

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

**ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO -  
2017 E 2018<sup>1</sup>**  
**NUTRITIONAL STATUS OF WOMAN IN THE CLIMATERIC PERIOD - 2017  
E 2018**

**Juliana Unser<sup>2</sup>, Ana Luisa Sebotaio<sup>3</sup>, Lígia Beatriz Bento Franz<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Projeto de Iniciação Científica

<sup>2</sup> Bolsista PIBIC/UNIJUI

<sup>3</sup> Bolsista CNPq/UNIJUI

<sup>4</sup> Professora Doutora do curso de Nutrição da Unijuí

## **INTRODUÇÃO**

Originária do grego “klimakter”, a palavra climatério significa degrau e representa a etapa do desenvolvimento humano que marca a transição da idade adulta à senescência (FRANÇA et al., 2003).

O Ministério da Saúde diz que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase natural da vida da mulher, onde ocorre o declínio do estrogênio e não um processo patológico, que ocorre entre o período reprodutivo e não reprodutivo da mulher. A menopausa é um marco nessa fase, sendo ela a última menstruação da mulher, reconhecida passados 12 meses de sua ocorrência. O climatério pode ou não apresentar sintomas nas mulheres, quando esses sintomas se fazem presentes, eles podem ter diferentes intensidades, variando de pessoa para pessoa. Os sinais e sintomas que mais são observados são alterações corporais, fogachos, sudorese, alterações de humor, insônia, mudança na distribuição da gordura corporal, entre outros (BRASIL, 2008).

A diminuição do estrogênio provoca alterações biológicas, corporais e faciais. A elasticidade e textura da pele diminuem, diminui a massa muscular e a distribuição de composição corporal fica alterada, havendo concentração de gordura na região abdominal (SILVA et al ).

A avaliação do estado nutricional, como um indicador do estado de saúde, é fundamental nesta fase da vida em que pelo declínio de estrogênio a mulher pode acumular mais gordura em seu organismo, portanto, esta avaliação poderá ajudar na promoção da saúde e prevenção de doenças. O objetivo deste trabalho foi verificar se ocorreu mudança no estado nutricional de mulheres climatéricas no período de um ano.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo está vinculado ao projeto de pesquisa institucional “Envelhecimento Feminino - Female Aging Study” da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul - UNIJUI. Trata-se de um estudo de seguimento populacional (Coorte) que tem a intenção de acompanhar

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

mulheres no período do climatério na cidade de Ijuí/RS, vinculada ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano (GERON), cadastrado no Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), sob parecer consubstanciado nº 864.988.

A população do estudo são mulheres entre 35 e 65 anos de idade; capacidade física funcional e cognitiva preservada; residem em áreas de cobertura das unidades de Estratégias de Saúde da Família da área urbana do município Ijuí; tem cadastro ativo na unidade de saúde; aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As atividades específicas do presente estudo foram à classificação do estado nutricional pelas medidas antropométricas e de composição corporal das mulheres da pesquisa em duas avaliações, a primeira no ano de 2017 e a segunda no ano de 2018. As medidas antropométricas utilizadas foram de massa corporal e estatura, sendo calculado o índice de massa corporal (IMC), a medida do perímetro da cintura, para avaliar o risco para doenças cardiovasculares e metabólicas, e a análise de impedância bioelétrica (BIA) para avaliar a composição corporal, mais especificamente a quantidade de gordura corporal dos indivíduos.

O IMC foi obtido a partir da fórmula de peso da massa corporal em quilogramas dividido pela estatura ao quadrado em metros, utilizando os pontos de corte da World Health Organization (1995) e World Health Organization (2000) para adultas e os pontos de corte de The Nutrition Screening Initiative (1994) para idosas. O perímetro da cintura foi classificado pelos pontos de corte da World Health Organization (2000). A quantidade de gordura corporal foi obtida pelo analisador de gordura corporal marca OMRON e classificada pelos pontos de corte segundo Gallagher (2000).

Os dados coletados nas visitas domiciliares foram inseridos em um banco de dados de análise científica o *Statistical Package for Social Science for Windows* (SPSS). Foram geradas análises estatísticas para comparar dados antropométricos da primeira e da segunda avaliação, com o objetivo de verificar a diferença do estado nutricional das mulheres neste período.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas 48 mulheres e observa-se na tabela 1 que quanto ao IMC à mulher que apresentava magreza no ano de 2017 não mais apresentava esta classificação no ano de 2018, assim como diminuiu o número de mulheres com sobrepeso e obesidade. Já quanto ao perímetro da cintura verifica-se na tabela 2 que aumentou o número de mulheres no ano de 2018 com risco muito elevado para doenças cardiometabólicas. Quanto à quantidade de gordura corporal a tabela 3 mostra um aumento de mulheres com um percentual de gordura recomendado, porém um aumento maior para uma classificação de percentual de gordura muito elevado.

**TABELA 1 - Classificação do estado nutricional de mulheres climatéricas, segundo o índice de massa corporal. Ijuí, RS, 2017 - 2018.**

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

<b>Classificação</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>N %</b>	<b>N %</b>
Magreza (< 18,5)	1 2,08	- -
Eutrofia (adultas 18,5 a 24,9 e idosas 22 a 27)	9 18,75	12 25,00
Sobrepeso (adultas 25 a 29,9 kg/m <sup>2</sup> e idosas >27)	22 45,83	21 43,75
Obesidade I (30 a 34,9)	11 22,91	11 22,91
Obesidade II (35 a 39,9)	3 6,25	2 4,16
Obesidade III (> 40)	2 4,16	2 4,16
<b>TOTAL</b>	<b>48 100,00</b>	<b>48 100,00</b>

IMC = índice de massa corporal.

