



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XVII Jornada de Pesquisa

## **ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL NA MULHER PÓS-MENOPAUSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Viviane Spanenberg Boff<sup>2</sup>, Ligia Beatriz Bento Franz<sup>3</sup>, Carolina Zanetti<sup>4</sup>, Francieli Conte<sup>5</sup>, Marlon Turcatto<sup>6</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>7</sup>.**

<sup>1</sup> Trabalho realizado por meio da pesquisa institucional: “Intervenção Físico-Funcional e Nutricional em Mulheres Pós-Menopausa com Sobrepeso e Obesidade”.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI; bolsista PROBIC/FAPERGS, vivi\_boff@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora Orientadora, Doutora em Saúde Pública, Docente do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, ligiafra@unijui.edu.br

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, bolsista PIBIC/UNIJUI, carolznnti@hotmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, francieliconte@yahoo.com.br

<sup>6</sup> Acadêmico do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, tiopantcho@hotmail.com

<sup>7</sup> Professora Mestre em Saúde Pública, Doutoranda em Educação nas Ciências, Docente do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, marisb@unijui.edu.br

### **Resumo:**

Relato de experiência que descreve a participação da acadêmica do Curso de Nutrição junto à pesquisa “Intervenção Físico-Funcional e Nutricional em Mulheres Pós-Menopausa com Sobrepeso e Obesidade”. O objetivo deste estudo é acompanhar a situação alimentar e nutricional de mulheres pós-menopausa com sobrepeso e obesidade, intervindo para perda de peso corporal de forma a melhorar a qualidade de vida a partir de novos hábitos alimentares. A população de estudo é composta por 52 mulheres, entre 50 a 65 anos, no período pós-menopausa com sobrepeso e obesidade classificadas através do Índice de Massa Corporal e circunferência da cintura. Das 52 mulheres, 29 (55,8%) relatam praticar atividade física, destas 71,4% apresentam sobrepeso e obesidade, e das 23 (44,2%) que não praticam atividade física 19 (82,6%) tem sobrepeso e obesidade. Na circunferência da cintura, verifica-se que 47 (90,4%) apresentam valor aumentado, e destas 40 (85,1%) tem sobrepeso e obesidade.

**Palavras-Chave:** nutrição; qualidade de vida; sobrepeso; obesidade.

### **Introdução**

Considerada atualmente como epidemia, a obesidade vem crescendo de forma alarmante tanto nos países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento, acarretando enormes prejuízos à sociedade.

De acordo com Monteiro et al., (2004) obesidade é uma doença de etiologia multifatorial, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura num nível tal que passa a comprometer a saúde do





**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XVII Jornada de Pesquisa

indivíduo, pois está associada ao aumento dos riscos para o acometimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Os mesmos autores salientam que a alimentação desequilibrada e o sedentarismo constituem os fatores mais freqüentemente apontados como determinantes do súbito aumento dos casos de obesidade entre as populações, representando, portanto, variáveis importantes a serem exploradas, especialmente em alguns grupos mais vulneráveis, como mulheres na pós-menopausa.

A educação alimentar tem um papel importante em relação ao processo de transformação e mudanças, à recuperação e promoção de hábitos alimentares saudáveis, que pode proporcionar conhecimentos necessários à auto-tomada de decisão de formar atitudes, hábitos e práticas alimentar sadias e variadas (PEREIRA e HELENE, 2006).

O objetivo deste estudo é acompanhar a situação alimentar e nutricional de mulheres pós-menopausa com sobrepeso e obesidade, intervindo para perda de peso corporal de forma a melhorar a qualidade de vida a partir de novos hábitos alimentares.

### Metodologia

Este trabalho trata-se de um relato de experiência que descreve a participação de uma acadêmica do Curso de Nutrição junto a equipe multidisciplinar da pesquisa “Intervenção Físico-Funcional e Nutricional em Mulheres Pós-Menopausa com Sobrepeso e Obesidade”, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNIJUÍ sob parecer substanciado número 105/2011, o qual, apresenta a atividade desenvolvida com um grupo de mulheres no Município de Catuípe, RS.

