DA TEORIA À PRÁTICA: AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS EM ATIVIDADE EXTENSIONISTA DE NUTRIÇÃO

Autores: Flavio Arruda[1], Matheus Silveira, Nicole Priante

[1]Centro Universitário UFBRA, Avenida Nelson D'vila, 1202, Centro 12245-031 São José dos Campos-SP, Brasil, flavomatheus.arruda@gmail.com, matheus.silveira@aprimorar.com.br, nicole.costa@aprimorar.com.br

Resumo
Este trabalho apresenta a experiência de graduandos do curso de Nutrição em uma atividade prática de avaliação nutricional de idosas institucionalizadas, realizada no contexto de uma atividade extensionista curricular. A atividade foi conduzida por três estudantes do Centro Universitário UFBRA, em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos de São José dos Campos/SP, com 14 idosas. Foram avaliados indicadores antropométricos, informações sobre alimentação, funcionamento intestinal e achados do exame físico. Estatura e peso foram estimados pelas equações de Chumlea et al. (1985) e Lima et al. (2023), respectivamente. O estado nutricional foi classificado pelo IMC, segundo pontos de corte específicos para idosos. Entre as idosas avaliadas, 57,1% foram classificadas como eutróficas, 21,4% apresentaram excesso de peso e 21,4% apresentaram baixo peso. A experiência favoreceu a aplicação de conhecimentos teóricos, o desenvolvimento de habilidades técnicas e a compreensão da avaliação nutricional como um processo multidimensional, aproximando os estudantes da realidade profissional em uma ILPI.
Palavras-chave: Antropometria. Desnutrição. Idoso. Instituição de Longa Permanência para Idosos.

Área de Conhecimento: Nutrição

Introdução

O envelhecimento populacional tem provocado mudanças significativas na estrutura etária brasileira, aumentando a proporção de pessoas idosas na população. No Brasil, são consideradas idosas as pessoas com 60 anos ou mais. Segundo o Censo Demográfico de 2022, os idosos representavam 15,8% da população brasileira, totalizando mais de 32 milhões de pessoas. Esses dados evidenciam a rápida transformação da estrutura etária do país e ressaltam a necessidade de ampliar a atenção às demandas específicas do processo de envelhecimento (IBGE, 2023). O envelhecimento é um processo fisiológico e progressivo, acompanhado de mudanças que podem afetar o estado nutricional.

O envelhecimento é um processo fisiológico e progressivo, acompanhado por alterações na composição corporal, no apetite, na capacidade funcional, na mastigação, na deglutição e no funcionamento gastrointestinal, que podem repercutir sobre a ingestão alimentar e o estado nutricional. Entre idosos institucionalizados, esses aspectos podem assumir maior complexidade devido à diversidade das condições clínicas e funcionais, às limitações físicas e às particularidades relacionadas à alimentação e ao cuidado. Nesse contexto, a avaliação nutricional deve considerar múltiplos indicadores, não se restringindo ao peso corporal ou ao Índice de Massa Corporal (IMC), a fim de proporcionar uma compreensão mais abrangente das condições nutricionais e de saúde da pessoa idosa (Alexandrino et al., 2020; Barcelos et al., 2023; Martins et al., 2025).

A aproximação dos graduandos a situações reais de cuidado contribui para a aplicação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula às particularidades da prática profissional. Experiências com idosos institucionalizados têm possibilitado aos estudantes vivenciar métodos antropométricos e aspectos da semiologia nutricional, favorecendo a compreensão da importância de uma abordagem ampliada da pessoa idosa (Nascimento et al., 2018). Da mesma forma, atividades extensionistas em ILPI têm aproximado os estudantes da realidade profissional e das demandas relacionadas ao cuidado nutricional dessa população (Mendes da Silva et al., 2025).

Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de graduandos do curso de Nutrição na realização de uma atividade prática de avaliação nutricional de idosos institucionalizados, destacando a articulação entre os conhecimentos desenvolvidos na disciplina e a vivência em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, no contexto de uma atividade extensionista curricular.

