



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	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
Autor	JÉSSICA SCHUSTER
Orientador	SIMONE MORELO DAL BOSCO
Instituição	Centro Universitário Univates

Fundamento: 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.

Métodos: Estudo transversal, realizado de abril de 2012 a março 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 284 indivíduos, cujas características foram: idade $25,7 \pm 6,9$ anos, 76,7% mulheres, IMC $23,8 \pm 4,1$ Kg/m², CT $167,6 \pm 35$ mg/dl, TG 91 ± 45 mg/dl, HDL-c $58,3 \pm 16$ mg/dl. A prevalência de sobrepeso/obesidade (IMC \geq 25 Kg/m²) foi de 27,5%. Um %GC elevado foi encontrado em homens e mulheres ($19,9 \pm 6\%$ e $28,3 \pm 5\%$, 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 aos dados de consumo alimentar relacionados ao risco cardiovascular, foram encontrados: baixo consumo de fibras ($19,4 \pm 10,2$ g); baixo consumo de vegetais (<3 porções/dia), em 78% dos indivíduos; alto consumo de ácidos graxos (AG) saturados (9% do valor energético diário) e de colesterol ($222,3 \pm 138$ mg). Houve correlação positiva e significativa entre a ingestão calórica, lipídica, de AG saturados e colesterol com o %GC, TAG e CT ($p < 0,01$). Não houve correlações significativas entre outros indicadores.

Conclusão: A ingesta calórica e lipídica relacionou-se positiva e significativamente ao %GC e perfil lipídico, 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.