

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL: AVALIAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE COLABORADORES DE MICROEMPRESAS DE UM BAIRRO NA CIDADE DE PARAUAPEBAS-PA

Maria Aparecida Cardoso da Silva¹
Priscille Fidelis Pacheco Hartcopff²
Aliny Lopes Coelho²
Dalília Pereira Marques²
Alessandra Gomes Skriván²
Dayane Silva Corrêa²
Elizandra Gonçalves Bahia²
Flávia Nunes Costa²
Glaciane Dias dos Santos²
Jânio Sousa Santos²
Klecius Renato Silveira Celestino²
Marcelo Claudio Monteiro da Silva²
Maria Emanuelle de Albuquerque²
Priscilla Cavalcante Lima²
Raquel Mara Ladeira do Carmo Schmaltz²
Regiane Padilha dos Santos²
Ruth Pinto Silva²
Symara Rodrigues Antunes²
Genecy Roberto dos Santos Bachinski³

¹Graduada do Curso de nutrição na Faculdade Máster de Parauapebas – FAMAP.

²Docente da Faculdade Máster de Pará – FAMAP.

³Docente e diretora da Faculdade Máster do Pará – FAMAP.

Resumo

O objetivo deste estudo foi avaliar as medidas antropométricas entre pessoas que atuam em microempresas da cidade de Parauapebas-Pa, a fim de identificar tendências à obesidade e comorbidades relacionadas. Aborda-se a importância da nutrição correta e balanceada para a boa saúde das pessoas. A nutrição deve ser acompanhada de atividades físicas e bons hábitos na escolha de alimentos saudáveis. Os dados coletados referem-se ao sexo dos participantes, idade, peso, altura, IMC, Circunferência Abdominal (CA), Pressão Arterial (PA) e etnia. Locais da pesquisa: Empresas do setor de varejo localizadas no Bairro Cidade Jardim, na cidade de Parauapebas que, nesta pesquisa, são denominadas de E-1, E-2 e E-3, por questões de ética. Amostragem: 23 participantes na E-1, 24 na E-2 e 26 na E-3, somando 73 participantes. O peso dos participantes foi aferido em balança digital (marca G-Tech. Accumed-Glicomed, Rio de Janeiro, Brasil), e a altura mensurada por uma escala (200cm) graduada em centímetros e milímetros. O IMC foi calculado pela equação: $IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura}^2 \text{ (m)}$, e classificado conforme critérios estabelecidos pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), sendo baixo peso < 23 ; peso normal ≥ 23 e < 28 ; sobrepeso ≥ 28 e < 30 ; obesidade ≥ 30). As medidas de CA foram realizadas com uma fita métrica inelástica milimetrada (150cm de extensão). As medidas de CA foram realizadas com fita métrica inelástica milimetrada (150cm de extensão). A CA foi classificada de acordo com valores

sugeridos pela OMS (risco para homens e mulheres, respectivamente: ≥ 94 e ≥ 80 : aumentado; ≥ 102 e ≥ 88 : substancialmente aumentado). Os resultados encontrados quanto aos níveis pressóricos não são suficientes para um diagnóstico de obesidade entre os participantes, uma vez que haveria necessidade de aferições de outros fatores como colesterol, triglicérides, glicemia, a fim de determinar um resultado definitivo. O estudo foi importante para avaliar as tendências apresentadas pelas aferições realizadas e as margens de risco. As medidas antropométricas em relação ao peso, altura, Índice de Massa Corporal e Circunferência Abdominal, avaliados em conjunto, indicam uma pré-obesidade entre alguns dos participantes. Contudo, a pesquisa realizada seria necessária uma abordagem holística e profunda que envolvesse todas as variáveis relacionadas e que interagissem e beneficiassem a economia, sociedade e meio ambiente. Concluindo este estudo, é importante apontar atitudes e comportamentos quanto à alimentação e atividades físicas que podem contribuir com quem deseja desfrutar de uma boa saúde e qualidade de vida em todas as idades.

Palavras-Chave: Obesidade. Alimentação Saudável. Atividades Físicas.

