

RESUMO

As consequências do excesso de peso estão associadas a patologias que aumentam a morbidade e mortalidade das populações (entre as quais doenças como a diabetes mellitus não insulino dependente, a doença coronária, a hipertensão arterial e vários tipos de cancro), pelo que o contributo de uma alimentação saudável e equilibrada, assim como a prática regular de atividade física (AF), são fatores essenciais na sua prevenção. No entanto, e apesar de esta problemática estar amplamente documentada, vários grupos populacionais específicos permanecem ainda por avaliar. Em Portugal, por exemplo, não há estudos sobre a prevalência da obesidade na população prisional. As últimas estatísticas da Direção Geral dos Serviços Prisionais (DGSP), de 15 de Janeiro de 2012, referem um universo de 12,793 reclusos, dos quais 5,6% são mulheres.

A presente dissertação teve como objetivo investigar o excesso de peso em meio prisional, e a sua associação com a inadequação de ingestão nutricional e a prática de AF.

Foram convidadas a participar no estudo 250 mulheres do Estabelecimento Prisional Especial de Santa Cruz do Bispo (EPESCB). Aceitaram 60 e a nossa amostra incluiu 47 mulheres. Recolhemos dados sócio demográficos e de estilo de vida (idade, número de filhos, escolaridade, situação jurídico penal, trabalho no EPESCB, hábitos tabágicos, peso e estatura corporais). O índice de massa corporal (IMC) foi calculado e categorizado de acordo com a classificação de IMC da Organização Mundial de Saúde (OMS); as mulheres com excesso de peso e obesidade foram agrupadas numa só categoria (com excesso de peso) para análise comparativa com o grupo sem excesso de peso. A ingestão alimentar foi avaliada através de um questionário semi-quantitativo de frequência de consumo alimentar (QFA). Para a determinação da prevalência da inadequação de macro e micronutrientes, foram usadas as recomendações da OMS de 2003 e da Food and Nutrition Board [Estimate Average Requirements (EAR) e Adequate Intake(AI)]. Para avaliar a AF, as reclusas usaram ao longo de 7 dias consecutivos um acelerómetro (ACL); a AF foi categorizada em Atividade Física Moderada, Vigorosa e Muito Vigorosa, e comparada em dias com e sem aulas de Educação Física (EF).

A idade média das reclusas é de 36,7 anos, 46,8% tem um grau de escolaridade igual ou inferior ao 4º ano, 53,2% tem até 2 filhos, 74,5% das mulheres estão condenadas e 70,2% são fumadoras (86,7% não tem excesso de peso e 62,5% tem excesso de peso).

Quando analisamos o total de energia ingerida, não se registam diferenças no valor

da energia total, mas por kg de peso corporal quando se compararam as reclusas com e sem excesso de peso (23,4 kcal/kg de peso e 31,6 kcal/kg, respectivamente, $p < 0,001$).

Relativamente à comparação da ingestão nutricional com as recomendações, verificamos que apresentam elevadas prevalências de inadequação: o folato (87,5% para as reclusas sem excesso de peso e 86,7% para as reclusas com excesso de peso); o ácido pantoténico (71,9% para as reclusas sem excesso de peso e 73,3% para as reclusas com excesso de peso) e a vitamina E (100% para as reclusas sem excesso de peso e 96,9% para as reclusas com excesso de peso). Salientamos as vitaminas D e K, e o molibdénio, em que a totalidade (100%) das reclusas tem uma ingestão inferior ao recomendado. Quando comparamos a inadequação entre grupos com e sem excesso de peso, não se encontraram distribuições significativamente diferentes.

Quando somamos a atividade das reclusas para obter um total de Atividade Física Moderada, Vigorosa e Muito Vigorosa (AFMVMV), entre reclusas que frequentam as aulas de EF, verificamos que as mulheres sem excesso de peso têm valores médios mais elevados, [31,17 minutos, desvio padrão (dp) 22,40], do que as recomendações atuais de atividade física (AF), e do que os valores apresentados pelas mulheres com excesso de peso (27,12 minutos, dp 21,34), apesar das diferenças obtidas não terem significado estatístico.

Em conclusão, foi muito elevada a prevalência de excesso de peso e não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de reclusas com e sem excesso de peso para as características estudadas de inadequação da ingestão nutricional e AF.