A população de estudo é composta por 52 mulheres, no período de pós-menopausa que aceitaram participar do estudo e que preencheram os critérios de inclusão, como: ter idade entre 50 a 65 anos, estar no período pós-menopausa caracterizado como um ano de amenorréia, apresentar sobrepeso/obesidade pelo Índice de Massa Corporal ou circunferência da cintura e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A seleção da amostra deu-se pelas seguintes etapas: primeiro ocorreu a visita domiciliar e o convite para participar. As visitas domiciliares foram realizadas com apoio das Agentes Comunitárias de Saúde do município de Catuípe/RS, sendo realizada uma breve explicação sobre a atividade a ser desenvolvida junto com uma pré-avaliação por meio de questionário próprio abordando as seguintes questões: identificação, dados sócio-demográficos e culturais, tempo de amenorréia, atividade física, patologias e/ou co-morbidades e hábitos alimentares, além de medidas como peso da massa corporal, estatura, circunferência da cintura e pressão arterial.

A medida que as fichas de pré-avaliação foram analisadas foi possível verificar quais das mulheres se enquadrariam no estudo (a partir da idade, IMC, tempo de amenorréia). Deste modo, partimos para a segunda etapa, que contemplava as avaliações – Bioquímica, Nutricional, Físico-Funcional e Estilo de Vida. Estas sempre ocorrem mediante agendamento prévio, e foram realizadas no Sindicato dos Servidores Público no Município de Catuípe.

Os dados coletados foram digitados e analisados eletronicamente com o auxílio do software SPSS - versão 18 (Statistical Package for Social Sciences for Personal Computer), empregando as ferramentas da estatística descritiva.



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XVII Jornada de Pesquisa

## Resultados e Discussão

Durante o período de estudo foram avaliadas 52 mulheres nos domicílios, com idade média de 57,2 anos ( $dp \pm 3,83$ ). Houve predomínio de mulheres casadas (79,2%), sendo que a grande parte (54,7%) tinham como ocupação cuidar do lar. Somente 5,7% negaram ter tido filhos. Quanto à situação socioeconômica, a maioria das entrevistadas (54,7%) tinham renda mensal de um a dois salários e não completaram o ensino fundamental (43,4%).

A tabela 1 indica a distribuição das mulheres de acordo essas variáveis de idade, estado civil, ocupação, número de filhos, renda e escolaridade, relacionando-as com o estado nutricional atual. Observa-se que das 52 mulheres, 40 (76,9%) tinham idade entre 51 a 60 anos e destas 33 (82,5%) apresentavam sobrepeso e obesidade. Em relação ao estado civil, 42 (80,76%) eram casadas e 34 (80,95%) estavam com sobrepeso e obesidade, das 52 mulheres 29 (55,76%) tinham ocupação do lar e destas 24 (82,75%) com sobrepeso e obesidade. Quanto ao número de filhos, 17 (32,69%) tinham de 4 a 6 filhos e destas 12 (70,58%) com sobrepeso e obesidade. Em relação a renda 7 (13,46%) recebiam abaixo de um salário mínimo e destas 6 (85,7%) com sobrepeso e obesidade, A prevalência de sobrepeso e obesidade ocorreu entre 22 (42,3%) das mulheres com ensino fundamental incompleto.

# SALÃO DO CONHECIMENTO

XX Seminário de Iniciação Científica  
XVII Jornada de Pesquisa  
XIII Jornada de Extensão

II Mostra de Iniciação Científica Júnior  
II Seminário de Inovação e Tecnologia

2012



Modalidade do trabalho: Relato de experiência  
Evento: XVII Jornada de Pesquisa

**Tabela 1 – Distribuição da população de estudo de acordo com as variáveis: idade, estado civil, ocupação, renda número de filhos, segundo estado nutricional. Catuípe, RS, 2011.**

