



ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES PARTICIPANTES DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DE CRUZ ALTA – RS

João Guilherme Taetti e Marília de Rosso Krug

Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ | Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde

Introdução:

O excesso de peso e a concentração de gordura na região abdominal estão diretamente associados ao aumento do risco de diversas doenças crônicas, especialmente entre mulheres de meia-idade e idosas. Diante desse cenário, iniciativas públicas como o programa Academia da Saúde (PAS) ganham destaque, pois incentivam a prática regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, contribuindo para a prevenção de complicações e a melhoria da qualidade de vida.

Objetivo:

Analisar o estado nutricional de mulheres que participavam do Programa Academia da Saúde (PAS) de Cruz Alta-RS.

Materiais e Métodos:

Estudo epidemiológico com amostra composta por 39 mulheres (idade ≥ 40 anos). O índice de massa corporal (IMC) e a razão cintura quadril (RCQ) foram utilizados para a determinação do estado nutricional. Para a classificação do estado nutricional, utilizou-se os critérios propostos pela Organização Mundial da Saúde. A RCQ foi classificada em: baixo risco (< 0,80), risco moderado (0,80 a 0,85) e alto risco (> 0,85). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o teste do Qui-quadrado e o teste t de Student (p < 0,05).

Resultados:

A média de idade das participantes ficou em 66,8 ± 9,6 anos, sendo 17,9% da faixa etária de 40 a 59 anos e 82,1% com idade igual ou superior a 60 anos. Quanto ao estado nutricional, observou-se uma média de IMC maior (30,13 ± 5,00) para as mulheres de 40 a 59 anos, indicando obesidade grau I, em relação às idosas (25,95 ± 5,99), que indica sobrepeso. Em relação à RCQ, as mulheres idosas apresentaram valor médio superior (0,90 ± 0,098) em relação às mulheres mais jovens (0,89 ± 0,04). A maioria das mulheres, tanto jovens (71,4%) quanto idosas (53,1%), apresentaram sobrepeso/obesidade. Quanto à RCQ, 100% das mulheres jovens e 53,1% das idosas apresentaram alto risco.

Conclusões:

Os resultados evidenciaram um estado nutricional inadequado para os dois grupos estudados. O excesso de gordura central é um problema relevante nesse grupo, o que mostra a importância dos programas de atividade física para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

Palavras-chave:

Mulheres; Índice de Massa Corporal; Relação Cintura quadril; Atividade Física

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA			
Variável	Categoria	N	%
Faixa etária	40 a 59 anos	7	17,9%
	≥ 60 anos	32	82,1%
Idade média	Média ± DP	39	66,8 ± 9,6 anos

Achado Principal:
Predominância de mulheres idosas (82,1%) com idade média de 66,8 anos participando do programa.

ESTADO NUTRICIONAL POR FAIXA ETÁRIA			
Variável	40-59 anos	≥ 60 anos	p-valor
IMC (média ± DP)	30,13 ± 5,00	25,95 ± 5,99	0,095
RCQ (média ± DP)	0,89 ± 0,04	0,90 ± 0,098	0,853

Achado Principal:
Mulheres de 40-59 anos apresentaram IMC indicativo de obesidade grau I (30,13), enquanto idosas apresentaram sobrepeso (25,95).

CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL		
Classificação	40-59 anos	≥ 60 anos
IMC		
Peso Normal	28,6%	46,9%
Sobrepeso/Obesidade	71,4%	53,1%
RCQ (Risco)		
Baixo/Moderado	0%	46,9%
Alto	100%	53,1%

Achado Principal:
Maioria das mulheres apresentou sobrepeso/obesidade (71,4% das jovens e 53,1% das idosas). Todas as mulheres de 40-59 anos apresentaram alto risco pela RCQ.