Metodologia

Este relato de experiência descreve uma atividade prática extensionista realizada por três estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário UFBRA, em São José dos Campos/SP, no âmbito da disciplina de Avaliação Nutricional/Avaliação Antropométrica. A atividade ocorreu no Villa Lobos Residencial Sênior, uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) da rede privada, localizada em São José dos Campos/SP. Foram avaliadas 14 idosas, com idade média de 85 anos. A atividade teve caráter educativo e integrou a formação prática dos graduandos, não configurando um estudo epidemiológico ou experimental.

Durante a avaliação nutricional, foram coletadas informações de identificação, como nome e idade, além de medidas antropométricas e dados relacionados à consistência da alimentação, ao funcionamento intestinal e aos achados do exame físico, incluindo presença de edema, alterações na coloração das mucosas, hidratação e outras alterações observadas. Foram mensuradas a circunferência do braço (CB), a circunferência da panturrilha (CP) e a altura do joelho (AJ).

A estatura foi estimada pela equação de Chumlea et al. (1985), específica para mulheres: estatura (cm) = 84,88 – (0,24 × idade) + (1,83 × altura do joelho em cm). O peso corporal foi estimado por meio de equação antropométrica desenvolvida e validada para idosos brasileiros residentes em instituições de longa permanência. Para mulheres, utilizou-se a seguinte equação: peso (kg) = (2,134 × CB) + (0,613 × CP) + (0,646 × AJ) + (0,061 × idade) – (0,797 × sexo) – 50,831, onde CB é a circunferência do braço (cm), CP é a circunferência da panturrilha (cm), AJ é a altura do joelho (cm), idade em anos e sexo (feminino = 0, masculino = 1) (Lima et al., 2023).

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado a partir do peso e da estatura estimados. Para a classificação do estado nutricional, foram utilizados os pontos de corte específicos para idosos propostos por Lipschitz (1994), adotados em estudos brasileiros recentes: baixo peso para IMC inferior a 22 kg/m², eutrofia para valores entre 22 e 27 kg/m² e excesso de peso para valores superiores a 27 kg/m² (Souza et al., 2023; Martins et al., 2024).

As medidas antropométricas foram obtidas com fita métrica inelástica e graduada, sob supervisão do professor responsável pela disciplina. A atividade foi realizada com a anuência da instituição e a participação das idosas no contexto da prática educativa, sendo os registros utilizados exclusivamente para fins de aprendizagem e elaboração deste relato de experiência.

Resultados

A atividade proporcionou aos estudantes a vivência prática das diferentes dimensões da avaliação nutricional de idosas institucionalizadas. Durante as avaliações, os graduandos aplicaram técnicas antropométricas, incluindo a mensuração da circunferência do braço, da circunferência da panturrilha e da altura do joelho, além da estimativa de peso e estatura por equações antropométricas. Também realizaram exame físico direcionado à identificação de sinais como edema, alterações na coloração das mucosas, hidratação e condições da pele.

Foram avaliadas 14 idosas do sexo feminino, com idade média de 85 anos. Entre as participantes, 57,1% (n=8) foram classificadas como eutróficas, 21,4% (n=3) apresentaram excesso de peso e 21,4% (n=3) baixo peso, de acordo com os pontos de corte específicos para idosos utilizados na atividade. Embora o número de participantes seja reduzido e não represente toda a instituição, os dados permitiram que os estudantes observassem a coexistência de diferentes estados nutricionais em um mesmo cenário de cuidado.

A necessidade de estimar o peso e a estatura de parte das idosas evidenciou que a avaliação nutricional nessa população frequentemente exige adaptações metodológicas em razão de limitações funcionais e da dificuldade de obtenção de medidas diretas. Essa situação reforçou a importância de conhecer diferentes recursos antropométricos, bem como suas aplicações e limitações no contexto da prática profissional.