	Baixo Peso	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade	Total
<b>Idade</b>	n (%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
< 50 anos	-	-	-	1 (4,8)	1 (100)
51 a 60 anos	-	7 (70)	18 (94,7)	15 (71,4)	40 (100)
> 61 anos	2 (100)	3 (30)	-	5 (23,8)	10 (100)
<b>Estado Civil</b>					
Solteira	-	1 (10)	1 (5,3)	-	2 (100)
Casada	2 (100)	6 (60)	13 (68,4)	21 (100)	42 (100)
Viúva	-	2 (20)	2 (10,5)	-	4 (100)
Separada	-	1 (10)	2 (10,5)	-	3 (100)
Concubinato	-	-	1 (5,3)	-	1 (100)
<b>Ocupação</b>					
Do lar	2 (100)	3 (30)	10 (52,6)	14 (66,7)	29 (100)
Aposentada	-	6 (60)	8 (42,1)	5 (23,8)	19 (100)
Costureira	-	1 (10)	-	-	1 (100)
Agente de saúde	-	-	1 (5,3)	-	1 (100)
Professora	-	-	-	2 (9,5)	2 (100)
<b>Nº de filhos</b>					
1 a 3	1 (50)	9 (90)	10 (52,6)	13 (61,9)	33 (100)
4 a 6	1 (50)	4 (10)	6 (31,6)	6 (28,6)	17 (100)
7 a 9	-	-	-	2 (9,6)	2 (100)
<b>Renda</b>					
Abaixo de 1 SM	-	1 (10)	1 (5,3)	5 (23,8)	7 (100)
De 1 a 2 SM	1 (50)	6 (60)	15 (78,9)	6 (28,6)	28 (100)
Acima de 2 SM	1 (50)	3 (30)	2 (10,5)	5 (23,8)	11 (100)
Não respondeu	-	-	1 (5,3)	5 (23,8)	6 (100)
<b>Escolaridade</b>					
Ensino Fund.compl	-	5 (50)	7 (36,8)	10 (47,6)	22 (100)
Ensino Fund.incomp	1 (50)	-	2 (10,5)	1 (4,8)	4 (100)
Ensino Médio.compl	1 (50)	3 (30)	1 (5,3)	3 (14,3)	8 (100)
Ensino Médio.incon	-	1 (10)	4 (21,1)	2 (9,5)	7 (100)
Ensino Superior	-	1 (10)	5 (26,3)	4 (19)	10 (100)
Analfabeto	-	-	-	1 (4,8)	1 (100)

Obs.: a variável idade apresenta 51 mulheres, pois uma pessoa não relatou.

Tabela 1 - Distribuição da população de estudo de acordo com as variáveis: idade, estado civil, ocupação, renda número de filhos, segundo estado nutricional. Catuípe, RS, 2011.



Para uma VIDA de CONQUISTAS



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XVII Jornada de Pesquisa

Em relação ao tempo de amenorréia das mulheres que participaram do estudo, foi observado que 35,2% delas estavam entre um e cinco anos com ausência da menstruação; 37,1%, entre seis e dez anos; 19,0% entraram na menopausa entre 11 a 15 anos e 5,7% estava há mais de 16 anos com ausência da menstruação. Assim, essas mulheres atingiram a menopausa, em média, há 7,94 anos. Foram estudados hábitos alimentares, como a frequência de consumo de alimentos específicos. A maior parte da amostra (43,4%) consumia 2 unidades ou mais de frutas por dia, assim como 35,8% das entrevistadas consumiam com frequência frituras, salgadinho e embutidos, ou seja, duas a três vezes por semana.

A prevalência de sobrepeso e obesidade nas mulheres estudadas foi de 36,5% e 40,4% respectivamente, totalizando 76,9%, com IMC médio de 29,61 kg/m<sup>2</sup> (dp ± 5,9). Na tabela 2 observa-se que das 52 mulheres, 29 (55,8%) relataram praticar atividade física, destas 71,4% apresentavam sobrepeso e obesidade, e das 23 (44,2%) que não praticavam atividade física 19 (82,6%) apresentavam sobrepeso e obesidade. Quanto à avaliação pela circunferência da cintura, verifica-se que 47 (90,4%) apresentavam valor aumentado, e destas 40 (85,1%) apresentavam sobrepeso e obesidade pelo IMC.

