

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE INDIVÍDUOS EM UMA CIDADE DE PEQUENO PORTE NA PARAÍBA

Anna Virgínia Souto de Miranda¹; Luana Fernandes Batista Brasil¹; Priscila da Silva
Jerônimo¹; Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso²

*¹Relatora. Graduanda do Curso Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande/
Centro de Educação e Saúde/ Unidade Acadêmica de Saúde. Sítio Olho D'água da Bica, s/n, Cuité, Paraíba,
Brasil, 58175-000. annasouto@hotmail.com*

²Orientadora Docente do Curso de Nutrição. UFCG/CES/UAS

Resumo: O trabalho teve como objetivo realizar avaliação antropométrica de indivíduos em uma cidade de pequeno porte na Paraíba. Para tanto foi elaborado um questionário onde continha informações sobre dados pessoais, atividade física, avaliação antropométrica: peso, altura, circunferências, índice de massa corporal – IMC, e doenças crônico degenerativas para assim avaliar os indivíduos que participaram da ação que foram, crianças adolescentes, adultos e idosos, mas vale salientar que por critério de quantidade o estudo avaliou apenas a faixa etária de adultos e idosos. As monitoras orientaram os alunos de como proceder na ação, através do aprimoramento de técnicas práticas como pesar, medir, verificar circunferências, para que eles estivessem aptos a realizar a avaliação nutricional durante todo o dia. Através disso as monitoras envolvidas puderam ter a oportunidade de vivência da disciplina, contribuindo, assim para um aprimoramento da formação acadêmica. Além da experiência adquirida por se tratar de uma atividade onde houve coleta de dados dos indivíduos. Verificou-se que a população envolvida neste estudo foi composta por 400 indivíduos de diferentes faixas etárias, onde a maioria residia na cidade de Cuité - PB, onde não praticavam nenhum tipo de atividade física apresentando um estado nutricional com excesso de peso, ocasionado supostamente pelos maus hábitos alimentares e o sedentarismo.

Palavras Chave: Monitoria, Avaliação nutricional, Experiência.

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a avaliação nutricional tornou-se um método essencial para identificar alterações no estado nutricional de indivíduos e coletividades, bem como diagnosticar problemas relacionados à saúde do ser humano. Segundo ALMEIDA & ZOLLAR (2013, p. 220-221)¹, a avaliação do estado nutricional tem se tornado um aspecto cada vez mais importante no estabelecimento de situações de risco, diagnóstico nutricional e no planejamento de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças.

Dentre esses destaca-se a antropometria pois permite a obtenção de muitas informações, porém peso, altura, suas combinações e pregas cutâneas, deve-se levar em consideração a idade, pois tanto as medidas recomendadas quanto os padrões de referência são considerados com base na mesma. Outro fator que deve ser considerado é o gênero, pois existem diferenças expressivas entre o tamanho de homens e mulheres (ACUÑA; CRUZ, 2004)².

O trabalho teve como objetivo realizar avaliação antropométrica de indivíduos em uma cidade de pequeno porte na Paraíba durante uma atividade

prática da disciplina de avaliação nutricional.

METODOLOGIA

Esse trabalho foi realizado pela monitoria da disciplina de avaliação nutricional, do curso Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande do Centro de Educação e Saúde em uma ação prática realizada no centro da cidade de Cuité em parceria com o Sistema FIEP – SESI e a Rede Globo de Televisão, que ocorreu no dia 30 de maio de 2015.

As monitoras treinaram cerca 40 alunos da disciplina Avaliação Nutricional antes da ação no que diz respeito a tomada de medidas antropométricas peso, altura e circunferências.

Para coleta de dados foi aplicado um questionário, onde além das informações antropométricas, questionava-se sobre dados pessoais, atividade física, local de moradia e presença de doenças crônicas degenerativas como hipertensão e diabetes mellitus.

Essa ação ocorreu durante todo um dia e os alunos foram divididos em grupos, contendo 10 alunos em cada equipe. Cada grupo permanecia na ação por aproximadamente 3 horas. Estes obedeciam a uma sequência para fazer a avaliação nutricional em cada indivíduo.

Primeiramente, foram feitas entrevistas para saber os dados pessoais, após isso foram verificados o peso e a altura através da balança antropométrica digital, posteriormente as medidas da circunferência de cintura e do quadril por meio de fita métrica, e por fim o cálculo do IMC para indicar o estado nutricional do indivíduo. Todas as informações obtidas foram descritas em duas fichas, as quais uma foi entregue ao indivíduo, e a outra foi arquivada. Para finalizar, foram dadas orientações nutricionais individuais a cada pessoa de acordo com o estado nutricional do indivíduo, estilo de vida e doenças presentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação da monitoria nesta ação prática proporcionou aos monitores envolvidos a oportunidade de uma experiência de docência, pois as monitoras orientaram os alunos de como realizar ação, como também a experiência de aprimoramento das técnicas práticas em razão da sequência de vezes que estas foram repetidas durante todo o dia.

