

# Índice de Massa Corporal e sua Influência nos Aspectos Sociodemográficos e Fisiológicos de Mulheres Praticantes de Atividade Física

CLEDILENE MUNIZ DE OLIVEIRA; MARIA DE FÁTIMA DE MATOS MAIA; BERENILDE VALÉRIA DE OLIVEIRA SOUZA; CELINA APARECIDA GONÇALVES LIMA; JEAN CLAUDE LAFETÁ; IARA HELOÍSA RAMOS MENDES e THATIANA MAIA TOLENTINO<sup>2</sup>

## Introdução

A prática da atividade física é um fator de grande importância na vida de qualquer indivíduo. Nos últimos anos, foi possível observar a grande quantidade de pessoas que vem aderindo à atividade como um componente de grande valia do seu dia a dia, por questões de saúde. Não obstante, é comum observar o alto número de pessoas sedentárias e conseqüentemente obesas no Brasil como um todo (MARIE et al., 2014). Desse modo, em virtude da repercussão do aumento de mulheres praticantes de atividades físicas, alguns aspectos devem ser repensados como questões sociodemográficas e fisiológicas, por exemplo.

De acordo com Macedo et al. (2003), a atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resultam em um dispêndio de energia acima dos níveis de repouso. Por outro lado, o exercício físico é definido como uma atividade física planejada, estruturada, repetitiva e com objetivos específicos.

A atividade física tem sido considerada uma aliada fundamental no que tange à prevenção, bem como a um tratamento não farmacológico, no tratamento da obesidade e seus fatores associados (LEE et al., 2012; MIELKE, 2015). Ademais, de acordo com os dados do Ministério da Saúde no ano de 2012, os dados epidemiológicos demonstraram um aumento alarmante de 196% em relação ao levantamento feito em 2001 no que diz respeito à obesidade. Houve, ainda, cerca de 808 óbitos em decorrência desta, bem como de suas comorbidades.

A adesão a programas de exercício físico pode contribuir de forma satisfatória na qualidade de vida como um todo da mulher, uma vez que engloba uma série de exercícios sistematizados; colabora ainda com a melhora da autoestima, diminuição da depressão, qualidade do sono e, sobretudo, no controle do peso (MELLO, 2015).

Diante do exposto e, visando a contribuir para o aumento de mulheres praticantes de atividades físicas, o objetivo deste estudo foi analisar a influência do Índice de Massa Corporal (IMC) com variáveis sociodemográficas e fisiológicas de mulheres participantes de um programa social de atividade física da cidade de Sete Lagoas-MG.

## Método

O tipo de estudo é caracterizado por ser epidemiológico, transversal e analítico e faz parte da pesquisa intitulada “Mexa-se: um programa social em estudo”.

A amostra foi composta por 718 mulheres participantes ativas do Programa Mexa-se de quatro polos da cidade de Sete Lagoas-MG.

Os dados da pesquisa foram fornecidos pela Prefeitura Municipal de Sete Lagoas através da Secretaria de Saúde e da Secretaria de Esportes. Para fins desta pesquisa foram sorteados quatro polos dos 35 existentes.

Os critérios de inclusão foram que a participante deveria estar fazendo atividade física nos dias da coleta dos dados e que respondesse ao questionário com cuidado, não deixando questões em branco ou com respostas duplamente marcadas.

Para os menores de idade foi fornecido um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e aos maiores de 18 anos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em Pesquisa (TCLEP). Inicialmente foi feito contato com a Secretaria de Esportes do Município de Sete Lagoas, onde foram apresentados os objetivos do estudo e os procedimentos necessários para a coleta de dados. Esta foi feita por meio de questionário próprio de avaliação existente no Programa Mexa-se, já utilizado pela Secretaria de Esportes da Cidade, e foi realizada pelos professores de Educação Física nos polos, nos horários e locais das práticas de atividades físicas.

Foi realizada a estatística descritiva e, para a associação das variáveis, foi utilizado o teste do  $\chi^2$  (qui-quadrado). A variável IMC foi considerada como dependente e as variáveis idade, raça/cor, estado civil, escolaridade, possui filhos, frequência de atividade física, se é diabético e hipertenso como independentes.

Ao longo do estudo o nível de significância estipulado foi 5% ( $p \leq 0.05$ ) e foi utilizado o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* SPSS 20.00 para Windows.

*Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unimontes/1.866.770 de 14 de dezembro de 2016.*

## Resultados e Discussão

Na caracterização da amostra pode-se perceber que 396 (55,2%) possuem 40 anos ou mais, 448 (63,1%) de cor/raça parda, 370 (51,7%) casadas, 369 (52,0%) ensino médio, possuem filhos 563 (78,9%) e praticam mais de três dias de atividade física por semana 546 (78,8%). Foi evidenciado na análise descritiva que a maioria, ou 652 indivíduos (92,5%), não possuía diabetes e que 544 (76,5%) não eram hipertensas.

