

ASPECTOS NUTRICIONAIS DE PESSOAS IDOSAS NÃO INSTITUCIONALIZADAS E PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UM ESPAÇO DE CONVIVÊNCIA NO MUNICÍPIO DE SOROCABA – SP (APOIO UNIP)

Aluno: Felipe Cardoso Soares da Costa

Orientadora: Profa. Dra. Tamara Eugenia Stulbach

Curso: Nutrição

Campus: Sorocaba

O envelhecimento populacional no Brasil tem crescido significativamente, o que demanda o desenvolvimento de estratégias voltadas à saúde e ao bem-estar das pessoas idosas. O objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional de um grupo de indivíduos idosos e traçar um panorama de seus hábitos alimentares e estilo de vida. Trata-se de um estudo transversal, realizado com 18 participantes com 60 anos ou mais, praticantes da modalidade de ginástica Lian Gong no Mercado Distrital, em Sorocaba – SP. Os dados foram coletados por meio da aplicação do questionário Miniavaliação Nutricional (MAN), associado a uma avaliação antropométrica que incluiu medidas de peso, estatura, circunferência do braço (CB) e da panturrilha. Os resultados demonstraram que parte das pessoas idosas avaliadas apresentava risco nutricional associado ao sobrepeso. De acordo com o índice de massa corporal (IMC), 65% foram classificadas com sobrepeso, e a CB também indicou alterações compatíveis com excesso de gordura corporal em alguns casos. Entretanto, conforme os critérios da MAN, 28% das pessoas idosas estavam sob risco de desnutrição, evidenciando divergências importantes entre os métodos aplicados. As discrepâncias observadas sugerem mudanças na composição corporal, com aumento da gordura e redução da massa muscular — situação comum no envelhecimento. Conclui-se que a avaliação nutricional em indivíduos idosos é essencial para o planejamento de intervenções eficazes. A associação entre atividade física regular e acompanhamento

**XXVII Encontro de Iniciação Científica e
Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação**

nutricional contribui para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de agravos à saúde, promovendo um envelhecimento mais saudável.