



CONSUMO DE FIBRAS E LÍQUIDOS EM MULHERES PARTICIPANTES DE UMA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE NO SUL DO BRASIL

Renata Sandri (Voluntário), Adrielle Buligon Dalla Favera, Juliana Caprini, Juliana Rombaldi Bernardi, Josiane Siviero (Orientador(a))

A ingestão de fibras alimentares e de líquidos vem há muito tempo despertando interesse de especialistas das áreas de nutrição e saúde em função dos seus benefícios. O consumo de fibras concomitante ingestão adequada de líquidos, especialmente a água, previne a constipação, favorece um melhor controle da glicemia e do colesterol e reduz o risco de algumas neoplasias. Este estudo teve como objetivo avaliar o consumo de fibras e líquidos em mulheres participantes de uma Universidade da Terceira Idade e comparar com recomendações nutricionais. Trata-se de um estudo observacional, transversal, retrospectivo, com análise descritiva e analítica, utilizando-se o banco de dados do projeto NUTENV. Foram avaliadas 60 mulheres com registros completos de identificação, dados sócio-econômicos e culturais, sintomatologia, antropometria e questões sobre as práticas/consumo alimentares que envolveram a ingestão de água e fibras. A média etária foi $64,3 \pm 8,0$ anos. Prevaleram sobrepeso, obesidade e risco elevado de desenvolver doenças cardiovasculares através da medida da cintura. A média do IMC foi $28,6 \text{ kg/m}^2 + 6,0$. A ingestão média de líquidos foi de $1805 + 897$ mL e de fibras através do relato do R24h foi de $22,3\text{g} + 13,0$. A quantidade de fibras e líquidos para a maioria da amostra foi inadequada quando comparados às recomendações. Houve associação da idade com o total de água consumida e com consumo de fibras insolúveis ($*p \leq 0,05$). Com base nos resultados encontrados no presente estudo, faz-se necessária a intensificação de medidas de educação nutricional e alimentar para a melhoria da ingestão destes nutrientes em adultos e idosos.

Palavras-chave: Fibra, Líquidos, Prática alimentar.

Apoio: UCS.

XIX Encontro de Jovens Pesquisadores - Novembro de 2011
Universidade de Caxias do Sul