

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO “INTERVALO ATIVO” DA UNICRUZ

SOUZA, Miriam¹; ALBRECHT, Gabriela¹; SILVA, Miguel Julian Teixeira da¹;
ROSA, Carolina Böettge²

Palavras chave: Exercício físico. Avaliação nutricional. Saúde. Qualidade de vida.

O projeto “Intervalo Ativo” é um PIBEX do Curso de Educação Física da UNICRUZ que tem como objetivo favorecer a prática regular de exercício físico orientado aos funcionários e professores da Universidade, com perspectiva de melhoria da qualidade de vida, da saúde e do rendimento no trabalho. O Curso de Nutrição participa do projeto com o objetivo de avaliar nutricionalmente os participantes do programa, no intuito de proporcionar um melhor desempenho nas atividades físicas. A avaliação nutricional é constituída da verificação de algumas medidas como altura, dobras cutâneas, circunferência abdominal (CA), peso corporal, pressão arterial e percentual de gordura. Os indivíduos foram pesados em balança digital, para medir a altura foi utilizado um estadiômetro fixado na parede, para aferir a CA foi utilizada a fita métrica posicionada sobre a cicatriz umbilical, as dobras cutâneas (bicipital, tricípital, subescapular e supra-íliaca) foram aferidas com plicômetro científico CESCORF e pressão arterial, com esfigmomanômetro digital. A classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) seguiu os padrões da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004), o percentual de gordura foi classificado conforme Durnin (1974) e a pressão arterial, de acordo com as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2010). Os resultados foram expressos na forma de frequência, média \pm desvio padrão da média (DP). Foram avaliados 22 indivíduos adultos, destes, 3 homens e 19 mulheres, com idade entre 19 e 52 anos, média de 25 anos ($\pm 8,6$). O peso aferido foi de 49,4 a 95,9Kg, com uma média de 64,8Kg (± 14). O IMC avaliado foi de 18,7 a 39,9Kg/m², apresentando uma média de 24,9Kg/m² ($\pm 5,3$). A classificação segundo o IMC demonstrou prevalência de 54,5% de indivíduos eutróficos (n=12), outros 27,3% com sobrepeso (n=6) e 18,2% apresentando obesidade (n=4). O percentual de gordura foi de 26,6 a 44,1%, com média de 35,75% ($\pm 5,1$). A avaliação da CA mostrou medidas entre 67 e 109cm, mas a média foi de 82 cm ($\pm 11,8$). E a pressão arterial foi de 10/6 a 14/8mmHg, porém nenhum dos avaliados se referiu hipertenso ou fazia uso de medicação para controle da hipertensão. Apesar da classificação do IMC ter demonstrado maior percentual de eutrofia, a média de percentual de gordura apresentou índices elevados para ambos os sexos. Com relação à CA, sua média demonstrou risco aumentado de complicações metabólicas para o sexo feminino. Os indivíduos que apresentaram avaliações acima do padrão de normalidade, foram encaminhados ao consultório de nutrição da UNICRUZ para uma avaliação mais completa e acompanhamento nutricional. Sabe-se que o aprimoramento da qualidade de vida está totalmente relacionado a uma alimentação adequada, tanto em quantidade, quanto em qualidade. É consenso entre os profissionais da saúde que programas interdisciplinares apresentam resultados mais efetivos na mudança de hábitos e na adesão ao tratamento de seus componentes. O estilo saudável de vida, representado pela alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, estratégias para controle do estresse e técnicas para remoção do tabagismo é considerado questão obrigatória para a prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis.

¹ Acadêmicos do 6º período do Curso de Nutrição – UNICRUZ. miriamdesouzaa@hotmail.com

² Professora do Curso de Nutrição da UNICRUZ. Orientadora do trabalho. carolboettge@gmail.com