

# Associação do consumo alimentar e da prática de atividade física com os perfis lipídico e antropométrico de usuários do Ambulatório de Nutrição de um Centro Universitário

JÉSSICA SCHUSTER<sup>1</sup>, SIMONE MORELO DAL BOSCO<sup>2</sup>

1 Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVATES e IC Voluntária de pesquisa.

2 Nutricionista e docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVATES.



**UFRGS** **XXV SIC**  
PROPEAQ Salão Iniciação Científica

**CS - Ciências da Saúde**

## Introdução

A alimentação e a atividade física são importantes determinantes no desenvolvimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares (DCV), principal causa de morbidade e mortalidade no Brasil. A prevenção de eventos cardiovasculares futuros perpassa o estudo da influência destes determinantes e sua associação com outros parâmetros.

## Objetivo

Verificar a influência do consumo alimentar e da prática de atividade física nos perfis lipídico e antropométrico de usuários do Ambulatório de Nutrição do Centro Universitário Univates, Lajeado/RS.

## Metodologia

Estudo transversal, realizado de abril de 2012 a setembro de 2013, com indivíduos de 18 a 60 anos, usuários do Ambulatório supracitado. A coleta de dados compreendeu anamnese detalhada (dados sócio demográficos, hábitos de vida e alimentares, história clínica e familiar); aferição da circunferência da cintura (CC – cm); aferição de peso (kg) e altura (m), para posterior cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC); teste de Bioimpedância para determinação do percentual de gordura corporal (%GC); questionário de consumo alimentar validado; coleta sanguínea para dosagens de colesterol total (CT – mg/dL), triglicerídeos (TG – mg/dL) e HDL colesterol (HDL-c – mg/dL). Os dados foram analisados no software estatístico SPSS, versão 20.0, expressos em média  $\pm$  dp e percentuais, e os testes *t* de Student e correlação de Pearson foram utilizados.

## Resultados

A amostra compreendeu 337 indivíduos, cujas características foram: idade  $25,7 \pm 7,0$  anos, 76,6% mulheres, IMC  $23,9 \pm 4,0$  Kg/m<sup>2</sup>, CT  $170,9 \pm 36,3$  mg/dl, TG  $93 \pm 44,4$  mg/dl, HDL-c  $60,7 \pm 16,6$  mg/dl. A prevalência de sobrepeso/obesidade (IMC $\geq$ 25 Kg/m<sup>2</sup>) foi de 27,5%. Um %GC elevado foi encontrado em homens e mulheres ( $19,5 \pm 5,6\%$  e  $28,3 \pm 5,2\%$ , respectivamente), diferindo significativamente da média ideal ( $p < 0,001$ ). As médias de %GC foram significativamente maiores nos indivíduos com histórico familiar de obesidade ( $p < 0,001$ ) e naqueles que não praticavam atividade física ( $p = 0,001$ ). Quanto as variáveis de consumo alimentar analisadas, foram encontrados: baixo consumo de fibras ( $18,9 \pm 9,9$  g); baixo consumo de vegetais ( $2,1 \pm 1,4$  porções/dia); alto consumo de ácidos graxos (AG) saturados (9% do valor energético diário) e de colesterol ( $231,1 \pm 145,7$  mg). Os coeficientes de correlação (*r*) e valores de significância (*p*) das comparações aos perfis bioquímico e antropométrico são apresentados na tabela 1.

**Tabela 1.** Correlação do consumo alimentar com os perfis antropométrico e bioquímico de usuários do Ambulatório de Nutrição de um Centro Universitário, 2012/2013.

	IMC		%GC		CC		CT		HDL		TG	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Energia	0,021	0,683	0,229	<0,001	0,178	0,016	0,106	0,046	-0,100	0,059	-0,034	0,520
CHO	0,154	0,003	0,028	0,598	0,208	0,005	0,008	0,880	0,012	0,819	0,056	0,298
PTN	0,128	0,014	-0,005	0,918	0,187	0,001	0,019	0,727	-0,028	0,607	-0,012	0,819
LIP	0,071	0,174	0,033	0,532	0,102	0,167	0,005	0,932	0,006	0,906	-0,050	0,350
AGS	0,000	0,998	0,178	0,022	0,032	0,690	0,092	0,246	-0,106	0,184	-0,092	0,248
Colesterol	0,122	0,020	0,127	0,016	0,258	<0,001	0,070	0,190	-0,127	0,017	0,000	0,997
Fibras	-0,064	0,225	-0,215	<0,001	-0,015	0,839	-0,007	0,897	-0,060	0,261	-0,055	0,302

Energia em Kcal; Carboidratos (CHO), Proteínas (PTN) e Lipídeos (LIP) em percentuais; Ácidos graxos saturados (AGS) e fibras em g; Colesterol em mg. Teste de Correlação de Pearson para a correlação entre as variáveis, considerando significativo  $p < 0,05$  (5%).

## Conclusão

Os componentes alimentares analisados relacionaram-se direta e significativamente ao IMC, %GC e CC, assim como a prática de exercícios determinou um %GC significativamente menor, representando a influência da alimentação e da atividade física no aumento dos fatores de risco para DCV, mesmo em uma população adulta jovem.



**MODALIDADE  
DE BOLSA**

**Iniciação Científica – IC  
Voluntária**