

PERCENTUAL DE GORDURA E HÁBITOS ALIMENTARES DE MULHERES HIPERTENSAS E NORMOTENSAS DE CHAPECÓ/SC

LUANA REIS^{1,2*}, KASSIANO CARLOS SINISKI³, NYASMIN MENDES ANELI³,
ANDRÉIA MACHADO CARDOSO⁴

¹Bolsista UFFS/FAPESC, Grupo de Pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas” da Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Chapecó; ²Projeto: Efeitos da prática de treinamento de força sobre o sistema purinérgico em plaquetas e linfócitos de pacientes hipertensos; ³Discentes da Universidade Federal da Fronteira Sul, vinculado ao Grupo de Pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”; ⁴Docente dos cursos de Enfermagem e medicina, Grupo de Pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas” da Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Chapecó.

*Autor para correspondência: Luana Reis (reis05luana@hotmail.com)

1 Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) acomete milhões de brasileiros e é um fator de risco independente para o desenvolvimento de outras doenças cardiovasculares (DCV), sendo um problema de saúde pública entre o município de Chapecó-SC. O estudo surgiu a partir da necessidade de avaliar os efeitos do treinamento de força (TF) entre os indivíduos hipertensos. Identificando que, as condições relacionadas à alimentação estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento e a progressão da HAS, até mesmo em pacientes que fazem uso de medicamentos. Os hábitos alimentares saudáveis auxiliam na prevenção de doenças, através de dietas adequadas e ricas em frutas, verduras e legumes, devendo ser mantido distância do consumo de alimentos hipercalóricos e os que contenham gorduras saturadas e colesterol, sendo os mesmos para a diminuição do peso desejável para uma melhor qualidade de vida.

2 Objetivo

Este estudo objetivou associar o perfil alimentar com o percentual de gordura (%G) de cada participante, antes da intervenção com o TF, em março de 2017.

3 Metodologia

Pesquisa aprovada pelo CEP (nº parecer: 1.916.904), com caráter quantitativo, realizada por alunos da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Chapecó e em parceria com a Universidade Comunitária Regional de Chapecó (Unochapecó). Foram selecionadas um

total de 47 participantes do sexo feminino, sendo as mulheres com maiores tendências de suscetividade, devido ao cotidiano, com os diversos afazeres (PIATI; FELICETTI; LOPES, 2009). Sendo elas, sedentárias e respectivamente com idades entre 39 e 74 anos. Destas 30 hipertensas e 17 normotensas que participaram da pesquisa. Foram excluídas participantes que desistiram da pesquisa durante o período de exercícios de três meses. Para a coleta de dados usou-se resultados pré-intervenção, com a aplicação do questionário “EPIFLORIPA”, as respostas foram digitadas em uma planilha “Excel” para a mensuração do perfil alimentar e o percentual de gordura por bioimpedância, a partir disso realizou-se a análise por Correlação, que quanto mais próximo de 1 o valor de r, mais relação existe entre as variáveis da amostra, sendo positiva ou negativa.

