

**A UCS É
PRA VOCÊ
QUE CRIA O
FUTURO.**



**XXIX Encontro de Jovens Pesquisadores
e XI Mostra Acadêmica de Inovação e Tecnologia**

De 5 a 7/10

Local: UCS - Cidade Universitária,
Caxias do Sul

jovenspesquisadores.com.br



Estado nutricional e autoimagem de mulheres do Programa de Extensão UCS Sênior.

NUTENV

Autores: Marina Gabriela Pedron Moreira, Josiane Siviero

INTRODUÇÃO / OBJETIVO

O envelhecimento feminino compreende diversos processos naturais. Aspectos como o aumento de peso, gordura e apetite são percebidos, além da sua percepção estética com o corpo. O estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional e a autoimagem em mulheres participantes do Programa UCS Sênior.

EXPERIMENTAL

Estudo observacional transversal. Analisou-se informações do projeto NUTENV, aprovado pelo Comitê de ética da UCS (protocolo 061/2009). Avaliou-se variáveis demográficas, sociais, antropométricas, comportamentais e de saúde. As análises foram com o programa STATA®vs.12.0. Utilizou-se o teste qui-quadrado e de tendência linear. Considerou-se estatisticamente significativo o $p < 0,05$

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Avaliou-se 204 mulheres com média de $63 \pm 7,3$ anos. Observou-se maior prevalência de excesso de peso entre as que possuem risco cardiovascular alto e muito alto através das medidas: circunferência da cintura (92,6% vs 6,0%, $p < 0,001$), razão cintura/estatura (75,3% vs 2,4%, $p < 0,001$), índice de conicidade (69,3% vs 44,7%, $p = 0,002$) e índice de adiposidade (93,4% vs 33,6%, $p < 0,001$). 95,6% possuíam autoimagem positiva e uma prevalência de percepção da autoimagem positiva em mulheres que realizam atividade física (97,1 vs, 86,2, $p = 0,0008$)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo, destacou-se como principal achado que as mulheres com um IMC mais elevado possuem maior probabilidade de desenvolver doença cardiovascular. O perfil nutricional em mulheres após os 50 anos vem se modificando nas últimas décadas. (Vigitel) de 2019, 62,7% das mulheres entre 45 e 54 anos de idade apresentam excesso de peso no Brasil, e entre as mulheres com 65 anos ou mais, 59,3% possuem excesso de peso (no estudo relatado considerou-se o $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$). Tão importante quanto o estado nutricional é a relação que as mulheres mantêm com seu corpo, seu bem-estar e saúde mental. Segundo Khondoker et. al., (2017) o apoio social e as relações favoráveis podem desempenhar um papel importante na manutenção da saúde e na prevenção da demência e diminuir a sensação de solidão. Fonseca et. al., (2014) encontraram em seu estudo, que as mulheres idosas que não desenvolvem atividades corporais sistemáticas apresentaram significativamente uma autoestima mais baixa em relação às idosas ativas.

CONCLUSÕES

Não encontramos resultados significativos entre estado nutricional e autoimagem. Porém, em todos os indicadores antropométricos utilizados, a maioria das mulheres classificam-se em risco para doenças cardiovasculares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SEGHEO, Wellington; HALLAL, Pedro Curi; MARINS, João Carlos Bouzas; SILVA, Danielle Cristina Guimarães da; COELHO, France Araújo; RIBEIRO, Andreia Queiroz; MORAIS, Sílvia Helena Oliveira; LONGO, Giana Zerbato. Fatores associados e índice de adiposidade corporal (IAC) em adultos: estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 773-783, mar. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018233.11172016>

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020]. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. AUTO-IMAGEM, AUTO-ESTIMA E AUTO-REALIZAÇÃO: QUALIDADE DE VIDA NA UNIVERSIDADE. *Psicologia, Saúde & Doenças*, Porto Alegre, v. 1, n. 7, p. 83-88, jan. 2006.