas a praticam de 2 a 4 vezes por semana. **Conclusão:** Conclui-se que as idosas do grupo ATIVIDADE em Movimento mantém um estilo de vida saudável com a preocupação sobre o consumo de alimentos e a atividade física embora o estado nutricional indique tendência ao sobrepeso e à obesidade.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Antropometria. Consumo alimentar .

**Agências de fomento:** UnilesteMG