

## OBESIDADE OU CINTURA FINA: DIAGNÓSTICO SIMPLES PARA INTERVENÇÃO IMEDIATA

Vilma Fernandes Carvalho<sup>1</sup>  
Flávia Mucci Carvalho Pinheiro<sup>1</sup>  
Rosemary Moreira Pouças<sup>1</sup>

### RESUMO

A Associação Brasileira para o Estudo de Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) em suas diretrizes de 2016 propõe a medição da relação cintura-estatura, para monitoramento da saúde cardiovascular devendo a cintura ser menor que a metade da altura. Nesta mesma publicação relata-se que tal relação é um preditor melhor que o Índice de Massa Corporal (IMC), para o risco de mortalidade e também de anos de vida perdidos, podendo ser facilmente usado em estudo populacional pela sua praticidade e baixo custo. **Objetivo:** Demonstrar que a relação cintura-estatura é uma estimativa simples para avaliação do risco associado ao estilo de vida e excesso de peso em adultos. **Metodologia:** Mediante a falta de pontos de corte estabelecidos para circunferência da cintura, o melhor local anatômico a ser avaliado também é discutível, a medida precisa ser padronizada para evitar resultados discordantes, neste estudo será utilizado o ponto médio entre a margem costal e a espinha ilíaca ântero-superior, que é o procedimento usado em estudos citados pela ABESO com adultos. Durante o evento Universo em Expansão que será desenvolvido na Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) de Belo Horizonte, no período de 16 a 18 de Maio de 2019, os alunos matriculados na disciplina Educação Nutricional, oferecida como optativa para o curso de Educação Física, irão coletar as medidas da cintura e a estatura dos adultos, indivíduos acima de 20 anos, participantes do evento e esclarecerão sobre princípios simples de Educação Nutricional e dieta cardioprotetora, com tabelas básicas de calorias que poderão ser utilizadas no cotidiano de qualquer pessoa. **Resultados esperados:** Após a coleta os resultados serão expostos considerando faixa etária e gênero com uma estatística descritiva para comparação das médias. **Conclusão:** Diante das diretrizes propostas para avaliação dos riscos e complicações relacionados com a circunferência da cintura, sugerimos que a intervenção imediata seja orientações básicas de Educação Nutricional. Deve-se aconselhar aos adultos que mantenham sua circunferência da cintura inferior à metade da sua altura, alertando que quanto maior este valor, maior o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e mortalidade por todas as causas. Contudo, o acompanhamento por profissionais de saúde é a maneira mais apropriada para estudo de caso e condução de exames específicos para avaliação da composição corporal e dos riscos associados.

Palavras chave: Circunferência da Cintura. Sobrepeso. Educação Nutricional.

---

<sup>1</sup> Professoras do curso de Educação Física, UNIVERSO-BH.