

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES NO CLIMATÉRIO¹
EVALUATION OF THE NUTRITIONAL STATUS IN WOMEN IN THE CLIMACTERIC

Angélica Rieth Samrsla², Venati Stuczynski³, Ligia Beatriz Bento Franz⁴

¹ Pesquisa Institucional do Departamento de Ciências da Vida (DCVida), pertencente ao grupo GERON.

² Acadêmica do curso de Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq. Email: angelica_rieth@live.com

³ Acadêmica do curso de Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq. Email: vena.stuczynski@hotmail.com

⁴ Docente do Departamento de Ciências da Vida-DCVida e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde-PPGAIS da UNIJUI. Orientadora. Email: ligiafra@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O climatério corresponde à fase da vida da mulher em que ocorre a alteração do período reprodutivo para o não reprodutivo. Nessa fase, inúmeras alterações ocorrem, como o aumento do peso, aumento da gordura na região abdominal, direta ou indiretamente com a ingestão inadequada de alimentos, quer seja em excesso ou deficiência por longos períodos, essa inadequação, por sua vez, constitui em importante fator de risco para inúmeras doenças, tais como as cardiovasculares, a obesidade, a osteoporose, o câncer de mama e cólon (MONTILLA et al, 2003).

Durante a fase intermediária e posterior da vida adulta ocorre perda gradativa de células e o metabolismo celular é reduzido lentamente, acarretando mudança na capacidade de desempenho de diversos sistemas e órgãos. Essas mudanças, físicas e mentais, podem ocorrer rapidamente em alguns indivíduos e lentamente em outros (ROSSI et al,2015).

O objetivo do presente trabalho é analisar o índice de massa corporal (IMC), perímetro da cintura (PC), e percentual de gordura corporal (PGC) de mulheres no período do climatério.

METODOLOGIA

Estudo transversal vinculado ao projeto de pesquisa institucional Envelhecimento Feminino da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do sul. Estudo de seguimento que se propõe acompanhar a saúde de mulheres no climatério por período de cinco anos, a partir de 2014, vinculado ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, sob parecer consubstanciado nº 864.988. Estão incluídas nesta pesquisa mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade (contados na data do cadastramento na pesquisa), residentes na área urbana e que

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

possuem vínculo de atendimento em Estratégia Saúde da Família. Os dados foram obtidos através de avaliação do estado nutricional na Estratégia de Saúde da Família do bairro em que residem.

A aferição da estatura das participantes ocorreu por meio de estadiômetro; o peso da massa corporal foi verificado por balança eletrônica digital; a mensuração da cintura foi realizada na posição ortostática, com abdômen relaxado, com posicionamento da trena antropométrica no plano horizontal ao nível natural da cintura (parte mais estreita do tronco); a avaliação da composição corporal foi feita pela análise da impedância bioelétrica (BIA). Estes dados permitem a obtenção dos três parâmetros utilizados para a avaliação do estado nutricional das participantes: IMC, PC e PGC.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram avaliadas 358 mulheres, média de idade $50,25 \pm 8,24$ anos, entre 35 e 65 anos. Referente a classificação do estado nutricional segundo o (IMC), das 358 mulheres, 178 ainda não realizaram a avaliação nutricional, 3 (0,8%) mulheres estão com magreza, 32 (8,9%) apresentam eutrofia, 59 (16,5%) estão com sobrepeso, 47 (13,1%) mulheres com obesidade I, 16 (4,5%) com obesidade II, 5 (1,4%) com obesidade III, e ainda, 8 (2,2%) mulheres idosas com eutrofia e 10 (2,8%) mulheres idosas com excesso de peso. Nota-se então uma maior porcentagem de mulheres com sobrepeso e obesidade. Diante desse cenário, pode-se constatar que o climatério pode exercer forte influência para o desenvolvimento da obesidade em decorrência da queda hormonal que leva a diminuição do gasto energético.

