

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA (UFRO)
CENTRO DE HERMENÊUTICA DO PRESENTE

PRIMEIRA VERSÃO

ANO III, Nº169 - NOVEMBRO - PORTO VELHO, 2004
VOLUME XI

ISSN 1517-5421

EDITOR
NILSON SANTOS

CONSELHO EDITORIAL

ALBERTO LINS CALDAS - História - UFRO
CLODOMIR S. DE MORAIS - Sociologia - IATTERMUND
ARTUR MORETTI - Física - UFRO
CELSO FERRAREZI - Letras - UFRO
HEINZ DIETER HEIDEMANN - Geografia - USP
JOSÉ C. SEBE BOM MEIHY - História - USP
MARIO COZZUOL - Biologia - UFRO
MIGUEL NENEVÉ - Letras - UFRO
ROMUALDO DIAS - Educação - UNICAMP
VALDEMIR MIOTELLO - Filosofia - UFSC

Os textos no mínimo 3 laudas, tamanho de folha A4, fonte Times New Roman 11, espaço 1.5, formatados em "Word for Windows" deverão ser encaminhados para e-mail:

nilson@unir.br

CAIXA POSTAL 775
CEP: 78.900-970
PORTO VELHO-RO

TIRAGEM 200 EXEMPLARES

EDITORA UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA

PRIMEIRA VERSÃO

ISSN 1517-5421

lathé biosa

169



FLÁVIO DUTKA

O IMC DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Marcio de Araújo Oliveira, Luiz Gonzaga,

Flávio Batista Simão



Márcio de Araújo Oliveira, Luiz Gonzaga, Flávio Batista Simão

Aluno do Curso de Educação Física - UFRO, Professor do Departamento de Educação Física - UFRO, Professor do Departamento de Matemática - UFRO
simao@unir.br

O I.M.C DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

A obesidade atinge tanto aos países ricos quanto aos emergentes. Todas as pequenas vitórias são conquistas importantes a favor da saúde. As mudanças ocorridas no estilo de vida das pessoas fizeram com que o peso da população mundial aumentasse de maneira significativa no século passado. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 7% da população mundial é obesa, têm mais de 30K/m² de Índice de Massa Corporal (IMC).

A obesidade e o conseqüente sobrepeso têm se caracterizado como a disfunção orgânica que mais apresenta aumento em seus números, não apenas nos países industrializados, mas particularmente nos países em desenvolvimento. As evidências mostram que a adoção de estilo de vida inadequado vem favorecendo este tipo de acontecimento, sobretudo no que se refere ao sedentarismo e aos hábitos alimentares.

Segundo a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade (ABESO), nos próximos cinco anos, o percentual pode superar os 10% em valores absolutos, os números são impressionantes. Hoje são 250 milhões de obesos. Em 2025 ultrapassarão a casa dos 500 milhões. Estima-se que a quantidade de indivíduos com sobrepeso estará entre 500 a 700 milhões. Em 1998, em função desses dados alarmantes foi criada pela OMS a Força Tarefa Internacional da Obesidade que tem por objetivo buscar soluções preventivas a serem implantadas no mundo para aliviar o impacto das enfermidades relacionadas, como o Diabetes, a Hipertensão, e as doenças cardíacas, vasculares, pulmonares e articulares entre outras, possam não ter a magnitude esperada.

O Centro de Controle de Doenças (CDC) nos Estados Unidos, estima que a obesidade é a Segunda principal causa direta e indireta de mortes. Além disso, os gastos do sistema de saúde com a doença superam os US\$ 10 bilhões anuais. As estatísticas também apontam que elas faltam mais ao emprego e demoram mais tempo para retornar ao mercado de trabalho.

O *National Health and Nutrition Examination Survey – NHANES* – supervisionado pelo *National Center for Health Statistics – NCHS* – tem se mostrado uma das principais iniciativas de análise de prevalência da obesidade e do sobrepeso na população norte-americana. Este estudo vem sendo desenvolvido desde 1971, por meio de uma sucessão de programas conduzidos de época em época, o que se convencionou denominar de “ciclos”.

