

# ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES SEDENTARIAS DO CONJUNTO HABITACIONAL LUIZA GOMES DE MEDEIROS NO MUNICIPIO DE PICOS – PI

Semana online acadêmica de Nutrição, 1ª edição, de 14/02/2022 a 16/02/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-43-7

**BORGES; Maria José de Moura<sup>1</sup>, TORRES; Ananda da Silva Torres<sup>2</sup>, LIMA; Maria Claudina de Lima<sup>3</sup>**

## RESUMO

O sedentarismo é um dos principais fatores de riscos para a saúde das mulheres sendo considerado um dos mais sérios agravos para a saúde do corpo e mente, pois a falta de atividades físicas afeta negativamente diversas funcionalidades do corpo humano, como a vascularização do sangue, o acúmulo de gordura corporal, a perda de massa óssea entre outras. Atrelado ao sedentarismo está o estado nutricional, aspecto que possui relação direta com as doenças crônicas não transmissíveis DCNT, e exerce papel de influência para a repercussão da promoção ou recuperação da saúde na população. Modelos de intervenções internacionais voltados para prevenção de DCNT são eficazes no controle do estado nutricional, redução do comportamento sedentário e melhora da escolha do consumo alimentar, a partir da oferta da atividade física e orientação do consumo nutricional adequado. Avaliar o estado nutricional das referidas mulheres sedentárias, com a finalidade de promover as mesmas hábitos alimentares e estilo de vida mais saudáveis. Estudo observacional, de natureza qualitativa e quantitativa com delineamento transversal. Foram avaliadas 50 mulheres na faixa etária de 20 a 59 anos, realizado no Conjunto Habitacional Luiza Gomes de Medeiros, localizado em Picos-PI. A avaliação antropométrica foi realizada através dos parâmetros de índice de massa corporal (IMC), medidas da estatura e do peso corporal, circunferência da cintura (CC), do quadril (CQ), do braço (CB) e do pescoço (CP). Para essa avaliação foram utilizados balança digital, fita métrica e estadiômetro. O estilo de vida foi avaliado mediante a aplicação de questionário para determinar idade, estado civil, ocupação, escolaridade, renda familiar, consumo alimentar e presença de patologias. De acordo com os dados coletados no presente estudo, foi possível constatar que as avaliadas se encontraram em estado de declínio nutricional em quase todos os parâmetros avaliados. Em relação ao IMC, cerca de 78% estavam com sobrepeso, 10% eutróficas, 7% com obesidade grau I, 3% com obesidade grau II, e 2% com obesidade grau III. Neste estudo avaliou-se também o perfil alimentar das participantes. Observou-se que o padrão alimentar das mesmas está fora do limite da normalidade, com risco iminente para o surgimento de várias doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, dislipidemias, diabetes e doenças cardiovasculares. Conclui-se com esse estudo, que as participantes se encontram com o estado nutricional comprometido, pois a maior parte delas apresentaram sobrepeso e obesidade, além de práticas alimentares inadequadas, sendo necessárias medidas que estimulem a adoção de uma vida saudável, evitando assim o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estado nutricional, Doenças crônicas, Mulheres, Hábitos alimentares, Sedentarismo

<sup>1</sup> Universidade federal do Piauí , mariajosenutri7@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade federal do Piauí , anannda\_torres@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade federal do Piauí , claudiane71@live.com