Introdução

Alimentação saudável é a que supre as necessidades do corpo, devendo ser uma fonte de nutrientes. Para Cunha (2014), a alimentação correta e consciente da relevância dos hábitos alimentares saudáveis, nutre o organismo e concorre para o desenvolvimento físico e psíquico da pessoa, na promoção de boa qualidade de vida. Pesquisas recentes asseveram que adotar alimentação saudável é uma escolha inteligente e depende das mudanças atitudinais e comportamentais dos indivíduos, que devem receber orientações adequadas sobre suas dietas.

Neste estudo, aborda-se a importância da nutrição correta e balanceada para a boa saúde das pessoas. A nutrição deve ser acompanhada de atividades físicas e bons hábitos na escolha de alimentos saudáveis como frutas, verduras, leguminosas, grãos, frutas entre outros. Porém, nem sempre as pessoas nutrem-se desses elementos essenciais, seja pela falta de hábitos de ingestão, seja pelas condições econômicas que não permitem variedades na alimentação diária.

Diante dos problemas causados pelo Corona Virus - Covid 19 (SARSCOV2), pessoas perderam empregos e, muitos dos que puderam conservar seus postos de trabalho, alimentam-se do básico com excesso de alimentos ricos e açúcares, nem sempre com legumes e proteína animal, que estão fora ao programa alimentar de grande parte da população. Com esta dieta não balanceada, as pessoas estão propensas à obesidade e suas consequências mórbidas.

O objetivo deste estudo é avaliar as medidas antropométricas entre pessoas que atuam em microempresas da cidade de Parauapebas-PA, a fim de identificar tendências à obesidade e comorbidades relacionadas. Como objetivos específicos, são traçados: verificar na literatura disponível as causas de obesidade e doenças relacionadas; apontar os benefícios de uma alimentação balanceada e prática de atividades físicas visando o bem-estar e saúde das pessoas; apresentar resultados de estudos de caso realizados em três Microempresas da cidade de Parauapebas-PA.

Metodologia

O estudo foi feito através de uma revisão de literatura é de caráter qualitativo. A seleção de estudos foi realizada em fontes do setor de Saúde e Nutrição, em

revistas científicas como Scielo, Arq. Bras. Cardiol., Ciênc. Saúde Coletiva, entre outras.

Os artigos da revisão de literatura foram identificados segundo as palavras-chave: Nutrição. Obesidade. Comorbidades causadas pela obesidade. Fatores de risco. A busca de literatura é fundamental para o desenvolvimento de estudos de natureza qualitativa. As publicações selecionadas foram adotadas na revisão de literatura e discussão dos resultados alcançados (GIL, 2008). Neste estudo, o tema central é a obesidade, suas causas e consequências.

Os artigos datados entre o ano 2000 e 2020, por conterem dados relevantes para o estudo e compatíveis com os objetivos delineados. Foram descartados todos os artigos não compatíveis com o desenvolvimento do tema e por serem de datas anteriores à data-limite das buscas, que priorizaram publicações a partir do ano de 2000 e cujos conteúdos não eram coerentes com este estudo. Foram considerados irrelevantes para este estudo.

É um estudo de caráter exploratório, quantitativo e descritivo baseado em pesquisa de campo. Os dados foram coletados referem-se ao sexo dos participantes, idade, peso, altura, IMC, Circunferência Abdominal (CA), Pressão Arterial (PA) e etnia. Foi realizado em empresas do setor de varejo localizadas no Bairro Cidade Jardim, na cidade de Parauapebas que, nesta pesquisa, são denominadas de E-1, E-2 e E-3, por questões de ética, com uma amostragem de 23 participantes na E-1, 24 na E-2 e 26 na E-3, somando 73 participantes.

