

# **ESTADO NUTRICIONAL E SUA RELAÇÃO COM OS GRUPOS DE ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS POR MULHERES QUE FREQUENTAM UMA CLÍNICA DE ESTÉTICA DE APUCARANA- PR**

SILVA, Andressa<sup>1</sup>; MARIN, Tatiana<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O consumo alimentar de mulheres é tão importante, quanto de uma população no geral. A amostra foi composta por 20 mulheres, maiores de 18 anos e que concluíram o questionário de frequência alimentar, realizando também medidas de cintura e quadril. Os dados mostraram que a maioria consome carboidratos, as proteínas se apresentaram baixas e o consumo de fibras também ficou insatisfatório. Este grupo não apresentou hábitos saudáveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Perfil dietético, feminina, bem estar.

## **ABSTRACT**

Women's food intake is as important as that of a general population. The sample consisted of 20 women, over 18 years old, who completed the food frequency questionnaire, also performing waist and hip measurements. The data showed that most consume carbohydrates, proteins were low and fiber consumption was also unsatisfactory. This group did not have healthy habits

**KEYWORDS:** dietary profile, female, welfare.

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente todos procuram ter uma alimentação equilibrada, muitas vezes sem ajuda do profissional Nutricionista, até porque temos muitas informações sobre os alimentos que trazem benefícios a saúde e bem-estar para as pessoas em geral.

## **OBJETIVO**

Identificar os grupos alimentares mais consumidos por mulheres e sua classificação nutricional.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi realizada com mulheres, aplicando um questionário em forma de entrevista, realizando medidas de cintura e quadril. A pesquisa tem caráter quantitativa e transversal. Foi realizada em uma Clínica de Estética de Apucarana –PR, situada na região central.

A amostra será casual simples, a população estudada contou com 20 mulheres, onde elas assinarão um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, podendo desistir a qualquer momento da Pesquisa. Foi aplicado um questionário de frequência alimentar e realizado medidas de cintura e quadril. Foram incluídas mulheres que frequentam a Clínica de Estética, maiores de 18 anos e que assinarem o TCLE e concluírem todas as etapas da pesquisa.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

Os alimentos foram distribuídos em grupos como: CHO, PTN, LÍP, FIBRAS e água. Seguido de quantas vezes é consumido e por quantas pessoas escolheram aquela opçãoé possível observar que o consumo de carboidratos supera os outros macronutrientes, uma vez que este alimento é fonte de energia e se não for gasto será estocado no organismo

O grupo da proteína se apresentou com um consumo variado entre as participantes da pesquisa, tendo este macronutriente presente na alimentação todos os dias, porém algumas pessoas entendiam como proteína, apenas a carne e por isso apresentou consumo de quatro vezes ao mêsJá o relato de consumo em duas vezes ao dia, se refere a almoço e jantar e o consumo de cinco vezes na semana incluindo todas as refeições, que continham proteínas

O consumo de lipídios se mostrou bem diversificado entre as participantes, pela quantidade queingere, onde a maioria diz ser de duas vezes na semana,

seguido daquelas que consomem uma vez ao mês no quesito frituras e temperos prontos que continha no questionário de frequência alimentar aplicado

O consumo de fibras foi avaliado, através da ingestão de frutas, verduras e legumes, infelizmente não são todas as pessoas que consomem todos os dias, se mostrando então abaixo do esperado, já que poderia estar ingerindo em maior quantidade e variedade também, para ter um aporte maior de nutrientes na dieta, procurando incluir em todas as refeições do dia.

Para o consumo de água, foi utilizado o cálculo de 30 a 35 ml por kg de peso, onde mostrou variados resultados, sendo atingido a menor quantidade de 1,860ml e para maior quantidade 2,450ml, mas infelizmente a média relatada no dia do questionário foi de 1,200 ml por dia para cada participante, sendo assim se mostrou abaixo do que elas realmente precisam ingerir

Um resultado positivo e bem importante, mostra que as participantes não passam longos períodos sem se alimentar evitando comer em exageros, ganho de peso e traz mais qualidade de vida para elas.

Os tipos de preparações chamam a atenção para o resultado, sendo notado que metade opta por cozidos, pois apresenta maior praticidade de aproveitamento para a próxima refeição. Outro fator importante é sobre as preparações fritas, que também se mostrou significativa aqui.

Os resultados obtidos com as medidas de cintura e quadril, de acordo com a classificação apresentaram índice elevado para as mulheres entre 40 e 59 anos, já que nesta faixa etária ocorre a menopausa, que colabora para a perda dos contornos corporais, principalmente ao acúmulo de gordura abdominal.

As participantes de 20 até 29 anos, apresentaram risco moderado o que reflete um estilo de vida sedentário e com má alimentação, fatores marcantes para esta idade.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a população estudada apresenta grande consumo de carboidratos e os lipídios apresentaram consumo de 50% para este grupo

estudado. Com relação as medidas de cintura e quadril, as participantes que apresentaram risco estão na faixa etária de, 40 a 59 anos de idade, uma vez que consomem muito carboidrato e não praticam atividade física, este por sua vez fica acumulado gerando ganho de gordura abdominal, interferindo assim nas medidas realizadas. A ingestão hídrica que elas relataram, se apresentou baixa sendo consumidos apenas 6 copos por dia para metade das participantes da pesquisa, não atingindo 2 litros por dia, por tanto insatisfatória.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Nayara Cristina Oliveira; CASTANHEIRA, Jordânia Diniz. As vantagens da introdução das plantas alimentícias não convencionais na alimentação dos beneficiários do bolsa família da estratégia saúde da família bernardo Valadares, em Sete Lagoas – MG, **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, Sete Lagoas, MG, p. 1-16. 2017.

TORRES, Aline Carole Marques da Silva; et al. Atividade física e concentração dietética de fibras com parâmetros de adiposidade, **Nutrição Brasil**, Teresina, PI, v.16, n.6, p.382-390.2017.

Avaliação do consumo alimentar de fisioculturistas em período fora de competição, 2018.

Consequência do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal, 2017.

Dantas, Lud Lucena; Diferentes abordagens dietéticas para praticantes de atividade física, voltada para o emagrecimento saudável, 2017.

Dieta lowcarb em adultos, Bastos, 2018.

Guia alimentar para a população brasileira, 2ª edição, Brasília-DF, 2014.

Marques, Giovana Resende; Fatores motivadores da constipação intestinal, baixa ingestão hídrica e consumo insuficiente de fibras, 2018.

Rocha, Alessandra, Soares, Ana Cristina; Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo, dos métodos de dietas restritivas, 2018.

Revista Campo do Saber, vol. 3 avaliação de circunferência abdominal, razão cintura e quadril em adultos saudáveis. Santos, Mariana; Gomes, Severino; Torres, Renata, 2017.

Silva, Ana Elizabeth; Lima Karen; Dias Raquel; Análise dos riscos das dietas da moda.

Souza, Adriano Augusto Reis; Consumo alimentar e associaçao com o risco cardiovascular em populaçao urbana, 2019.

Vargas Ana Júlia;SouzaLetícia;Rosa Roseane; Jejum intermitente e dieta lowcarb na composiçao corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticante de atividade física,2018.