Quanto a classificação do perímetro da cintura, das 358 mulheres avaliadas, 178 ainda não realizaram a avaliação nutricional, 31(8,7%) estão com a classificação do perímetro da cintura normal, 45 (12,6%) a classificação está elevada, e 104 (29%) com o perímetro da cintura muito elevado. Diante desta análise verificou-se uma maior concentração de mulheres com a classificação do perímetro da cintura muito elevado. A concentração de gordura visceral, independente da gordura corporal total, é um fator de risco para doenças cardiovasculares e diabetes mellitus (DUARTE,2007).

Sobre a classificação do percentual de gordura das 358 mulheres, 184 não realizaram a avaliação nutricional, três (0,8%) mulheres estão com o percentual de gordura baixo, 50 (14%) mulheres estão com a classificação recomendada para a idade, 61 (17%) encontram-se com o percentual de gordura alto, e 60 (16,8%) muito alto a classificação do percentual de gordura. Os dados levantados revelaram que a classificação do percentual de gordura nas mulheres apresentou um índice alto e muito alto, a alta porcentagem de gordura corporal tem como risco doenças cardiovasculares.

Na cidade de Passo Fundo-RS, estudo com 298 mulheres climatéricas revelou que o excesso de peso chega em torno de 68,3%, com IMC médio de $28,3 \text{ kg/m}^2$, valor este próximo aos 64% observados em um grupo de 611 mulheres na cidade de Caxias do Sul, com IMC médio de $27,4 \text{ kg/m}^2$. Pesquisa realizada com mulheres brasileiras revelou que 64,9% apresentam algum grau de excesso de peso, o que confirma a grandeza deste problema na população feminina (GONÇALVES

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

et al 2016).

Estes estudos indicam que o climatério pode exercer uma forte influência para o desenvolvimento da obesidade em decorrência da queda hormonal. Ao aliar essa alteração a fatores externos como hábitos alimentares inadequados e sedentarismo. A frequência de excesso de peso encontrada condiz com os resultados de outros estudos. Desta forma, o sobrepeso e a obesidade associados ao climatério requerem maior atenção à saúde da mulher.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados acima revelam que as mulheres no período do climatério estão com um alto índice de sobrepeso e obesidade, além de estar com o perímetro da cintura muito elevado e o percentual de gordura também preocupante, isso se dá pelo fato de que este período ocorrem inúmeras alterações hormonais e conseqüentemente a diminuição do gasto energético.

A adoção de hábitos saudáveis por meio de medidas de realização de atividades físicas regularmente e a manutenção do peso corporal adequado. O consumo de uma dieta com baixa quantidade de gorduras saturadas, alta em frutas, vegetais, grãos e fibras e com adequada ingestão de proteína, estas recomendações são importantes para ajudar as mulheres a reduzir seu próprio risco de doenças cardiovasculares e diabetes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos professores e colegas que auxiliaram para a realização deste estudo, ao grupo de pesquisa GERON e às participantes desta pesquisa.

Agradecemos à concessão do financiamento de bolsa de pesquisa PIBIC/CNPq que permitiu a realização deste trabalho.

PALAVRAS CHAVE

Climatério; envelhecimento; Saúde.

KEYWORDS

Climacteric; Aging; Health.

REFERENCIAS

DUARTE, A. C. G. Avaliação Nutricional: Aspectos Clínicos e Laboratoriais. São Paulo: Atheneu, 2007.

GONÇALVES, T.T Jaqueline.; SILVEIRA, F. Marise.; CAMPOS, C.C Maria.; COSTA, H.R Lúcia. Sobrepeso e obesidade e fatores associados ao climatério. Ciência e Saúde Coletiva. 2015. vol.21, n.4,

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

pp.1145-1156. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v21n4/1413-8123-csc-21-04-1145.pdf>
Acesso em: 24 jun.2017

MONTILLA, G. N. Regina; MARUCCI, N. F. Maria; ALDRIGHI, M. José. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v.49, n.1, p. 91-95, Jan./Mar. 2013. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302003000100040 >. Acesso em: 23 jun. 2017.

ROSSI, L.; CARUSO, L.; GALANTE, A. P. Avaliação Nutricional: Novas Perspectivas. 2.ed. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

Sociedade Norte-Americana De Menopausa. Guia da Menopausa. Traduzido pela SOBRAC. Estados Unidos da América: NAMS, 2012; 7 ed, 89 p.