XXXII Encontro Anual de Iniciação Científica
IX Encontro Anual de Iniciação Científica Jr.
EAIC 2023

EFEITO DA ASSOCIAÇÃO DE UMA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA ASSOCIADA AO EXERCÍCIO FÍSICO NAS RELAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS EM MULHERES COM SOBREPESO NA PÓS-MENOPAUSA

Alisson Jean Dias (PROVIC/CNPq/FA/UEPG), Alex Zimermann, Jéssica Cardozo e Dionízia Xavier Scomparin (Orientador), e-mail: 2011239@uepg.br, alexzimermann@hotmail.com, 19022049@uepg.br, e-mail do orientador: scomparindio@hotmail.com

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação Física

Área Fisiologia subárea do conhecimento fisiologia de órgãos e sistema especificidade fisiologia endócrina

Palavras-Chave: *IMC, RCQ, Pós-menopausa, Antropométricas, Redução.*

Resumo

Neste trabalho, analisamos as mudanças em parâmetros antropométricos de mulheres com sobrepeso, pós-menopáusicas e com mais de 60 anos, divididas em dois grupos: exercícios físicos e dieta anti-inflamatória. Foram empregados diferentes métodos de classificação e análise dos resultados, visto que utilizar somente um parâmetro para classificar os resultados mostra-se inadequado (NUNES, 2009). As relações entre medidas antropométricas de circunferências têm boa correlação com gordura visceral, (Navarro, 2000). Dessa forma, as relações de circunferências foram utilizadas como indicador do perfil inflamatório, complementando as relações de massa corporal total e altura.

Introdução

Este estudo investigou os efeitos de uma intervenção em mulheres pós-menopausa com sobrepeso, com idade superior a 60 anos. O objetivo foi avaliar o impacto de uma abordagem que combina exercícios intensos ou uma dieta anti-inflamatória na melhoria de indicadores antropométricos, incluindo peso, circunferência da cintura e do quadril. Essas medidas são importantes para promover um estilo de vida mais saudável nesse grupo demográfico, que preocupado com o excesso de peso e seus impactos na saúde, como diabetes melito tipo II. (NUNES, 2009).

Materiais e Métodos

Neste estudo, foram realizadas aferições de medidas antropométricas primárias, como peso, altura, circunferência da cintura e do quadril. Para garantir a precisão dessas medições, utilizamos balanças e fitas métricas adequadas. Para a seleção das participantes, foram aplicados questionários e formulários de inscrição.

Resultados e Discussão

Amostra analisada consistia em 4 mulheres. As tabelas descrevem as relações antropométricas antes do processo de intervenção, seja exercício físico ou dieta anti-inflamatória (tabela 1) e a que descreve após o processo (tabela 2). Dessa forma, foram observadas reduções no IMC em todas as participantes, e uma redução parcial da RCQ em algumas delas.

Tabela 1. Relações antropométricas antes da intervenção

Amostra	Altura (m)	Massa (kg)	IMC (kg/m²)	Circun. cintura (cm)	Circun. quadril (cm)	RCQ (cm/cm)
R. N. R. G.	1,7	75,6	26,16	88	100	0,88
E. H.	1,57	91,5	37,12	101	118	0,86
S. F. H.	1,6	69	26,95	90	93,5	0,97
M. A. B.	1,61	86	33,18	99	114,5	0,87

Tabela 2. Relações antropométricas após intervenção

Amostra	Altura (m)	Massa (kg)	IMC (kg/m²)	Circun. cintura (cm)	Circun. quadril (cm)	RCQ (cm/cm)
R. N. R. G.	1,7	77,4	26,78	90	102	0,89
E. H.	1,57	92	37,32	101	118	0,86
S. F. H.	1,6	70	27,34	92	95	0,97
M. A. B.	1,61	87	33,56	99	115,5	0,86

Legenda: Dieta Atividade física

Conclusão ou Conclusões

Este estudo comparou os efeitos entre exercícios intensos e uma dieta anti-inflamatória em mulheres pós-menopáusicas com sobrepeso. Os resultados indicaram tendência de melhora nas medidas antropométricas. Os resultados mostraram melhorias significativas em seus perfis antropométricos, incluindo redução notável na gordura corporal. Houve redução no IMC de todas as participantes, com algumas também diminuindo a RCQ. Isso destaca a eficácia de exercícios e dieta para melhorar parâmetros em mulheres após a menopausa com sobrepeso e idade avançada.

Agradecimentos

Devo agradecer à nossa orientadora professora, Drª Dionízia e ao mestrando Alex e Jéssica por suas valiosas contribuições, tempo e esforço dedicados a este projeto.

NAVARRO, Anderson Marliere; MARCHINI, Julio Sérgio. Uso de medidas antropométricas para estimar gordura corporal em adultos. **Nutrire Rev. Soc. Bras**. Aliment. Nutr, p. 31-47, 2000.

NUNES, Raquel Ramalho et al. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes melito tipo 1. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, p. 360-367, 2009