As aferições foram realizadas com o consentimento da gerência das empresas, obtido anteriormente à realização da pesquisa, através de solicitação da pesquisadora que se identificou por telefone. Os horários foram determinados pelos gestores a fim de não interferir nas atividades dos colaboradores, que assentiram espontaneamente em participar, após ser-lhes explicado que os resultados eram para fins acadêmicos e que suas identidades seriam ocultadas por questões éticas. As medidas antropométricas foram coletadas pela pesquisadora de acordo com as prescrições da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Foram considerados como participantes todas as pessoas nessas três empresas pesquisadas que consentiram em participar deste estudo espontaneamente. Os participantes foram pesados com uma balança digital (marca G-Tech. Accumed-Glicomed, Rio de Janeiro, Brasil), e a altura mensurada por uma escala (200cm) graduada em centímetros e milímetros. O IMC foi calculado pela equação: $IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura}^2 \text{ (m)}$, e classificado conforme critérios estabelecidos pela Organização PanAmericana da Saúde (OPAS), sendo baixo peso < 23 ; peso normal ≥ 23 e < 28 ; sobrepeso ≥ 28 e < 30 ; obesidade ≥ 30). As medidas de CA foram realizadas com uma fita métrica inelástica milimetrada (150cm de extensão). As medidas de CA foram realizadas com fita métrica inelástica milimetrada (150cm de extensão). A CA foi classificada de acordo com valores sugeridos pela OMS (risco para homens e mulheres, respectivamente: ≥ 94 e ≥ 80 : aumentado; ≥ 102 e ≥ 88 : substancialmente aumentado).

Os cálculos de resultados foram considerados entre a totalidade da amostragem. Os achados mais relevantes são apresentados e discutidos posteriormente de acordo com as referências bibliográficas selecionadas.

Resultados e Discussão

A avaliação nutricional foi realizada entre 73 participantes atuantes em Microempresas na cidade de Parauapebas.

A maioria de 70% é do sexo masculino. Com relação à raça, 58% são brancos. A idade dos participantes varia entre 17 anos até a faixa etária de 57 anos, distribuídos na Tabela 2.

Tabela 2. Quanto à idade dos participantes

Idade	Nº de participantes
Entre 17 e 19 anos	03
De 20 a 29 anos	29
De 30 a 39 anos	28
De 40 a 49 anos	11
Acima de 50 anos	02
Total	73

Fonte: SILVA, 2021.

Nesta tabela, observa-se que a maioria dos participantes está na faixa etária entre 20 e 39 anos. A Tabela 3 apresenta o peso corporal aferido entre a população da pesquisa.

Tabela 3 – Quanto ao peso corporal entre a população da pesquisa

Idade	Nº de participantes
Entre 54 e 58 Kg.	04
Entre 60 a 69 kg.	29
Entre 70 a 79 kg.	26
Acima de 80 kg.	14
Total	73

Fonte: SILVA, 2021.

A maioria dos participantes (n=55) apresentam um peso entre 60 a 79 quilos. Os demais apresentam acima de 80kg (n=14) Quanto ao IMC, os resultados variaram de 18,07, o menor índice, e 28,57, o mais elevado. Do total de 73 participantes, apenas 7 encontram-se com IMC acima de 25, o que pode ser considerado um fator positivo, pois a partir deste ponto o risco de desenvolvimento de DCNT é aumentado. Um total de 59 está com o estado nutricional adequado apresentando um IMC entre 18,5 e 24,9. (TABELA 3).

A orientação dietética é fundamental e a mais indicada é a mais aceita cientificamente, ou seja, a dieta hipocalórica balanceada, pela qual a pessoa recebe uma dieta calculada com quantidades calóricas que dependerão das atividades físicas praticadas (HOC, 2020). Dietas radicais e da moda não funcionam. Entre os diversos efeitos da atividade física e dieta balanceada tem-se: a redução do apetite; o aumento da ação da insulina; a melhora do perfil de gorduras, da sensação de bem-estar e autoestima (HOC, 2020). Essa sugestão nutricional é uma medida saudável para qualquer idade, mesmo para pessoas com peso normal.

Tabela 4. Quanto aos índices de IMC dos participantes

Idade de IMC	Nº de participantes
Abaixo de 18,5	7 (9,59%)
Entre 18,5 e 24,9	59 (80,82%)
Entre 25 e 29,9	7 (9,59%)
Total	73/100%

Fonte: SILVA, 2021.