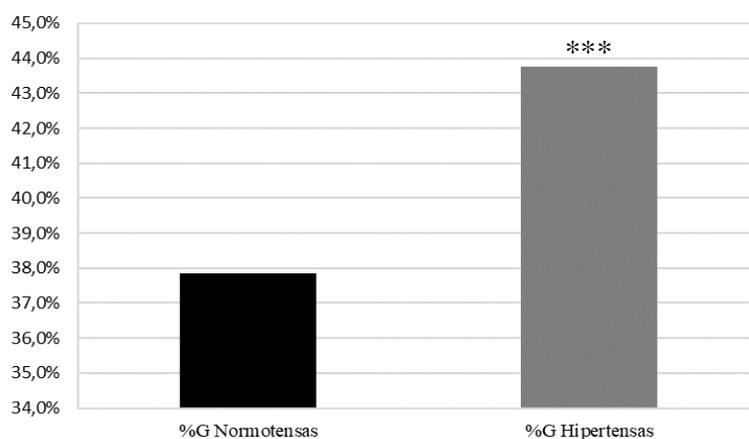
4 Resultados e Discussão

Foi comparado entre as voluntárias, hipertensas e normotensas, o percentual de gordura (Figura 1), através da média entre os percentuais, (Normotensas $37,8 \pm 1,5\%$ e Hipertensas $43,7 \pm 1,3\%$) no qual as mulheres hipertensas obtém um valor elevado, classificando-as como obesas e as normotensas com sobrepeso. Na variável “dias na semana que consome carne vermelha” (Figura 2.), há uma correlação positiva moderada, ou seja, quanto maior o número de dias consumido carne vermelha pelas participantes, maior são seus percentuais de gordura, sendo que 39,6% comem em 2 dias durante a semana. Em seguida na variável “dias na semana que toma bebidas açucaradas” (Figura 3.), notamos que também há uma relação positiva, demonstrando que o percentual de gordura tem maiores causas com outros consumos, o que é uma indicação boa, pois o consumo excessivo dessas bebidas ou outros alimentos industrializados são as principais causas de obesidade atualmente. E na variável “dias que comem alimentos fritos” (Figura 4.), com relação positiva, pois já há um percentual de gordura elevado, logo o número de dias em que as mulheres comerão alimentos fritos será maior. O indicado é principalmente a conscientização do indivíduo, já que alimentos fritos quando em excesso trarão consequências indesejadas, dentre elas aumento da pressão arterial, as DCV, a má absorção de nutrientes, a estimulação do acúmulo de gordura abdominal e também pode levar à resistência à insulina. Das respostas, 33,3% das mulheres fazem de 4 refeições por dia, lembrando que o ideal são, refeições mais seguidas, mas com um consumo em quantidades pequenas e saudáveis, são sempre essenciais para manter o percentual de gordura, porém as quantidades ingeridas não foram analisadas neste estudo. “A recomendação

geral de dieta para controle de hipertensão baseia-se numa dieta rica em frutas, vegetais, fibras e pobre em gordura saturada, colesterol e calorias, além da utilização de produtos derivados do leite com baixo teor de gordura [...]” (GRAVINA; GRESPLAN; BORGES, 2006). A idade que as voluntárias possuem também nos demonstra que a hipertensão arterial possui prevalência em indivíduos mais velhos, devido as alterações do corpo, principalmente nos vasos sanguíneos, que aumentam a rigidez das artérias, neste estudo sendo a prevalência em mulheres dos 50 aos 59 anos.

5 Conclusão

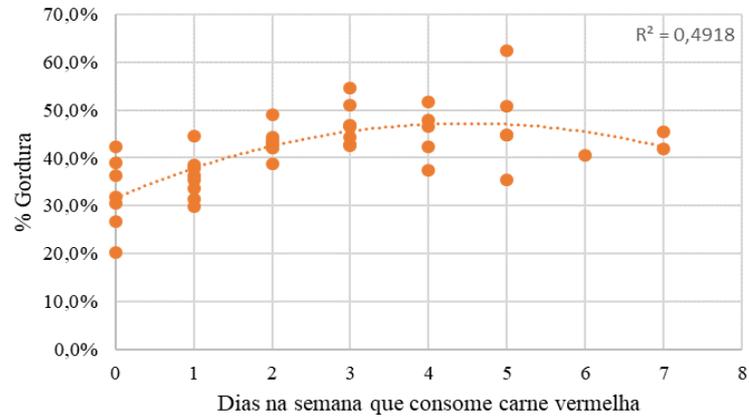
É importante que a população tenha conhecimento dos riscos de uma má alimentação, sendo perceptível as influências que a alimentação tem sobre cada indivíduo, não sendo o único fator de risco para HAS, já que antecedentes familiares são grande número das causas. É possível uma relação entre mulheres hipertensas e obesidade, já que a obesidade eleva o débito cardíaco e a resistência periférica, pois sabe-se que a obesidade é responsável pelo aumento da vasoconstrição e redução da vasodilatação das artérias, ou seja, mantêm os vasos mais contraídos. As evidências supracitadas favorecem o aparecimento de DCV, indicando ser alvo de atenção e tratamento pela população. É possível evidenciar que a alimentação da maioria das mulheres não é adequada, causando implicações na saúde, uma intervenção significativa é o incentivo ao treinamento de força para essas voluntárias, principalmente as hipertensas, irá auxiliar na diminuição do percentual de gordura.