A atividade permitiu aos estudantes compreender que o estado nutricional do idoso não depende apenas do peso ou do IMC. A observação conjunta das medidas antropométricas, da consistência da alimentação, do funcionamento intestinal e dos sinais identificados no exame físico favoreceu uma compreensão mais ampla da avaliação nutricional. Além disso, o contato com as idosas contribuiu para o desenvolvimento da comunicação profissional e para a compreensão da rotina, dos cuidados e da alimentação oferecida na ILPI.

Discussão

A experiência relatada neste trabalho destaca a importância das atividades práticas extensionistas na formação do nutricionista, especialmente no contexto da avaliação nutricional de idosos institucionalizados. A literatura aponta que o envelhecimento é acompanhado de alterações fisiológicas que impactam o estado nutricional, como mudanças na composição corporal, no apetite, na capacidade funcional, na mastigação, na deglutição e no funcionamento gastrointestinal (Silva & Oliveira, 2025). Esses fatores tornam a avaliação nutricional do idoso complexa e exigem do profissional competências que vão além da aferição de peso e do cálculo do IMC. A necessidade de estimar estatura e peso por meio das equações de Chumlea et al. (1985) exemplifica uma situação comum na prática com idosos institucionalizados, em que limitações funcionais, dor ou dificuldade de posicionamento impedem a mensuração direta. O domínio de técnicas de estimativa é essencial para o nutricionista, especialmente quando não é possível obter todas as medidas diretamente. A atividade possibilitou aos estudantes exercitar a aplicação desses métodos em situação prática.

Avaliar a alimentação e o estado nutricional dos idosos vai muito além de apenas conferir o peso e o IMC. Durante a atividade, também foram observados as medidas corporais, a consistência dos alimentos, o funcionamento intestinal e sinais como edema, hidratação, coloração das mucosas e estado da pele. A observação desses aspectos em conjunto ajudou a identificar alterações que poderiam não aparecer apenas no IMC (Martins et al., 2025).

Entre as 14 idosas avaliadas, foram identificados diferentes perfis nutricionais, incluindo eutrofia, excesso de peso e baixo peso. Essa variedade mostrou que os idosos de uma mesma instituição podem apresentar necessidades bem diferentes. Por isso, a avaliação deve levar em conta as condições clínicas e funcionais de cada pessoa, sem tirar conclusões com base em um único indicador ou generalizar os resultados a todos os residentes.

A atividade teve algumas limitações, como o pequeno número de participantes, a realização em apenas um momento e o uso dos dados principalmente para fins educacionais. Dessa forma, os resultados não representam todos os idosos da instituição nem a população idosa em geral. Eles descrevem a experiência dos estudantes e ajudam a refletir sobre a atuação do nutricionista.

O contato com a ILPI também permitiu perceber que a rotina da instituição, a alimentação oferecida e o grau de dependência dos idosos interferem no estado nutricional. Além do conhecimento técnico, o trabalho nesse ambiente exige atenção às questões emocionais, familiares e institucionais que compõem o cuidado (Mendes & Oliveira, 2021). Mesmo sendo uma atividade curta, ela possibilitou que os estudantes conhecessem melhor essa realidade e refletissem sobre o trabalho do nutricionista.

Para a formação acadêmica, a experiência aproximou os conteúdos trabalhados em sala de aula das demandas concretas da comunidade e do cotidiano profissional. A extensão universitária pode favorecer a articulação entre ensino, pesquisa e necessidades sociais, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades em diferentes áreas de atuação do nutricionista (Damázio et al., 2023). No contexto desta atividade, a vivência em uma ILPI favoreceu a aplicação dos conhecimentos teóricos, o aprimoramento de habilidades técnicas e a construção de uma compreensão mais ampla sobre o cuidado nutricional da pessoa idosa.

