

## UNATI: PARA UM ENVELHECIMENTO MAIS SAUDÁVEL

BRUNELLI, Angela Vieira<sup>1</sup>; GARCES, Solange Beatriz Billig<sup>1</sup>;  
THUM, Cristina<sup>1</sup>; ROSSATO, Vânia Maria<sup>1</sup>; HANSEN, Dinara<sup>1</sup>;  
KRUG, Marília de Rosso<sup>1</sup>; ROSA, Carolina Boettge<sup>1</sup>; BRONDANI, Alessandra Daltrozo<sup>2</sup>;  
PEREIRA, Jairana Cavalheiro<sup>3</sup>;

**Palavras-Chave:** Envelhecimento. Obesidade. Nutrição.

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem inúmeras alterações morfológicas e funcionais. Um estilo de vida sedentário durante o envelhecimento além de gerar um impacto negativo na qualidade de vida entre idosos pode acarretar em problemas como a obesidade, que é o excesso de tecido adiposo, sendo considerada uma doença crônica e inter-relacionada direta ou indiretamente com algumas outras situações patológicas contribuintes no desenvolvimento de doenças como as doenças cardiovasculares, osteomusculares e neoplásicas. Entre tanto, um estilo de vida mais ativo contribui para um envelhecimento mais saudável, desta forma, o projeto de extensão UNATI (Universidade Aberta à Terceira Idade) busca através de oficinas em saúde e atividades físicas, orientar e acompanhar o estilo de vida dos participantes de projeto avaliando o estado nutricional dos idosos através do índice de massa corpórea. O grupo avaliado compreende sete mulheres com faixa etária acima de 60 anos, que participam todas as tardes nas quartas-feiras das atividades proporcionadas pelo projeto. Usou-se o índice de massa corpórea (IMC) como método de acompanhamento para a análise da eficiência das atividades. O índice de massa corpórea é um dos indicadores antropométricos mais utilizados na identificação de indivíduos em risco nutricional, e é calculado pela relação entre o peso dividido pelo quadrado da altura do indivíduo. O peso foi verificado utilizando-se uma balança digital, com as participantes descalças e, com roupas leves. A estatura foi verificada usando-se estadiômetro, com as participantes eretas e com calcanhares alinhados. Dentre os resultados no IMC das participantes encontrou-se uma média de 29,25 o que indica que estão acima do peso, caracterizando obesidade. Em função dos resultados e as complicações decorrentes do sobrepeso, enfatizamos ainda mais a importância de uma boa alimentação através das oficinas em saúde, onde são realizadas palestras e espaço para tirar dúvidas após a apresentação. Enfim, buscamos o bem estar e saúde dos participantes por meio de atividades que possam colaborar para uma vida mais saudável juntamente com o prazer de estar praticando não só atividade física como também praticando o ato de aprender através das oficinas de educação em saúde.

- 
- 1 Professores do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Pesquisadoras do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH). angelavbrunelli@gmail.com
  - 2 Acadêmica do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Bolsista PIBEX UNICRUZ alessandrabrondani@hotmail.com
  - 3 Acadêmica do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Bolsistas do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH).