



**PERFIL ANTROPOMÉTRICO E AVALIAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR DE INDIVÍDUOS ATENDIDOS POR UM PROGRAMA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA DE UMA CLÍNICA ESCOLA NA CIDADE DE CAXIAS DO SUL - RS**

Ana Luísa Zanella Maurina<sup>a</sup>, Joana Zanotti<sup>a</sup>, Ana Lúcia Hoefel<sup>a\*</sup>

a) FSG Centro Universitário

\*Autor correspondente (Orientador)

Ana Lúcia Hoefel,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Exercício físico. Nutrição. Risco cardiovascular.

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** O esporte e a atividade física chegaram no século XIX acompanhando as mudanças sociais, sendo uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos da rotina estressantes (SILVA R.S., 2007). O exercício é uma atividade prazerosa, que traz inúmeros benefícios ao indivíduo, desde a melhora do perfil lipídico até a autoestima (TOFLER G.H., 1996). Um ótimo desempenho na realização de exercício pode ser atingido adotando uma alimentação adequada quanto à quantidade, qualidade e horário da ingestão. (ORSATTI F.L., 2008). Porém, nem sempre há preocupação com uma alimentação adequada, seja por falta de informação, orientação ou recursos financeiros e dessa forma, um consumo alimentar incorreto inibe a performance, prejudica a saúde e causa obesidade. (CARVALHO T., 2010). Sendo assim, o Ministério da Saúde divulgou em 23 de dezembro de 2017 uma estimativa de que 18,9% dos brasileiros estavam obesos, isso significa que, uma em cada cinco pessoas no país, está acima do peso (ABESO, 2018). A obesidade é definida como um anormal ou excessivo acúmulo de gordura que pode representar riscos para a saúde. Este excesso de tecido adiposo, quando armazenado na região abdominal é chamado de obesidade central, sendo considerado, hoje em dia, um problema de saúde pública, pois este acúmulo de gordura está relacionado ao risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. (VELASCO, 2007). Portanto, o objetivo deste trabalho é descrever o perfil nutricional e verificar a prevalência de pacientes com risco cardiovascular (RCV) dos pacientes atendidos por um ambulatório de nutrição, de um Centro Universitário da Serra Gaúcha. **MATERIAL E MÉTODOS:** O presente trabalho faz parte de uma atividade extensionista, com amostra obtida por conveniência, tendo como participantes prontuários de indivíduos atendidos em um ambulatório de nutrição de um ambulatório de nutrição da Serra Gaúcha/RS. Foram avaliadas as

medidas de peso, dobras cutâneas do tríceps, bíceps, subescapular, supraílica, abdominal, da coxa e da panturrilha para cálculo de percentual de gordura (%G), perímetro da cintura (PC) e quadril para cálculo da razão cintura-quadril (RCQ). Em relação a RCQ, classificou-se como risco, mulheres com  $RCQ > 0,85\text{cm}$  e  $PC \geq 80,0\text{cm}$  e homens com  $RCQ > 1,0\text{cm}$  e  $PC \geq 94\text{cm}$ .

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:** No total foram avaliados 40 prontuários, destes 18 de pacientes do sexo feminino e 22 do sexo masculino. Observou-se que a média de percentual de gordura dos indivíduos do sexo masculino é de 15,92%, que está dentro do percentual adequado e do sexo feminino é de 26,94%, que também está dentro do parâmetro normal. Apenas 9 desses indivíduos tem risco cardiovascular segundo RCQ, ou seja, 22,5% dos analisados. As medidas antropométricas compõem partes fundamentais na avaliação do estado nutricional, entre elas a circunferência abdominal tem sido vastamente usada na prática clínica como indicador simples de obesidade central, estes indicadores retratam adiposidade visceral, que por sua vez é fator de risco para distúrbios metabólicos. (DEPRE'S *et al.*, 2012). **CONCLUSÃO:** Este estudo demonstrou que a maioria dos pacientes que procuraram atendimento ambulatorial encontram-se dentro do percentual de gordura adequado, tanto para homens, quanto para mulheres e a maioria deles não apresenta risco cardiovascular segundo RCQ. Esse resultado mostra que, o exercício físico juntamente com um acompanhamento nutricional esportivo adequado é imprescindível para diminuir alguns fatores de risco, como sedentarismo, sobrepeso/obesidade, distribuição central da gordura corporal e, assim a melhora da qualidade de vida da população. Ressalta-se a importância da combinação de vários métodos de avaliação nutricional visto que, os diferentes métodos aplicados resultaram em diferentes diagnósticos.

## REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Mapa da Obesidade**. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 20 de agost. 2018.

CARVALHO, Tales de; MARA, Lourenço Sampaio de. Hidratação e nutrição no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 2, p. 144-148, 2010.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

DEPRE'S P. J. Body Fat Distribution and Risk of Cardiovascular Disease: An Update. **Circulation**, 126(10), 1301-1313, 2012.

GLANER, Maria Fátima; RODRIGUEZ-AÑEZ, Ciro R. Validação de equações para estimar a densidade corporal e/ou percentual de gordura para militares masculinos. **Treinamento Desportivo**, v. 4, n. 1, p. 29-36, 1999.

HIRSCHBRUCH, M.; CARVALHO, J. R. Nutrição Esportiva: uma visão prática. 2ª edição. 2008.

TOFLER, Geoffrey H.; MITTLEMAN, Murray A.; MULLER, James E. Physical activity and the triggering of myocardial infarction: the case for regular exercise. **Heart**, v. 75, n. 4, p. 323, 1996.

VELASCO, PLDP.; MARTÍN, FJM. Significado clínico de la obesidad abdominal. **Endocrinol y Nutricion**, 54(5), 265-271. 2007