A população envolvida neste estudo foi composta por 400 indivíduos de diferentes faixas etárias sendo em sua maioria adultos e idosos do gênero feminino (Tabela 1) onde dos 400

participantes 282 residiam na zona urbana da cidade de Cuité – PB. Para este trabalho serão apresentados os resultados de 325 indivíduos que correspondem aos adultos e idosos, excluindo, portanto, os resultados das crianças e adolescentes por apresentarem outra necessidade de análise.

Sexo	Criança	Adolescente	Adulto	Idoso
Masc	9	16	69	16
Fem.	23	27	170	70
Total	32	43	239	86

Tabela 1: Distribuição dos indivíduos participantes da ação segundo o sexo e faixa etária.

Encontrou-se que a maioria dos participantes da ação não praticavam atividade física (Tabela 2), já em relação ao estado nutricional predomina-se o excesso de peso, e para análise desse dado foi usado como parâmetro o IMC (Índice de Massa Corpórea) segundo OMS (Organização Mundial de Saúde) (Tabela 3). O excesso de peso e a não prática de atividade física podem favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o que pode verificar-se em alguns indivíduos que já apresentaram tais enfermidades em questão como mostra a (Tabela 4).

Atividade Física	Adulto	Idoso
Prática	64	18
Não prática	126	29
Não respondeu	59	39
Total	249	86

Tabela 2: Distribuição dos indivíduos participantes da ação de acordo com a prática de atividade física.

Estado Nutricional	Adulto	Idoso
Magreza	8	7
Eutrófico	60	30
Excesso de peso	102	46
Obesidade	66	1
Sem informação	3	2
Total	239	86

Tabela 3: Distribuição dos indivíduos participantes da ação de acordo com estado nutricional.

Enfermidades	Adulto	Idoso
Diabetes	6	20
Hipertensão	18	24
Diabetes/Hipertensão	2	4
Não possuem ou não responderam	200	51
Total	226	99

Tabela 4: Lista de enfermidades relacionadas ao estilo de vida dos participantes da ação.

Os resultados mostraram um percentual elevado de indivíduos com sobrepeso e obesidade o que sinaliza um olhar diferenciado para a população avaliada. Resultado que corrobora com a confirmação que o sobrepeso e a obesidade estão disseminados independente de localidade, seja em grandes centros urbanos ou em uma cidade de pequeno porte como Cuité-Pb. O que pode ser resultado de um estilo de vida no qual a maioria da população não pratica atividade física, refletindo assim em altos índices de sobrepeso e obesidade e riscos para doenças crônicas não transmissíveis. Destaca-se que o elevado número de pessoas que não responderam sobre serem portadores de hipertensão e/ou diabetes levam a hipótese de que o número de pessoas acometidas é bem maior que o expresso nos resultados.

Segundo Poehlman (1999)³, problemas de concordância e de adesão à atividade física ainda representam as principais barreiras na adoção de um estilo de vida fisicamente ativo. A AF tem uma grande participação no controle e perda do peso corporal (Donnelly et al., 2009; Nakade et al., 2012)^{4,5}. Por outro lado, sabe-se que ganhos de peso e/ou obesidade podem resultar em diminuição das atividades físicas rotineiras (Bak, Petersen, & Sorensen, 2004)⁶. Apesar das dificuldades ocasionadas pelo sobrepeso, autores apontam que indivíduos acima do peso ideal podem vir a ser ativos e aptos a determinadas tarefas físicas (DaSilva et al., 2009)⁷.

Nos países da União Europeia o sobrepeso e obesidade estão fortemente associados com estilos de vida sedentários e com a ausência de atividade física (AF) na população adulta (Martínez-González, Martínez, Hu, Gibney, & Kearney, 1999)⁸ sendo a inatividade física um fator determinante na acumulação excessiva de gordura (McArdle, Katch, & Katch, 2010)⁹.

Segundo Mahan et al. (2012, p.465-468)¹⁰ o excesso de peso ocorre como resultado de um desequilíbrio entre o consumo alimentar e a atividade física. A

falta de exercícios e um estilo de vida normalmente sedentário, agravados pelo excesso de alimentação crônico, também são causas de ganho de peso.

Dessa forma, a modificação no estilo de vida é essencial para melhoria da saúde, pois além do bem-estar proporcionado por uma alimentação equilibrada, quando atrelada com a realização do exercício físico, além de combater o excesso de peso, previne a população das demais doenças crônicas que estão presente em massa na sociedade.