Quanto aos índices de massa corporal - IMC, 9,59% dos participantes mostraram-se acima dos limites ideais, considerados como pessoas com sobrepeso.

Esses índices encontrados não são respostas decisivas para a obesidade, mas demonstram uma tendência a ser tratada com alimentação balanceada. A principal limitação com o IMC é que as medidas não permitem separar indivíduos com constituição mais robusta, mais musculosos e com ossos mais pesados, daqueles com mais tecido adiposo (VARELA, 2020). Portanto, não se pode tirar uma conclusão definida somente com essas medias alcançadas.

Tabela 5. Quanto aos valores do IMC da população pesquisada

Abaixo de 18,5 kg/m ² ,	Desnutrição;
Entre 18,5 e 24,9,	Faixa do peso saudável;
Entre 25 e 29,9,	Excesso de peso;
30 ou mais	Obesidade

Fonte: Varela, 2020.

Entre 1980 e 2013, os níveis de sobrepeso ou obesidade entre adultos aumentou de 28,8% para 36,9% entre homens e de 29,8% para 38,0% entre mulheres, sendo que a média do IMC mundial aumentou 0,4 kg/m² por década em homens e 0,5 kg/m² por década em mulheres (HOC, 2020).

Foram aferidos os parâmetros da Pressão Arterial na população pesquisada. A variação de resultados foi entre 11/7 a 14/9mmHg, considerando-se que este último resultado é visto como hipertensão leve, requerendo cuidados. A avaliação inicial do paciente deve ter confirmação diagnóstica médica a fim de averiguar a suspeita e identificação de causa secundária para tanto, além da avaliação do risco cardiovascular (SBC, 2020).

Os resultados encontrados quanto aos níveis pressóricos não são suficientes para um diagnóstico de obesidade entre os participantes, uma vez que haveria necessidade de aferições de outros fatores como colesterol, triglicérides, glicemia, a fim de determinar um resultado definitivo. Porém, o estudo foi importante para avaliar as tendências apresentadas pelas aferições realizadas e as margens de risco (por exemplo, os níveis pressóricos de 13/9 e 14/9mmHg). Observou-se que a pressão diastólica (mínima) apresentou uma prevalência de 9mmHg, mesmo com a sistólica mais equilibrada (entre 11 e 12mmHg).

Os índices de circunferência abdominal – CA, foram obtidos na curvatura menor que se encontra entre as costelas e a crista ilíaca, com fita métrica flexível e inelástica, sem comprimir os tecidos. As aferições apresentaram resultados variando entre 66 a 104cm. Ver o Gráfico 3.