Em nosso país, ainda que sejam necessárias estatísticas mais aprimoradas, é cada vez mais evidente a “americanização” dos hábitos alimentares, o que, aliado à progressiva redução das atividades física do cotidiano em razão da mecanização e do avanço tecnológico de nossa sociedade, torna possível prognosticar paulatino aumento da prevalência da obesidade e do sobrepeso nos diferentes segmentos da população brasileira.

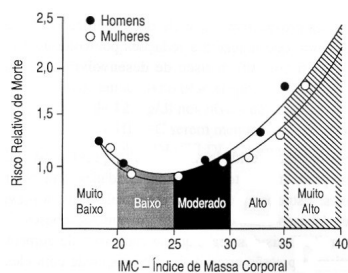
Dados preliminares produzidos pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) mostram que aproximadamente 32% da população adulta brasileira apresentam algum grau de sobrepeso, especialmente nas classes menos favorecidas.

No Brasil houve uma inversão estatística significativa. Há cerca de três décadas existia mais desnutrição do que obesos. Hoje, a realidade é outra. De acordo com as últimas estatísticas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), cerca de 35% da população adulta brasileira tem sobrepeso ou é considerada obesa. Deste modo, este estudo teve como objetivo verificar o Índice de Massa Corporal de praticantes de hidroginástica do clube Sest/Senat e verificar realmente se esses números se confirmam, bem como o risco de morte para diferentes Índices.

O excesso de gordura e de peso corporal não deve ser encarado simplesmente como um problema estético. Pelo contrário, é um grave distúrbio de saúde que reduz a expectativa de vida e ameaça sua qualidade. Existe grande número de evidências que permitem afirmar que o maior acúmulo de gordura e de peso corporal assume importante papel na variação das funções orgânicas, constituindo-se em um dos fatores de risco mais significativos associado à morbidades específicas e ao índice de mortalidade.

Os dados mostram uma curva em forma de "J", com índice de mortalidade mínima entre os indivíduos com índice de massa corporal entre 20 e 25 kg/m². As variações acima ou abaixo desses índices se associam a aumento de mortalidade muito evidente, sobretudo a partir de 30 kg/m². A medida em que o índice de massa corporal se aproxima de 40 kg/m², a inclinação se torna cada vez mais pronunciada, ao passo que, com a alguma similaridade, a mortalidade também aumenta quando o índice de massa corporal se apresenta abaixo de 20 kg/m². No entanto, faz-se necessário chamar a atenção para o fato de que, em ambos os extremos da curva em "J", as causas de morte são distintas. Alguns cânceres e enfermidades respiratórias e digestivas supõem alto risco de morte associado a pesos corporais baixos, enquanto doenças de origem metabólica e crônico-degenerativas justificam o risco de mortes em indivíduos com sobrepeso.

A figura (1) ilustra a relação índice de massa corporal x risco relativo de morte encontrada no estudo apresentado pela Sociedade Americana de Câncer.



Materiais e Métodos

O trabalho foi realizado nas disciplinas de Bioestatística aplicada e atividade física e saúde na Universidade Federal de Rondônia.

A amostra foi constituída por 33 mulheres na faixa-etária de 17 a 65 anos de idade, que praticavam hidroginástica 3 vezes por semana. A idade média do grupo foi de 42,2± anos variando entre 40 a 55. A média de peso e estatura foram 68,9± 10,5g e 156±4,8cm respectivamente e I.M.C de 27,7 Kg/m².

Foram mensurados peso corporal através de uma balança digital (Filizola), Estatura (Estodiômetro de parede) e entrevista através de (anamnese simples). Coletados os dados, lançamos na equação de classificação de I.M.C proposto por (Bray, 1992). E posteriormente a montagem da tabela.

