

Relação entre IMC, perímetro da cintura, percentagem de massa gorda e os fatores de risco das doenças cardiovasculares

Bárbara Filipa Lourenço Teixeira

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica do Dr. Luís Matos, Nutricionista na ULS da Guarda e Professora Dina Raquel João, assistente convidada da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Agradecimentos

A realização de este trabalho não teria sido possível sem a colaboração de algumas pessoas, por esse facto, gostaria de agradecer a todas as pessoas que contribuíram de forma direta ou indireta para a realização de esta dissertação. A todos quero mostrar os meus sinceros agradecimentos.

À professora Dina Raquel Fernandes João, orientadora de estágio, pela disponibilidade, dedicação, oportunidade, e apoio que logo foi demonstrado.

Ao Nutricionista Dr. Luís Matos, orientador externo, agradeço a oportunidade de estagiar com ele, toda a disponibilidade, compreensão e ensinamento que me proporcionou.

Agradeço também a professora Catarina Gavinhos, por ajuda prestada durante a realização do relatório de estágio.

As equipas de enfermagem e diversas diretoras dos centros de saúde, pela amizade, pela disponibilidade e pelo apoio no decorrer do estágio.

A todos os meus amigos, sei precisar nomear, que durante este caminho me deram todo o apoio e encorajamento para seguir em frente e dar o meu melhor. Agradeço amizade e o carinho que sempre me deram.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer a toda a minha família, pelo interesse demonstrado e incentivo ao longo de este trabalho, carinho e encorajamento ao longo destes anos de curso.

Relação entre IMC, perímetro da cintura, percentagem de massa gorda e fatores de risco das doenças cardiovasculares

Bárbara Filipa Lourenço Teixeira

Palavras chave: Doenças Cardiovasculares, fatores de risco, prevenção, Índice massa corporal, ULSGuarda, Percentagem de massa gorda, perímetro da cintura

Resumo

De acordo com o plano de estudos do curso em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco, foi preconizada a realização de um estágio em cinco diferentes centros de saúde da Unidade Local de Saúde da Guarda, o qual teve como objetivo a relação entre o índice de massa corporal, o perímetro da cintura, a percentagem de massa gorda e os fatores de risco das doenças cardiovasculares. O estudo em questão, incluiu 184 participantes, 141 (76,6%) do sexo feminino e 43 (23,47%) do sexo masculino, os quais, além de serem esclarecidos acerca dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, foi aplicado um questionário sobre o estilo de vida, tendo, ainda, sido avaliados os seguintes parâmetros: índice de massa corporal, perímetro da cintura, percentagem de massa gorda, pressão arterial, colesterolemia e glicemia em jejum. Considerando a amostra estudada, de idade média $49,4 \pm 11,32$ (19-64 anos), obtiveram-se os seguintes resultados: a maioria (31,2%; n=61) tem obesidade moderada grau I, 67,9% (n=125) tem risco muito aumentado de patologia cardiovascular, a maioria não tem hábitos tabágicos ou alcoólicos e 66,30% (n=122) não pratica exercício físico. Ao relacionar o índice de massa corporal, perímetro da cintura e %massa gorda comprovou-se que houve relação positiva com o colesterol total e a pressão arterial. Pelos resultados obtidos, conclui-se que, na amostra estudada, se verifica a presença de vários fatores de risco para as doenças cardiovasculares, os quais poderão ser alterados, mediante a adoção de um estilo de vida saudável, prevenindo-se o aparecimento de patologia do aparelho cardiovascular.

The relationship between BMI, waist circumference, percentage of fat mass and risk factors for cardiovascular diseases

Bárbara Filipa Lourenço Teixeira

Keywords: cardiovascular diseases, risk factors, prevention, body mass index (BMI), ULSGuarda, percentage of fat mass, waist circumference

Abstract

According to the course syllabus in Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, the Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco was recommended to carry out an internship in five different health centres found in the Unidade Local de Saúde da Guarda. Their objective was to examine the relationship between body mass index (IBM), waist circumference, percentage of fat mass and the risk factors for cardiovascular diseases. The study in question, included 184 participants, 141 (76,6%) were female and 43 (23,47%) were male, which besides being educated about the risk factors for cardiovascular diseases, was applied a survey about the lifestyle, have also been evaluated the following parameters: BMI, waist circumference, percentage of fat mass, blood pressure, cholesterolemia and fasting glucose. Considering the sample, with average of age 49, $4 \pm 11,32$ (19-64 years), were obtained the following results: most (31,2%, n=61) have grade I moderate obesity, 67,9% have an increased risk of cardiovascular pathology, most don't have smoking or alcohol habits and 66,30% (n=122) did not exercise. The relationship between the body mass index, waist circumference and fat mass percentage proved that there was a correlation with the total cholesterol level and blood pressure. From the results, concludes that, in this sample, there is the presence of several risk factors to the cardiovascular diseases, which may be changed by adopting a healthy lifestyle, preventing the appearing of disease of the cardiovascular system.

Índice geral

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
1. Introdução.....	1
2. Material e métodos	5
2.1.Apresentação da instituição.....	5
2.2.População e amostra	5
2.3.Variáveis avaliadas.....	5
2.4.Análise estatística	8
3. Resultados.....	9
3.1.Antropometria.....	9
3.2.Pressão arterial.....	10
3.3.Colesterolemia.....	11
3.4.Glicemia em jejum	11
3.5.Questionário dos estilos de vida.....	12
3.6.Relações	12
4. Discussão dos resultados.....	14
5. Outras atividades desenvolvidas	16
5.1.Elaboração de cartaz.....	16
5.2.Panfleto “Doenças Cardiovasculares”.....	16
5.3.Participação numa caminhada	16
5.4.Consultas.....	16
5.5.Cuidados Continuados.....	17
5.6.Exposições orais.....	17
6. Conclusão	18
Bibliografia.....	19
Anexos	20

Índice de Figuras

Figura 1: Géneros dos participantes do rastreio	9
Figura 2: Gráfico do IMC, segundo o sexo, de acordo com os critérios da OMS (1995)	9
Figura 3: Percentagens da pressão arterial	10
Figura 4: Percentagens do colesterol total.....	11
Figura 5: Percentagens da glicemia total.....	11
Figura 6: Chapéu oferecido no dia da caminhada (fotografia original)	16

Índice de Tabelas

Tabela 1: Classificação do estado nutricional com base no IMC, segundo a OMS	6
Tabela 2: Circunferência da cintura e risco de desenvolver doença cardiovascular e metabólica .	7
Tabela 3: Percentagem de gordura corporal e risco associado	7
Tabela 4: Valores das correlações no todo (masculino e feminino)	13
Tabela 5: Valores das correlações do sexo feminino.....	13
Tabela 6: Valores das correlações do sexo masculino	13

Lista de abreviaturas

%MG- Percentagem de massa gorda

CT- Colesterol total

DCV- Doenças cardiovasculares

GJ-Glicémia em jejum

IMC-Índice de Massa Corporal

MNA-*Mini Nutritional Assessment*

OMS-Organização Mundial de Saúde

PA- pressão arterial

PC-Perímetro da cintura

ULSG- Unidade Local de Saúde da Guarda