**Tabela 2 – Distribuição da população de estudo quanto à realização de atividade física e valores de Circunferência de Cintura segundo a classificação do estado nutricional pelo Índice de Massa Corporal. Catuípe, RS, 2011.**

Atividade Física	Baixo Peso	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade	Total
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Sim	2 (6,9)	6 (20,7)	12 (41,4)	9 (31,0)	29 (100)
Não	-	4 (17,4)	7 (30,4)	12 (52,2)	23 (100)
<b>CC</b>					
< 80 cm	2 (40)	3 (60)	-	-	5 (100)
80 – 88 cm	-	1 (50)	1 (50)	-	2 (100)
> 88 cm	-	6 (13,3)	18 (40)	21 (46,7)	45 (100)

Tabela 2 – Distribuição da população de estudo quanto à realização de atividade física e valores de Circunferência de Cintura segundo a classificação do estado nutricional pelo Índice de Massa Corporal. Catuípe, RS, 2011.

Os resultados sobre IMC mostraram sobrepeso e obesidade em 76,9% da população avaliada, segundo a literatura nos anos que antecedem a menopausa, as mulheres chegam a ganhar até 0,8 kg/ano, aumento este que, após a menopausa, pode corresponder a 20% da gordura corporal total (JÚNIOR et al.,2000; BINFA & BLUMEL, 2001).

Nos estudos de Lins & Sichieri (2001), que avaliaram a influência da menopausa no IMC em 1.506 mulheres entre 20 e 59 anos no Rio de Janeiro em 1996, observou-se que aproximadamente 40% dessas mulheres apresentaram algum grau de sobrepeso.

Neste estudo, a prática de atividade física não se associou à diminuição da ocorrência de sobrepeso e obesidade, porém é necessário considerar que não foi utilizado instrumento específico para a sua





**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XVII Jornada de Pesquisa

avaliação, ainda que tenham sido usados critérios reconhecidos pela Sociedade Brasileira de Cardiologia para avaliar a sua frequência e intensidade esses dados referentes à atividade física foram apenas relatados pelas entrevistadas, ou seja, o relato não significa praticar o exercício.

### Conclusões

A partir dos resultados obtidos, conclui-se que o estado nutricional, segundo o índice de massa corporal, está inadequado devido à alta prevalência de sobrepeso e obesidade na população estudada, principalmente na faixa etária de 51 a 60 anos, que implica o surgimento de outras doenças crônicas e diminuição de sua qualidade de vida, explicando, ao menos em parte, a ocorrência de outras co-morbidades associadas. Assim, este estudo mostrou uma tendência ao comprometimento na qualidade de vida, sendo influenciada tanto por fatores biológicos, quanto por fatores culturais e psicossociais. Possivelmente, abordagens de caráter multidisciplinar e interdisciplinar favoreçam o intercâmbio de saberes e habilidades, com vistas a promover mais saúde e qualidade de vida a essa parcela crescente da população através de um cuidado mais integral e individualizado, considerando a multiplicidades de fatores envolvidos na pós-menopausa.

### Referências Bibliográficas

- BINFA, L.; BIÜMEL, M. Obesidad, estrógenos y salud de la mujer. Rev Chil Obstet Ginecol. 2001;66(4):340-6.
- JÚNIOR, J.A.T.; PINTO-NETO, A.M, COSTA-PAIVA, L.H.S.; PEDRO, A.O. Variação no índice de massa corporal em usuárias de terapia de reposição hormonal. Rev Bras Ginecol Obstet. 2000;22(4):229-33.
- LINS, A. P. M.; SICHERI, R. Influência da Menopausa no Índice de Massa Corporal. Arq Bras Endocrinol Metab vol.45 no.3 São Paulo Jun 2001
- MONTEIRO, R. C. A.; RIETHER, P. T. A.; BURINI, R. C. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. Rev. Nutr. vol.17 no.4 Campinas Oct./Dec. 2004.
- PEREIRA, J. M.; HELENE, L. M. F. Reeducação Alimentar e Um Grupo de Pessoas com Sobrepeso e Obesidade: Relato de Experiência. Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v.7, n.2, p.32-38, jun.2006