



## AValiação DA CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL COMO PREVENÇÃO DE RISCO METABÓLICO DOS PARTICIPANTES DO PIBEX INTERVALO ATIVO<sup>1</sup>

SILVA, Leonardo Henrique da<sup>2</sup>  
PANDA, Maria Denise Justo<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Circunferência abdominal. Síndrome metabólica.

Os profissionais da área da saúde têm considerado o sobrepeso e a obesidade como um sério problema de saúde pública, principalmente das sociedades desenvolvidas, e em desenvolvimento. Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde (ABESO, 2009-2010), no Brasil, observou-se um importante crescimento ponderal no período compreendido entre 1974 e 1989, estimando que atualmente um terço da população brasileira se encontra acima da faixa de peso ideal. Essa situação foi desencadeada por diversos fatores, mas os agravantes são a melhoria das condições de vida, em especial o maior acesso à alimentação por camadas mais pobres da população, e a diminuição do gasto diário de energia, proporcionado por avanços tecnológicos. A distribuição dessa gordura corporal se estabelece em locais diferentes, em cada pessoa, com predominância nos quadris ou no abdômen. O sobrepeso e a obesidade se apresentam com agravo maior para a saúde quando a gordura corporal se concentra na região abdominal, e não é pela gordura subcutânea e sim pela localizada entre os órgãos. A obesidade abdominal é perigosa porque está ligada ao desenvolvimento de vários fatores de risco ao coração, como níveis de colesterol, resistência à insulina, diabetes tipo dois, hipertensão e trombose. Esses fatores de risco acompanhado do sobrepeso e da obesidade levam a síndrome metabólica que é o conjunto de doenças que, associadas, vão levar ao aumento do risco de problemas cardiovasculares. Pensando nisso, o Programa Institucional de Bolsa de Extensão- PIBEX “Intervalo Ativo” que favorece a prática regular de programas de exercícios físicos orientados, aos colaboradores da UNICRUZ, no período interturno, avaliou a circunferência abdominal de 23 colaboradores, sendo 10 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, que iniciaram as atividades no mês de março deste ano. Foram utilizados os parâmetros de classificação da OMS – Organização Mundial de Saúde (ABESO, 2009-2010). Os resultados mostraram 7 homens e 10 mulheres fora da zona de risco metabólico, 2 homens com risco aumentado, 1 homem e 3 mulheres com risco aumentado substancialmente. O estudo concluiu que deve haver um trabalho conjunto com um nutricionista para orientações quanto a reeducação alimentar e estruturação de um programa de exercícios físicos que favoreça o emagrecimento dos seis colaboradores que apresentam risco metabólico. O estudo ainda alertou para os quatro casos de risco aumentado substancialmente, devido aos cuidados a serem adotados durante a prescrição e orientação do programa de exercícios físicos.

<sup>1</sup> Programa Institucional de Bolsa de Extensão – PIBEX/UNICRUZ,

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física- Bacharelado da UNICRUZ; Bolsista PIBEX. Integrante do GEPEF/CNPQ.

<sup>3</sup> Doutora em Ciência da Educação, Professora do Curso de Educação Física da UNICRUZ. Integrante dos grupos de pesquisa GMS e GEPEF/CNPQ. [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)



# XVII

Seminário Internacional  
de Educação no MERCOSUL



[www.unicruz.edu.br/mercosul](http://www.unicruz.edu.br/mercosul)

## REFERÊNCIA

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

**Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010.** 3.ed. - Itapevi, SP: AC Farmacêutica, 2009.

Disponível em:

[http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes\\_brasileiras\\_obesidade\\_2009\\_2010\\_1.pdf](http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf)

Acessado em 22 de abr de 2015.