

PERFIL NUTRICIONAL DE PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES.

XXV Encontro de Extensão

John Eudes Clemente do Carmo, Lígia Maria Martins de Sousa, Bruno Freire Cruz, Lucas Tobias de Sousa, Thalyta Jamile dos Santos Machado, Luciana Catunda Brito

Introdução: Uma dieta adequada para indivíduos fisicamente ativos deve fornecer substratos energéticos e nutrientes construtores e reguladores. Associada ao exercício físico, uma alimentação saudável pode prevenir ou retardar o aparecimento de doenças crônicas. Objetivo: Traçar o perfil nutricional dos participantes do programa Saúde em Movimento do Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES. Metodologia: Estudo transversal com indivíduos (n=31) de ambos os sexos, adultos e idosos, acompanhados por um programa que propõe intervenção por meio de exercícios físicos. Além de dados sociodemográficos, foram coletados dados antropométricos: peso e altura (para cálculo do índice de massa corporal - IMC); medida da circunferência da cintura (CC), análise de relação cintura-estatura (RCE); mensuração da circunferência de pescoço (CP); de 7 dobras cutâneas utilizadas para estimar percentual de gordura (PG); e da circunferência abdominal para cálculo do Índice de Conicidade (IC). A análise dos dados foi realizada utilizando-se o software SPSS. Resultados: A população constituiu-se na maioria de mulheres (77,4%) e com uma proporção de 28,6% desta com ensino superior completo. A média de idade foi de $53,29 \pm 11,31$ anos. A população apresentou-se com IMC médio de $31,08 \pm 6,53 \text{ kg/m}^2$. Foi possível detectar as seguintes medidas médias, para os gêneros masculino e feminino, respectivamente: $CC=100,95 \pm 22,80$ e $91,08 \pm 11,57 \text{ cm}$; $CP=40,8 \pm 3,90 \text{ cm}$ e $35,82 \pm 3,19 \text{ cm}$; $PG=21,73 \pm 5,52$ e $36,36 \pm 7,15\%$; $IC=1,36 \pm 0,07$ e $1,31 \pm 0,08$; e $RCE=0,59 \pm 0,12$ e $0,59 \pm 0,07$. Conclusão: A população avaliada apresentou-se em sua maioria com estado nutricional caracterizado por obesidade grau 1, evidenciado pelo IMC, e alto índice de adiposidade com risco de desenvolver doenças cardiovasculares demonstrado pela RCE, CC, IC e CP. A população avaliada apresentou fatores de risco cardiometabólicos, indicando a necessidade de intervenção nutricional, o que justifica a existência do projeto de extensão em questão.

Palavras-chave: Exercício Físico. Alimentação Saudável. Promoção de Saúde.