



OBESIDADE NA TERCEIRA IDADE

AMANDA YUMI MAEDA AGUERO; MARCOS ANTONIO NUNES ARAUJO

INTRODUÇÃO: Com o envelhecimento ocorrem alterações no estado nutricional do indivíduo, havendo diminuição da massa corporal, redução da quantidade de líquido no corpo, aumento do tecido adiposo e diminuição das atividades metabólicas, isso resulta no favorecimento do aumento do peso corporal e desenvolvimento da obesidade. Tendo em vista que os idosos são o maior grupo de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). **OBJETIVOS:** Compreender o entendimento dos idosos sobre a obesidade; identificar idosos com sobrepeso e obesidade; descrever o entendimento dos idosos sobre alimentação e hábitos de vida saudável. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Pesquisa de corte transversal e abordagem mista (quantitativa e qualitativa). Utilizou-se a ferramenta do Google forms para elaboração de um questionário on-line que foi aplicado para coleta de dados sociodemográficos e de questões relacionadas à saúde. **RESULTADOS:** Participaram da pesquisa 22 idosos com idade entre 60 e 84 anos. O Índice de massa corporal dos participantes variou entre 22,64 kg/m² e 39,69 kg/m², apenas 31,81% foram classificados como eutróficos, o restante dos idosos, 68,18%, foram classificadas com sobrepeso/obesidade com o IMC superior ≥ 27 kg/m². Por meio do questionário foi possível perceber que a maioria dos entrevistados entendem que uma alimentação saudável é baseada em alimentos como frutas, verduras e legumes. Percebeu-se também que as verduras e as carnes são considerados os alimentos que devem ser mais consumidos. 77,27% relacionaram o açúcar e o sal com as DCNT e a maioria respondeu que exercícios físicos e boa alimentação são considerados hábitos de vida saudáveis. Notou-se que há o entendimento de que a obesidade pode levar a complicações como HAS, DM e doenças cardíacas. 90,90% concorda que podem ocorrer complicações e agravos devido a obesidade em pessoas infectadas pelo coronavírus. **CONCLUSÃO:** Com os achados do estudo, foi possível identificar quantos participantes da Universidade Aberta a Melhor Idade da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UNAMI/UEMS) estão obesos e com isso foi feita a orientação sobre prevenção e tratamento da obesidade. Os participantes foram orientados a buscar ajuda profissional com nutricionista para a manutenção da alimentação e também foram motivados a iniciar exercícios físicos.

Palavras-chave: Saúde do idoso, Obesidade, Alimentação saudável, Exercício físico, Envelhecimento saudável.