Conclusão

A experiência relatada neste trabalho possibilitou aos graduandos do curso de Nutrição vivenciar, de forma prática, a avaliação nutricional de idosas institucionalizadas em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. A atividade favoreceu a aplicação dos conhecimentos teóricos desenvolvidos na disciplina de Avaliação Nutricional/Avaliação Antropométrica e proporcionou contato com situações reais de cuidado, exigindo a adaptação de técnicas e a integração de diferentes informações para compreender o estado nutricional das idosas avaliadas. A necessidade de estimar estatura e peso por meio das equações de Chumlea et al. (1985), a observação de sinais clínicos e a coleta de dados sobre alimentação e funcionamento intestinal demonstraram que a avaliação nutricional do idoso vai além da análise isolada do peso e do IMC, requerendo uma abordagem multidimensional e raciocínio clínico integrado.

A vivência em uma ILPI também contribuiu para a compreensão dos graduandos sobre a rotina institucional, as particularidades do cuidado ao idoso e o papel do nutricionista nesse contexto, com base na classificação do IMC para idosos proposta pela OMS. De modo geral, a atividade atingiu seu propósito educativo e extensionista ao articular teoria e prática na formação dos estudantes e ao

proporcionar um primeiro contato com a realidade profissional em uma instituição de longa permanência para idosos.

Recomenda-se que experiências como esta sejam incorporadas de forma sistemática ao processo formativo, ampliando as oportunidades de aprendizagem prática e contribuindo para a preparação de nutricionistas mais capacitados para o cuidado à pessoa idosa.

Referências

CHUMLEA, W. C.; ROCHE, A. F.; STEINBAUGH, M. L. Estimating stature from knee height for persons 60 to 90 years of age. **Journal of the American Geriatrics Society**, New York, v. 33, n. 2, p. 116-120, 1985. DOI: 10.1111/j.1532-5415.1985.tb02276.x.

DAMÁZIO, L. S.; FABRIS, F. M.; GHISI, A. Z.; RIBEIRO, R. S. V. Relato de experiência: desenvolvimento de um projeto de extensão integrativo em nutrição. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 20, n. 46, p. 26-38, 2023. DOI: 10.5007/1807-0221.2023.e92128. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/92128. Acesso em: 9 set. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022: população por idade e sexo: pessoas de 60 anos ou mais de idade**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html. Acesso em: 6 set. 2026.

LIMA, M. F. S. et al. Development and validation of predictive workable weight equations for Brazilian older adult residents in long-term care institutions. **PLoS One**, San Francisco, v. 18, n. 1, e0280541, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0280541. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9858379/. Acesso em: 9 set. 2026.

LIPSCHITZ, D. A. Screening for nutritional status in the elderly. **Primary Care: Clinics in Office Practice**, Philadelphia, v. 21, n. 1, p. 55-67, 1994. DOI: 10.1016/S0095-4543(21)00452-8. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8197257/. Acesso em: 9 set. 2026.

MARTINS, B. C. et al. Health multidimensional evaluation of institutionalized older people is correlated with sociodemographic and health variables. **Dementia & Neuropsychologia**, São Paulo, v. 19, e20240133, 2025. DOI: 10.1590/1980-5764-DN-2024-0133. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40195961/. Acesso em: 6 set. 2026.

MARTINS, R. B. M.; TORRES, J. L.; MOREIRA, B. S.; LIMA-COSTA, M. F.; YGNATIOS, N. T. M. Características sociodemográficas associadas ao baixo peso e ao excesso de peso em adultos com 50 anos ou mais (ELSI-Brasil): diferenças entre sexos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 1, e00037023, 2024. DOI: 10.1590/0102-311XPT037023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/xn8qxPm8F3VrQP64nCNjgJC/. Acesso em: 9 set. 2026.

SOUZA, A. F. A. S.; SILVA, M. G.; QUEIROZ, A. C. C.; RODRIGUES, S. M.; FORJAZ, C. L. M.; SILVA, C. L. A. Pontos de corte de índice de massa corporal e suas relações com doenças crônicas não transmissíveis em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 26, e230054, 2023. DOI: 10.1590/1981-22562023026.230054.pt. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/qXgVGH3dqzw6cK36qM4RBCD/. Acesso em: 9 set. 2026.