Figura (2) – Classificação de I.M.C. e os respectivos dados amostrais.

CLASSIFICAÇÃO	(IMC-KG/M²)	INDIVÍDUO
Baixo	Menor de 20	2
Normal	20 a 24.9	8
Sobrepeso	25 a 29.9	12
Obesidade I	30 a 34.9	9
Obesidade II	35 a 34.9	1
Obesidade Mórbida	> 40	1

FONTE: BRAY/1992 – Dados de Campo.

Resultados

Grande parte da amostra coletada foi classificada como tendo sobrepeso corporal. A quantidade de doenças que uma pessoa pode adquirir é o que lhe define a classificação em Obesidade I, Obesidade II e a mais grave Obesidade Mórbida, aquela pessoa que muitas vezes é dependente de outras pessoas para executar tarefas simples do dia-a-dia como subir escadas, correr para pegar o ônibus, carregar sacolas no supermercado, calçar os sapatos e até mesmo cuidar de sua higiene corporal. Do quantitativo de 33 pessoas avaliadas de diferentes idades, 3,03% apresentou classificação baixa mantendo seu IMC menor que 20Kg/m², 24,24% classificaram-se como normal apresentando IMC entre 20 a 24,9Kg/m². Um percentual de 36,36% foi classificado como tendo sobrepeso corporal apresentando índices de 25 a 29.9kg/m², 27,27% apresentou obesidade I índices que variam de 30 a 34,9kgm². Apenas 3,03 apresentaram obesidade II e obesidade mórbida demonstrando altos índices de massa corporal (IMC). Estes números são considerados alarmantes mas, que hoje em dia só estão se tornando cada vez mais freqüentes em revistas, livros e pesquisas. O aumento do I.M.C. traz sérios riscos a saúde do indivíduo, como podemos verificar na (fig. 1) quanto maior o I.M.C. aumenta o risco de morte da população classificada.

Diante deste estudo concluímos que:

As mulheres têm um percentual de massa gorda mais elevado em seu corpo em relação aos homens, isso se deve à ação do hormônio feminino estrógeno. A facilidade em acumular gordura corporal principalmente na região pélvica também é consequência dessa taxa hormonal. Verificando os índices e resultados obtidos na pesquisa em relação ao peso corporal, estatura e idade, podemos afirmar que para a população, o I.M.C. nessa oportunidade pesquisado pode nos trazer

informações verdadeiras sobre o diagnóstico de sobrepeso corporal e suas conseqüências a saúde mundial. Os achados deste estudo demonstram a necessidade de um programa de promoção e atividade física específico para mulheres como forma de controlar, auxiliar e prevenir os agravos à saúde e ao sedentarismo.

BIBLIOGRAFIA

BRAY, G. A. Pathophysiology of obesity. **The American Journal of Clinica Nutricion**, V. 55, 1992.

GUEDES, Dartagnan Pinto & GUEDES, Joana Elisabete R. Pinto. **Composição Corporal, Atividades Físicas e Nutrição: Controle do Peso Corporal**. Ed. Midiograf. 1998.

MELLEROWICZ/MELLER. **Treinamento Físico – Bases e princípios fisiológicos**. E.P.U.

PITANGA, Francisco José Gondin. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação e Esportes**. Salvador. 2000.

Revista Veja. Edição Especial Saúde. Abril

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade. **Revista Abeso**. Ano III. Nº 11. Dezembro de 2002.

VITRINE

DIVULGUE:

PRIMEIRA VERSÃO
NA INTERNET

<http://www.unir.br/~primeira/index.html>

Consulte o site e leia os artigos publicados

*Pensei em tudo que partiu sem ritmo,
sonhado de novo através da vida.
As últimas noites na escuridão
ferida por uma boca que não se fecha
por um sol sonoro e intenso
que ninguém soube encontrar*

CARLOS MOREIRA