



AValiação DO RISCO CARDIOVASCULAR EM MULHERES ADULTAS

Estelita Mayara de Oliveira Silva
Géssica Barbosa de Medeiros Moura
Hellenrita Lima da Luz
Renata Leite Tavares

A Nutrição é a ingestão de alimentos, tendo em vista as necessidades nutricionais (circunferências e percentual de gordura) em mulheres adultas. Para isso, foi do organismo. Uma nutrição adequada e equilibrada associada à atividade física regular é a "pedra fundamental" de uma boa saúde, enquanto a má nutrição pode levar à redução da imunidade, aumento da suscetibilidade a doenças, prejudicando o desenvolvimento físico e mental, redução da produtividade e desenvolvimento de doenças, como as cardiovasculares. Em uma avaliação nutricional é possível identificar fatores de risco cardiovascular, como sobrepeso ou obesidade, circunferência da cintura, abdome e quadril, relação cintura/quadril e composição corporal. Estes são fatores de risco importantes, mas que podem ser modificados a partir de um estilo de vida saudável. Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar os fatores de risco cardiovasculares (peso, índice de massa corporal (IMC), realizada uma avaliação nutricional com 21 mulheres por meio de antropometria, utilizando-se: peso e estatura para cálculo do IMC, e circunferências abdominal, de cintura e quadril para cálculo da relação cintura/quadril (fita métrica marca Sanny). Por meio de uma balança de bioimpedância (Marca Bioland, modelo EF912) foi avaliada a composição corporal das participantes. O resultado da relação peso/altura indicaram um IMC de 23,9 kg/m², considerado normal (pois o IMC de eutrofia é entre 18,5 e 24,9 kg/m²). A bioimpedância indicou a porcentagem de gordura de 29,76%, acima do limite da normalidade para a idade da amostra, que é entre 24 e 25% de gordura. O cálculo relação cintura/quadril (RCQ) também se encontrou dentro dos valores de referência, de 0,7 a 0,8. A circunferência do abdome foi de 77,9cm, resultado considerado normal, pois o ideal é que esta medida seja inferior a 80 cm. Entre todos os parâmetros de risco cardiovascular avaliados, o único que esteve acima do limite de normalidade foi o percentual de gordura. Assim, recomenda-se que tanto alimentação quanto atividade física sejam ajustadas para conseguir uma melhora na composição corporal.

Palavras-chave: Risco cardiovascular; Mulheres; Circunferências.