Dentre os participantes da prática podemos perceber a presença de algumas doenças como a diabetes e hipertensão, principalmente pela faixa etária dos idosos. Para Mahan et al. (2012, p. 477)¹¹, outros efeitos secundários positivos do aumento da atividade incluem o fortalecimento da integridade cardiovascular, o aumento da sensibilidade à insulina e o gasto adicional de energia e, portanto, de calorias.

As alterações físicas (peso e estatura, por exemplo) resultantes do processo de envelhecimento podem influenciar nas dimensões corporais, que quando muito alteradas, interferem na manutenção da saúde, influenciam negativamente na qualidade de vida e na morbimortalidade (CHUMLEA, 1989)¹². Diante disso, a necessidade da avaliação do estado

nutricional na população idosa é indispensável.

Atualmente, o sobrepeso e a obesidade constituem problema de saúde pública e são prevalentes também na população idosa, o que tem despertado a atenção dos profissionais de saúde quanto à necessidade de planejamento de estratégias que visem conscientizar a população em geral, quanto aos riscos que essa alteração traz para a saúde em todos os ciclos da vida. (SILVA et al, 2011. SASS, A.; MARCON, S. S., 2015).^{13,14}

De acordo com Peel et al. (2004)¹⁵, os determinantes de um envelhecimento saudável são a prática regular da atividade física, IMC dentro da normalidade e estilo de vida saudável, aspectos presentes na vida dos idosos pesquisados que frequentam a Universidade Aberta da Terceira Idade (UTA).

CONCLUSÕES

De acordo com dados obtidos na ação, verificou-se que os indivíduos do presente estudo em sua maioria possuem excesso de peso, o que é um risco para obesidade ocasionado supostamente pelos maus hábitos alimentares e o sedentarismo. Todos esses fatores, por conseguinte, podem gerar doenças crônicas degenerativas. Conclui-se diante deste

resultado que, programas de educação alimentar e nutricional continuada e monitoramento do estado nutricional e de saúde são de suma importância para melhoria da qualidade de vida desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

1. ALMEIDA, C. E.; ZOLLAR, V.; Avaliação e Estado Nutricional. In: BENETTI, G. B. (Org.). Curso Didático de Nutrição. 1ed. São Caetano: Yendis, 2013. Cap. 20, p. 220-221.
2. ACUNÃ K. ; CRUZ T. Avaliação do Estado Nutricional de Adultos e Idosos e Situação Nutricional da População Brasileira. Salvador – Ba. **Arq Bras Endocrinol Metab.** vol 48, nº 3 Junho, 2004.
3. POEHLMAN, E. T. (1999). Special considerations in design of trials with elderly subjects: Unexplained weight loss, body composition and energy expenditure. *Journal of Nutrition*, 129(1S Suppl), 260S-263S
4. DONNELLY, J. E. et.al (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Medicine & Science in Sports &**

- Exercise**, 41, 459-471. DOI:10.1249/MSS.0b013e318194933
5. NAKADE, M. et.al. What behaviors are important for successful weight maintenance **Journal of Obesity**, 2012, 202037. doi: 10.1155/2012/202037
6. BAK, H.; PETERSEN, L.; SORENSEN, T. I. Physical activity in relation to development and maintenance of obesity in men with and without juvenile onset obesity. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, vol. 28 n. 1, p. 99-104, 2004.
7. DaSilva, S. G., et.al. The influence of adiposity on physiological, perceptual, and affective responses during walking at a self-selected pace. **Perceptual and Motor Skills**, vol.109, n. 1, p. 41-60, 2009.
8. Martínez-González, M. A., et.al (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, vol. 23 n.11, p. 1192–1201, 2009.
9. MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I. ; Katch, V. L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins, 2010.
10. LYSEN, L. K; ISRAEL, D. A., Nutrição no controle do peso. In: MAHAN, L.K. et al. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: **Elsevier**, 2012. p. 462-484.
11. LYSEN, L. K; ISRAEL, D. A., Nutrição no controle do peso. In: MAHAN, L.K. et al. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: **Elsevier**, 2012. p. 462-484.
12. Chumlea WC, Baumgartner RN. Status of anthropometric and body composition data in elderly subjects. **Am J Clin Nutr**. Vol. 50 n.5 p. 1158-66, 1989.
13. Da Silva VS, Souza I, Petroski EL, Silva DAS. Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em idosos brasileiros. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. vol. 16, n. 4, p. 289-94, 2011.
14. SASS, A.; MARCON, S. S. Comparação de medidas antropométricas de idosos residentes em área urbana no sul do Brasil, segundo sexo e faixa etária. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, vol.18, n.2, Abr./Jun. 2015.
15. PEEL NM, MCCLURE RJ; BARLETT HP. Behavioral determinants of healthy aging. **Am J Prev Med**. Vol. 28, n.3, p. 298-304. DOI 10.1016/j.amepre.2004.