

## AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE PRODUTORAS RURAIS DE JÚLIO DE CASTILHOS - RS

KARNIKOWSKI, Drieli<sup>1</sup>; DEBIASI, Marieli<sup>1</sup>; ROSA, Carolina Böettge<sup>2</sup>

**Palavras-Chave:** Índice de massa corporal, circunferência abdominal, risco cardiovascular.

As mulheres são a maioria da população brasileira e as principais usuárias dos Programas de Saúde. A situação de saúde envolve diversos aspectos da vida, como a relação com o meio ambiente, o lazer, a alimentação e as condições de trabalho, moradia e renda. As mulheres vivem mais do que os homens, porém adoecem mais frequentemente. A manutenção da boa saúde da mulher exige cuidados e atitudes preventivas, a avaliação nutricional é de vital importância para o reconhecimento da saúde de mulheres em qualquer ciclo da vida. Este estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional a fim de verificar se havia alguma alteração nutricional, visando estabelecer atitudes de prevenção ou tratamento. Realizou-se a avaliação nutricional, através das medidas de peso, altura e circunferência abdominal (CA), de mulheres participantes da Feira de produtoras rurais do município de Julio de Castilhos-RS, realizado em março de 2011. Para avaliar o peso utilizou-se balança digital, para medir a altura foi utilizada uma fita métrica fixada na parede e para obter a CA, fita métrica posicionada sobre a cicatriz umbilical. A classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) seguiu os padrões da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004) e os resultados foram expressos na forma de frequência, média  $\pm$  desvio padrão da média (DP). Foram avaliadas 17 mulheres com idade entre 21 e 64 anos, média de 47 anos ( $\pm 14,1$ ). O peso se manteve entre 51,7 e 97,6Kg com uma média de 64,4Kg ( $\pm 11,6$ ). O IMC médio foi de 23Kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 4,8$ ), considerado normal para adultos e idosos. Porém, 41,2% das mulheres avaliadas (n=7) apresentaram sobrepeso pela classificação do IMC, destas, uma com obesidade grau II. A CA, medida preditora de risco para doença cardiovascular, foi avaliada entre 70 e 120cm, com média de 85 cm ( $\pm 10,9$ ), demonstrando risco aumentado para desenvolvimento de complicações metabólicas para esta população. Diante do exposto, conclui-se que mulheres com excesso de peso, principalmente com obesidade abdominal, estão mais expostas a fatores de risco cardiovasculares envolvidos na síndrome metabólica e, conseqüentemente, a maior risco de morbidade e mortalidade quando não tratadas essas alterações. Fatores de risco, como sobrepeso e obesidade, distribuição central da gordura corporal, e principalmente sedentarismo são passíveis de intervenção, demonstrando a importância do acompanhamento de uma equipe interdisciplinar para a redução dos riscos de doenças cardiovasculares e melhora da qualidade de vida da população. Diante disso, intervenções relacionadas à promoção da saúde e a prevenção e controle da obesidade e das doenças cardiovasculares, como o incentivo à prática de atividade física de forma regular e educação nutricional da população, devem ser estimulados por resultarem em alterações desejáveis, tais como redução de peso e medidas corporais e dos níveis plasmáticos de lipídeos e de glicose, bem como redução dos níveis de pressão arterial.

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Nutrição - UNICRUZ. [debiasi.marieli@gmail.com](mailto:debiasi.marieli@gmail.com), [drica.karnikowski@hotmail.com](mailto:drica.karnikowski@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professora e Orientadora do trabalho - Curso de Nutrição - UNICRUZ. [carolboettge@gmail.com](mailto:carolboettge@gmail.com)