

REL084 - APLICAÇÃO DE REGISTRO ALIMENTAR DE TRÊS DIAS EM IDOSA PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA BELÉM/PA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

RAFAELA ALVES FERREIRA¹; WANESSA COSTA DE OLIVEIRA¹; IANE RAQUEL DE SOUZA BARATA¹; MARCELA DE SOUZA FIGUEIRA²; VANESSA VIEIRA LOURENÇO COSTA²

nutri_rafaalves@hotmail.com

¹Graduação, ²Mestrado

^{1,3,5}Universidade Federal do Pará (UFPA), ²Universidade Federal do Pará (UFPA),

⁴Instituto de Ciências da Saúde - Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: O registro alimentar é um método de investigação do consumo alimentar onde o indivíduo registra o tipo e a quantidade de alimentos e bebidas ingeridos durante um período de tempo pré-determinado (3 dias). Este instrumento é de suma importância em todas as fases da vida, principalmente em idosos, visto que, muitas mudanças ocorrem nesse período 1. Entende-se por envelhecimento o processo caracterizado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem no decorrer dos anos vividos. As recomendações alimentares para a população idosa devem levar em conta tais alterações, com destaque para o risco aumentado de doenças crônicas não transmissíveis 2. **Objetivos:** Aplicar registro alimentar de 3 dias para obtenção da média do consumo alimentar dos macronutrientes, fibra e colesterol e verificar o impacto dessa aplicação na conscientização da idosa referente ao seu consumo alimentar. **Descrição da Experiência:** A idosa de 61 anos foi selecionada e assinou o Termo de consentimento livre e esclarecido para ser participante do projeto avaliação e aconselhamento nutricional de praticantes de atividade física como forma de prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis em uma academia em Belém-Pará que foi autorizado pelo comitê de ética. Na primeira consulta foi feita anamnese e solicitou-se o registro alimentar de 3 dias que antecederesse seu retorno ao projeto, neste segundo momento foi analisado os aspectos de quantidade dos macronutrientes, fibra e colesterol e a escuta da idosa sobre a experiência. **Resultados:** Após analisar o registro e retirar a média dos 3 dias observou-se que seu consumo encontrou-se da seguinte maneira: Carboidratos: Média=306,6; Proteína: Média= 85,93; Lipídios: Média= 54,83; Fibra: Média= 15,56; Colesterol: Média= 240,93. Sendo que proteína encontra-se adequada, o carboidrato, lipídio e colesterol apresentaram-se acima do recomendado e as fibras abaixo de sua necessidade. Através do registro a idosa percebeu o que estava ingerindo em excesso e assim, mudar sua opinião inicial que : “ emagrecer seria impossível” . **Conclusão ou Considerações Finais:** A partir dos resultados descritos acima notou-se a importância do registro alimentar para mudança na percepção da idosa perante sua alimentação no processo de perda de peso.

Referências Bibliográficas:

Meno, SGA; Moraes, VL; Salvo, A. Métodos de investigação de consumo alimentar. Nutrição em Pauta, 2015. Freitas ,AMP; PhilippiI, ST; Ribeiro,SML Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. Rev Bras Epidemiol, 2011.