**TABELA 2 - Classificação do Perímetro da Cintura de mulheres climatéricas. Ijuí, RS, 2017 - 2018.**

<b>Classificação</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>
<b>PC (cm)</b>	<b>N %</b>	<b>N %</b>
Normal (até 80 cm)	9 18,75	3 6,25
Elevado (80 a 88 cm)	17 35,42	11 22,91
Muito elevado (>88 cm)	22 45,83	34 45,84
<b>TOTAL</b>	<b>48 100,00</b>	<b>48 100,00</b>

PC = perímetro da cintura.

**TABELA 3 - Classificação da Porcentagem de Gordura de mulheres climatéricas. Ijuí, RS, 2017 - 2018.**

<b>Classificação</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>
	<b>N %</b>	<b>N %</b>
Recomendado	13 27,08	16 33,33
Alto	23 47,92	16 33,33
Muito Alto	11 22,92	15 31,26
BIA não conseguiu mensurar	1 2,08	1 2,08
<b>TOTAL</b>	<b>48 100,00</b>	<b>48 100,00</b>

A presença alterações corporais no climatério foram evidenciadas em outros estudos. Assunção et

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

al 2013, mostra que com o avanço da idade as mulheres sofrem alterações na distribuição da gordura corporal, onde a gordura se concentra na área central (visceral), constatando-se que com o avanço da idade a circunferência abdominal apresenta valores mais elevados. Santos et al 2012, verificou diminuição de sobrepeso (de 34,9 para 28,8%) e aumento da prevalência de obesidade (de 25,7 para 49,2%) e diminuição da eutrofia (de 36,8 para 22,0%), assim como o aumento de hipertensão e dislipidemias. Gonçalves et al 2016, apresenta dados de um estudo de 298 mulheres, onde 68,3% apresenta excesso de peso e IMC médio de 28,3kg/m<sup>2</sup> (DP= 7,0), e que dados do Brasil mostram que o excesso de peso tem aumentado na população feminina na faixa de 45 a 54 anos (55,9%) e 55 a 64 anos (60,9%).

Os resultados apresentados comprovam que nesta fase da vida da mulher ocorrem mudanças na composição corporal dela, onde há diminuição da massa muscular e a distribuição da composição corporal se altera, observando-se concentração de gordura na região abdominal, diminuição do gasto energético basal o que contribui para a elevação do peso. Portanto é de extrema importância o acompanhamento dessa mulher para promoção e/ou recuperação do estado de saúde, promover incentivo à prática de atividades físicas regulares e adoção de uma alimentação saudável, aumentando o consumo de alimentos naturais e diminuindo a ingestão de alimentos prontos, ultraprocessados, diminuir o consumo de sal, temperos industrializados e também de açúcar. A adoção desse estilo de vida promoverá adequado estado de saúde e prevenirá o aparecimento de doenças crônicas.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observa-se a importância do acompanhamento do estado de saúde nessa população, uma vez que essas mulheres tem maior tendência a aumentar de peso, por conta das questões hormonais relacionadas ao climatério. Assim como podemos verificar nos resultados obtidos na pesquisa, em relação ao IMC, perímetro da cintura e porcentagem de gordura mensurada, teve aumento na maioria dos casos. O aumento dos valores destas variáveis pode identificar riscos para doenças cardiovasculares, diabetes, dislipidemias e demais doenças crônicas. Portanto monitorar o perfil nutricional permite realizar intervenções para melhorar o estado de saúde e qualidade de vida destas mulheres.

**Palavras-chave:** Índice De Massa Corporal, Climatério, Estado Nutricional, Doenças Crônicas.

**Keywords:** Body Mass Index, Climateric, Nutritional Status, Chronic Diseases.

**AGRADECIMENTOS:** À instituição UNIJUI, programa PIBIC/UNIJUI, pela oportunidade de atuar em projeto de pesquisa.

### **BIBLIOGRAFIA**

ASSUNÇÃO et al. **Comportamento Da Gordura Abdominal Em Mulheres Com Avanço Da Idade** Rev. Educ. Fis/UEM, v. 24, n. 2. 2013.

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

FRANÇA, Ana Paula et al. **Estado nutricional e risco de doença cardiovascular de mulheres no climatério atendidas em um ambulatório da cidade de São Paulo** / Ana Paula França. -- São Paulo, 2003.

GALLAGHER, Dymrna et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. **Am J Clin Nutr** 2000..

GONÇALVES Jaqueline T. T et al. **Sobrepeso e obesidade e fatores associados ao climatério**. Ciência & Saúde Coletiva. 2016.

SANTOS, Roberta. D. S et al. **Perfil do estado de saúde de mulheres climatéricas**. Medicina (Ribeirão Preto) 2012; 45(3): 310-17; Disponível em < <http://www.fmrp.usp.br/revista> >.

SILVA et al. **Perfil nutricional e sintomatológico de mulheres no climatério e menopausa**. Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba. 2012.

THE NUTRITION SCREENING INITIATIVE. **Incorporating nutrition screening and interventions into medical practice**: a monograph for physicians. Washington D.C. US: American Academy of Family Physicians, The American Dietetic Association, National Council on Aging Inc., 1994.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical Status**: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, Switzerland: WHO, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity**: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation on obesity. (WHO Technical Report Series n. 894). Geneva, Switzerland: WHO, 2000.