

PERFIL NUTRICIONAL DOS FREQUENTADORES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS MUNICÍPIOS DE IPATINGA E CORONEL FABRICIANO

Renata Cristina Eliotério SANTOS (UnilesteMG); Luana ALVES (UnilesteMG); Thais Pereira LIMA (UnilesteMG); Kátia Kelle Gonçalves SILVA (UnilesteMG); Sylvia Maria Silva FREITAS (UnilesteMG); Nilma Maria Vargas LESSA (UnilesteMG)

Objetivo: Este trabalho teve como foco principal verificar o perfil dos participantes de grupo de idosos frequentadores de um programa de atividade física, através de anamnese, dados antropométricos e exames bioquímicos. Considerando que esse grupo tende a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, as quais ao receber uma intervenção nutricional eficaz. **Metodologia:** Foi realizada uma anamnese com os participantes do grupo baseada em um questionário contendo perguntas relacionadas a aspectos socioeconômicos, consumo alimentar, hábitos alimentares, uso de medicamentos, dados bioquímicos, e antropométricos. Após a análise dos resultados coletados foram elaboradas palestras sobre a dietoterapia das principais patologias encontradas no grupo em estudo. **Resultados:** Observou-se que 95,16% dos participantes atendidos fazem uso de medicamentos para o controle da glicemia, pressão arterial e colesterol, sendo essas as patologias mais comuns. Em relação ao estado nutricional pode-se observar que 59,67% (n=37) dos pacientes estavam acima do peso, 32,25% (n=20) eutróficos, e 8,06% (n=5) apresentam-se em estado de magreza. Entre os alimentos mais consumidos destacam-se o grupo dos alimentos light, diet ou funcionais, e alimentos fontes de cálcio. Já os alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais são consumidos semanalmente. O consumo de alimentos ricos em sódio e gorduras é um fator de grande relevância, sendo que 37,09% fazem o uso do mesmo, mesmo existindo muitos casos de dislipidemias e hipertensão arterial no grupo em questão. Quanto aos carboidratos simples foi observado que 74,19% (n=46) o consomem frequentemente, o que gera certa preocupação com os pacientes diabéticos, visto que o consumo do mesmo eleva a glicemia. **Conclusão:** Pode-se perceber que o grupo em estudo apresenta em sua grande maioria patologias como hipertensão, diabetes mellitus e dislipidemias, além disso, o grupo mostra-se preocupado com os cuidados com a saúde uma vez que fazem atividades físicas regularmente e utilizam os medicamentos necessários.

Palavras-chave: Doenças crônicas. Atividade física. Idosos.