

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

MIRELLA CAMARA TEIXEIRA

**ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS:
ANÁLISE TRANSVERSAL DO ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS
IDOSOS BRASILEIROS (ELSI-BRASIL)**

São Luís
2026

MIRELLA CAMARA TEIXEIRA

**ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS:
ANÁLISE TRANSVERSAL DO ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS
IDOSOS BRASILEIROS (ELSI-BRASIL)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do Grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Joelma Ximenes Prado
Teixeira Nascimento

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Camara Teixeira, Mirella.
ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM
IDOSOS: ANÁLISE TRANSVERSAL DO ESTUDO LONGITUDINAL DA
SAÚDE DOS IDOSOS BRASILEIROS ELSI-BRASIL / Mirella Camara
Teixeira. - 2026.
37 f.

Orientador(a): Joelma Ximenes Prado Teixeira
Nascimento.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão,
São Luís, Maranhão, 2026.

1. Estado Nutricional. 2. Nível de Atividade Física.
3. Antropometria. I. Ximenes Prado Teixeira Nascimento,
Joelma. II. Título.

MIRELLA CAMARA TEIXEIRA

ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: ANÁLISE
TRANSVERSAL DO ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS IDOSOS
BRASILEIROS (ELSI-BRASIL)

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca de defesa do Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Grau de Bacharel em
Nutrição.

Aprovado em _____ de _____ de _____ pela banca examinadora
constituída dos seguintes membros:

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento
Orientadora
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Profa. Dra. Elane Viana Hortegal Furtado
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Profa. Dra. Daniele Gomes Cassias Rodrigues
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo seu cuidado e por sua providência, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo dessa jornada. Sem o Senhor eu não teria capacidade para concluir esse projeto.

Aos meus pais, Maria e Aldir, especialmente minha mãe Maria, que graças ao seu esforço e apoio, fez-me chegar até aqui. E ao meu irmão Nicolas (*in memoriam*) por sempre ter acreditado em mim. Agradeço por todo incentivo que recebi de vocês.

À professora Joelma Ximenes, por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com carinho e dedicação. Sou grata pela sua paciência e sabedoria com que conduziu a elaboração deste trabalho.

Aos demais professores do curso, pelo conhecimento compartilhado e pelo prazer em ensinar, e que foram fundamentais para o meu desenvolvimento acadêmico e pessoal.

Finalmente, agradeço aos meus colegas de graduação com os quais convivi durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências que me permitiram crescer tanto como pessoa, como também formando.

*“Seja tão cuidadoso com a comida que alimenta seu corpo,
quanto a informação que alimenta sua mente.”*

(Rutger Bregman)

LISTA DE SIGLAS

OMS	Organização Mundial de Saúde
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua
IMC	Índice de Massa Corporal
UWW	<i>Underwater Wrestling</i>
%GC	Porcentagem de Gordura Corporal
ELSI	Estudo Longitudinal de Saúde dos Idosos
MA	Maranhão
CQ	Circunferência do Quadril
CC	Circunferência da Cintura
SECA	<i>Seca Deutschland Hamburg</i>
RCEst	Razão Cintura-Estatura
CAAE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
DP	Desvio Padrão
GC	Gordura Corporal
PNDS	Programa Nacional de Desenvolvimento e Saúde
WHO	<i>World Health Organization</i>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma amostral dos participantes adultos da segunda onda do ELSI-Brasil, 2019-2021 (n=5923). São Luís – MA, 2026.....	17
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características socioeconômicas, demográficas e comportamentais da amostra de idosos participantes do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), 2019–2021 (n = 7.072). São Luís – MA, 2026.....	20
Tabela 2 – Medidas antropométricas segundo sexo e categorias do Índice de Massa Corporal na amostra de idosos participantes do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), 2019–2021 (n = 5.923). São Luís – MA, 2026.....	21
Tabela 3 – Associação entre medidas antropométricas e nível de atividade física na amostra de idosos participantes do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), 2019–2021 (n = 5.923). São Luís – MA, 2026.....	22

RESUMO

Introdução: O estado nutricional e a distribuição de gordura corporal estão associados à saúde, funcionalidade e capacidade de realização de atividades físicas em idosos. A avaliação de medidas antropométricas pode fornecer informações importantes sobre risco metabólico e comportamento de saúde nessa população. **Objetivo:** Analisar a associação entre o estado nutricional e o nível de atividade física em idosos participantes do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil). **Métodos:** Estudo transversal com dados da segunda onda do ELSI-Brasil (2019–2021), envolvendo 7.072 idosos. Destes, 5.923 apresentaram informações completas para as variáveis de interesse e compuseram a amostra analisada. Foram avaliadas variáveis sociodemográficas, comportamentais e antropométricas, incluindo Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), razão cintura-quadril (RCQ) e razão cintura-estatura (RCEst). A associação entre medidas antropométricas e atividade física foi avaliada pelo teste *qui-quadrado*, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** A maioria da amostra era sedentária (72,2%), predominando mulheres (61,1%). Houve aumento consistente das medidas antropométricas com elevação do IMC, sendo as mulheres com maiores valores nas medidas antropométricas em todos os estratos do IMC, com destaque para a RCEst. Indivíduos com sobrepeso, independentemente do sexo, apresentaram níveis elevados de gordura abdominal. Entre mulheres, apenas a RCQ mostrou associação significativa com o cumprimento da recomendação de atividade física ($p = 0,001$); nos homens, nenhuma medida se associou ao nível de atividade física. **Conclusão:** As medidas de adiposidade central, particularmente RCQ e RCEst, são indicadores sensíveis de risco nutricional e podem ser integradas à avaliação do nível de atividade física em idosos. Ferramentas baseadas em medidas antropométricas e covariáveis como idade e sexo oferecem método prático e de baixo custo, útil para intervenções e políticas de promoção do envelhecimento saudável na Atenção Básica.

Palavras-chave: Estado Nutricional. Nível de Atividade Física. Antropometria.

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status and body fat distribution are associated with health, functional capacity, and the ability to perform physical activities in older adults. The assessment of anthropometric measures can provide important information on metabolic risk and health-related behaviors in this population.

Objective: To analyze the association between nutritional status and physical activity level among older adults participating in the Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil). **Methods:** This cross-sectional study used data from the second wave of ELSI-Brazil (2019–2021), including 7,072 older adults. Of these, 5,923 had complete information for the variables of interest and comprised the analyzed sample. Sociodemographic, behavioral, and anthropometric variables were evaluated, including body mass index (BMI), waist circumference (WC), waist-to-hip ratio (WHR), and waist-to-height ratio (WHtR). The association between anthropometric measures and physical activity was assessed using the chi-square test, considering $p < 0.05$.

Results: Most participants were sedentary (72.2%), with a predominance of women (61.1%). Anthropometric measures increased consistently with higher BMI levels, with women presenting higher values for all anthropometric measures across all BMI strata, particularly WHtR. Overweight individuals, regardless of sex, showed elevated levels of abdominal fat. Among women, only WHR was significantly associated with meeting physical activity recommendations ($p = 0.001$); among men, no anthropometric measure was associated with physical activity level.

Conclusion: Measures of central adiposity, particularly WHR and WHtR, are sensitive indicators of nutritional risk and can be integrated into the assessment of physical activity levels in older adults. Tools based on anthropometric measures and covariates such as age and sex offer a practical, low-cost method that is useful for interventions and policies aimed at promoting healthy aging in primary health care.

Keywords: Nutritional Status. Physical Activity. Anthropometry.