* Diferença estatisticamente significativa entre o grupo normotenso e hipertenso.

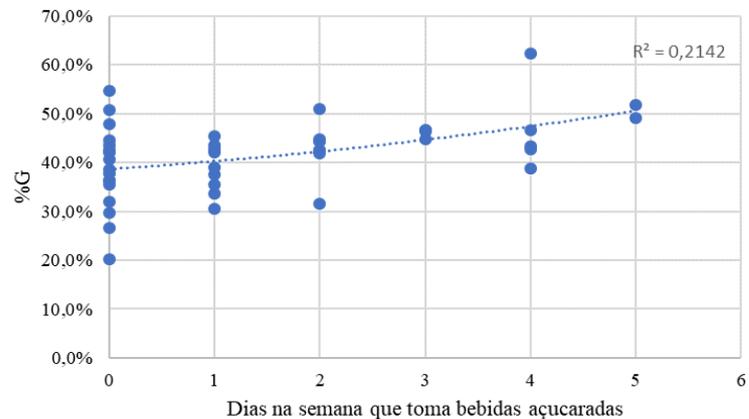
Fonte: Arquivo pessoal.

Figura 1. Comparação do percentual de gordura (%G) entre as normotensas e hipertensas na pré-intervenção, 2017.



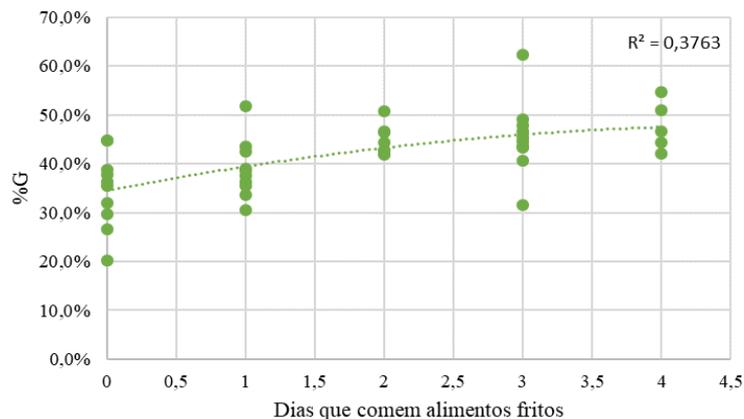
Fonte: Arquivo pessoal.

Figura 2. Percentual de gordura correlacionado com número de dias na semana que há consumo de carne vermelha, 2017.



Fonte: Arquivo pessoal.

Figura 3. Correlação entre o percentual de gordura relacionado com os dias na semana em que as participantes tomam bebidas açucaradas como suco em pó ou suco néctar, 2017.



Fonte: Arquivo pessoal.

Figura 4. Correlação entre as mulheres do percentual de gordura com o consumo de alimentos fritos como batata frita, ovo frito, pastel, bolinho frito, 2017.

Referências

PEREIRA, Isadora Coelho; SOUZA, Ismênia Rosa Dias de; LISBÔA, Maria de Fátima. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 1, p.54-59, fev. 2007.

PIATI, Jaqueline; FELICETTI, Claudia Regina; LOPES, Adriana Cruz. Perfil nutricional de hipertensos acompanhados pelo Hiperdia em Unidade Básica de Saúde de cidade paranaense. **Revista Brasileira de Hipertensão**, Céu Azul, v. 16, n. 2, p.123-129, mar. 2009. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/16-2/14-perfil.pdf>>. Acesso em: 01 ago. 2017.

GRAVINA, Claudia F.; GRESPAN, Stela Maris; BORGES, Jairo L.. Tratamento não-medicamentoso da hipertensão no idoso. **Revista Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, v. 14, n. 1, p.33-36, set. 2006. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-1/09-tratamento-nao-medicamentoso.pdf>>. Acesso em: 01 ago. 2017.

Palavras-chave: hipertensão arterial; alimentação; bioimpedância; correlação.

Fonte de Financiamento: UFFS/FAPESC