

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

SOUZA, Miriam<sup>1</sup>; ALBRECHT, Gabriela<sup>1</sup>; SILVA, Miguel Julian Teixeira da<sup>1</sup>;  
ROSA, Carolina Böettge<sup>2</sup>

**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 ( $\pm 14$ ). O IMC avaliado foi de 18,7 a 39,9Kg/m<sup>2</sup>, apresentando uma média de 24,9Kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 5,3$ ). 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.

<sup>1</sup> Acadêmicos do 6º período do Curso de Nutrição – UNICRUZ. [miriamdesouzaa@hotmail.com](mailto:miriamdesouzaa@hotmail.com)

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