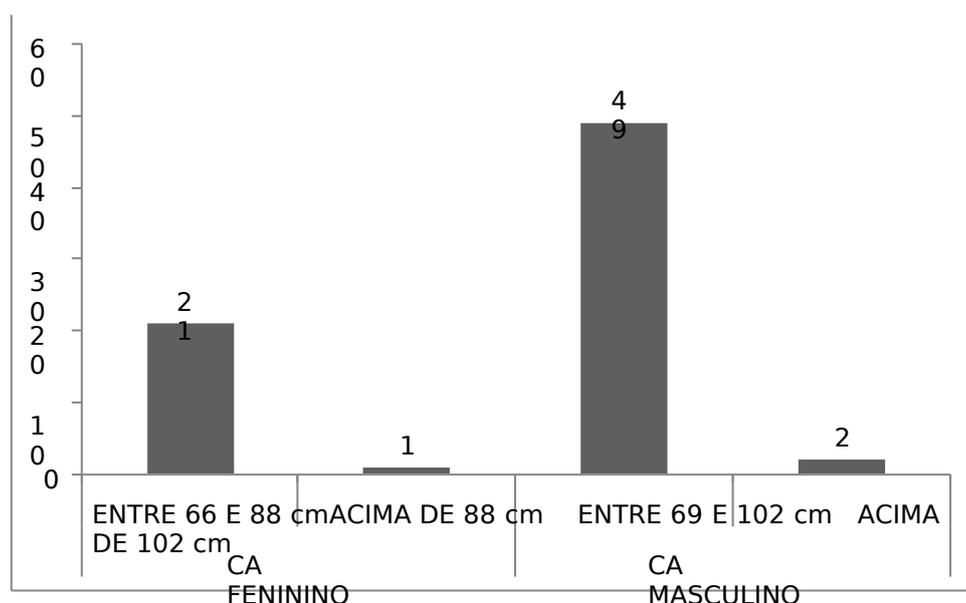


Gráfico 3. Representação gráfica do CA abdominal dos participantes da pesquisa.

A maioria dos participantes estava dentro dos valores considerados ideais, sendo estes 88cm em mulheres e 102 cm para homens. Apesar disso, ainda foi possível observar que três dos participantes estavam acima dos valores considerados adequados, o que pode ser um indicativo de obesidade.

Observa-se que são 21 participantes com CA entre 66 e 88 cm. do sexo feminino. Do sexo masculino, são 49 participantes com CA entre 69 e 102 cm e 02 com medidas acima de 102 cm. Esses resultados, levando em conta a maioria, são considerados bons, mas não excelentes, pois existem tendências à obesidade entre os participantes com CA de 88cm para o sexo feminino e, entre o sexo masculino, com CA com 102 cm., e para os acima de 102.

Conclusão

O desenvolvimento deste estudo seguiu passo a passo os objetivos específicos delineados. Verificou-se na literatura disponível as causas de obesidade e doenças relacionadas; apontaram-se os benefícios de uma alimentação balanceada e prática de atividades físicas visando o bem-estar e saúde das pessoas. A pesquisa permitiu compreender o estado nutricional dos participantes que, embora tenha sido uma amostragem menor, foi possível traçar um perfil de acordo com os dados coletados. Na discussão de resultados foram apresentados e discutidos os resultados observados.

Contudo, a pesquisa realizada visou identificar tendências à obesidade que pode ser evitada através de uma alimentação balanceada e prática de atividades físicas, embora não haja um consenso quanto a uma alimentação saudável e sustentável na literatura. Seria necessária uma abordagem holística e profunda que envolvesse todas as variáveis relacionadas e que interagissem e beneficiassem a economia, sociedade e meio ambiente.

Concluindo este estudo, é importante apontar atitudes e comportamentos que podem ser adotados por quem deseja desfrutar de uma boa saúde e qualidade de vida em todas as idades. Quanto mais jovens na adoção de alimentação balanceada, prática de atividades físicas, menores serão os riscos de saúde na vida adulta, mesmo com as mais diversas variáveis que causam gravidade de doenças e mortes, conforme foi identificado na literatura consultada no desenvolvimento deste estudo. A prevenção deve ser iniciada desde a infância com prática de atividade física e hábitos saudáveis de alimentação. Entre os adultos que participaram desta pesquisa, seria aconselhável uma observação alimentar para não aumentarem os índices de IMC e CA entre os que se encontram com as medidas um pouco além dos limites ideais, cuidando da alimentação balanceada e evitando a obesidade.

Referências

HOC - Hospital Oswaldo Cruz. Tratamento da Obesidade. Centro de Obesidade do Hospital Oswaldo Cruz. Artigo. Disponível em:
<https://centrodeobesidadeediabetes.org.br/tudo-sobre>. Acesso em 17 Mai 2021

SBC – Sociedade Brasileira de Cardiologia. Dia Nacional da Prevenção e Controle da Hipertensão Arterial. Artigo. In: SBC, 24 de Abr de 2020. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/post/dia-nacional-da...> Acesso em 18 Mai de 2021.

_____ Departamento de Hipertensão. Consensos e Diretrizes. Artigo. In: SBC, 2021. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/dha/consenso3/capitulo1.asp>. Acesso em: 18 Mai 2021.

VARELA, D. Circunferência abdominal. Artigo, 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/circunferencia...> Acesso em 17 Mai 2021.