



PERFIL NUTRICIONAL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO PROJETO INTERVALO ATIVO DA UNICRUZ

LEAL, Amanda¹; BRUNELLI, Angela Vieira²; FIGUEIRO, Michele Ferraz²;

Palavras-chave: Índice de Massa Corporal, Atividade Física, Intervalo Ativo

Segundo a American Heart Association no início dos anos 90 a atividade física foi definida como uma das prioridades da pesquisa em saúde pública, e a inatividade física passaram a ser considerada um fator de risco primário e independente para doenças cardiovasculares, despertando um interesse crescente e multidisciplinar na pesquisa em atividade física e saúde. Embora o apelo constante dos profissionais da área da saúde, especialmente a comunidade médica, a maior parte da população não consegue introduzir a atividade física diária em sua rotina devido à falta de tempo, e com essa finalidade se insere o objetivo do Intervalo Ativo, acrescentando-se ainda a prevenção de doenças crônico-degenerativas decorrentes do sedentarismo, alívio do estresse e bem estar corporal. O objetivo do presente estudo foi estabelecer e caracterizar o perfil nutricional dos participantes do Intervalo Ativo da UNICRUZ em relação ao índice de massa corporal. Foram analisados 51 indivíduos, entre estes 31 homens e 20 mulheres com idade entre 18 e 50 anos que praticavam modalidades como vôlei, futsal, musculação e estep. O IMC foi obtido pela relação do peso dividido pela altura ao quadrado, atendendo os padrões da Organização Mundial de Saúde (OMS 2006). Os indivíduos foram pesados em balança digital da marca plena sem o calçado e com o mínimo de roupas possíveis. A altura foi estabelecida por meio de fita métrica fixado na parede com altura máxima de 1,90 m, onde os participantes serão medidos em postura ereta e olhando para o horizonte. Os resultados foram expressos na forma de frequência, média \pm desvio padrão da média. O IMC aferido foi de 17,3 a 46,6Kg/m², apresentando uma média de 26,2Kg/m². A classificação segundo o IMC demonstrou prevalência 49,0% de indivíduos hipotróficos (n=25), sendo 39,2% com sobrepeso (n=20), 5,9% com baixo peso (n=3), 3,9% obesidade mórbida (n=2) e 2,0% com obesidade grau II (n=1). Os indivíduos que apresentaram avaliação acima da normalidade foram convidados a encaminhamento junto ao consultório de nutrição da UNICRUZ para acompanhamento nutricional. Frente à forte relação do estado nutricional com a saúde e a doença, combinada com o aumento do interesse público e profissional, existe grande necessidade de proficiência nesta área. A avaliação nutricional é um método diagnóstico capaz de identificar alterações alimentares e determinar o estado nutricional de indivíduos, para que se estabeleçam condutas de manutenção ou recuperação dos mesmos.

¹ Acadêmicos do 7º período do Curso de Nutrição – UNICRUZ. amanda.lee.swl@hotmail.com

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