Na análise bivariada, houve associação do IMC com todas as variáveis independentes: idade ( $p=0,000$ ), raça/cor ( $p=0,011$ ), estado civil ( $p=0,001$ ), escolaridade ( $p=0,009$ ), possui filhos ( $p=0,001$ ), frequência de atividade física ( $p=0,029$ ), diabético ( $p=0,000$ ) e hipertenso ( $p=0,000$ ). Os maiores percentuais de sobrepeso foram para as mulheres mais velhas, outra raça, viúvas, com ensino superior, possui filhos e hipertensas. Os maiores percentuais de obesidade foram para analfabetas, diabéticas e hipertensas.

Freitas et al. (2012) ressaltam que fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos podem influenciar negativamente a obesidade, ocasionando diversos riscos à saúde do indivíduo acometido pela doença.

Os resultados constaram significância para sobrepeso para mulheres com 40 anos ou mais. Estudos feitos por Silva et al. (2015), no qual foram entrevistadas mulheres com idade média igual a 39,9 ( $\pm 7,2$ ) anos, constataram que a maioria delas (54,7%) apresentava IMC acima de 25 kg/m<sup>2</sup>, estando, portanto, acima do seu peso ideal.

Em contrapartida, estudos feitos por Ferreira e Benício (2015) mostraram também uma menor prevalência de obesidade nos estratos de maior escolaridade e houve prevalência entre as mulheres com mais de dois filhos. Silva et al. (2016) verificaram em seu estudo que as mulheres casadas possuem IMC maior que as mulheres solteiras ( $p=0,0054$ ).

Em estudo feito com pessoas portadoras do diabetes, observou-se que 40,9% dos pacientes apresentavam sobrepeso e 31,1% obesidade, enquanto apenas 26,2% tinham IMC dentro da faixa da normalidade, sendo a maioria dessa amostra composta por mulheres (73,1%) (ASSUNÇÃO, 2017).

## Conclusões

Através dos resultados obtidos podemos constatar que mulheres acima de 40 anos, pardas, casadas, com menor instrução, que possuem filhos, hipertensas e diabéticas têm maior prevalência para obesidade.

Com base nos dados apresentados e discussões com parâmetros parecidos, nota-se a importância de medidas de prevenção para se evitar o tratamento das consequências geradas pela obesidade, sendo uma dessas medidas a atividade física regular.

## Agradecimentos

Agradecemos aos integrantes do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde ocupacional e Mídia; ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq); e à Iniciação Científica Voluntária (ICV) pela oportunidade de realização deste estudo.

## Referências

MARIE NG, e colaboradores. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, London, England, v. 384, n. 9945, p. 776-771, ago., 2014.

MACEDO, C. S. G; et.al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*. 2003; 8(2): 19-27.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. Jul; 380(9838): 219-29. 2012. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/ibd2012/matriz.htm>>. Acesso em: 24/07/2018

MIELKE, G. I.; RODRIGUES, G. B. A.; SZWARCOWALD, C. L.; SANTOS, F. V.; MALTA, D. C. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013 *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, 24(2): 277-286, abr-jun. 2015.

MELLO, P. G. **O exercício aeróbico na doença coronariana**: aspectos biomoleculares e funcionais. *Fiep bulletin*, v. 85, special edition, article I. 2015. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net>>. Acesso em: 23/04/2018

FREITAS, C. R. M. et al. Efeito da intervenção multidisciplinar sobre a insatisfação da imagem corporal em adolescentes obesos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 17, n. 5, p. 449-456, out., 2012.

SILVA, A.; PRADO, A.; SOUZA, R.; GLÓRIA, E.; REIS, L.; MORAES, E. C. D. Perfil de mulheres adultas em relação aos fatores associados ao sobrepeso e obesidade.. *Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR*, Vitória da Conquista, v.8, n.2, p.182-193, jul./dez. 2015.

FERREIRA, R. A. B.; BENICIO, M. H. D. A. Obesidade em mulheres brasileiras: associação com paridade e nível socioeconômico. *Rev Panam Salud Publica*. 37(4/5): 337-42, 2015.

SILVA, E. A.; SILVA, R. L.; CONCEIÇÃO, R. P.; ZINHANI, D. Q.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O. Excesso de peso em usuários de unidades básicas de saúde ABCS. *Health Sci*. 41(1):10-14, 2016.

ASSUNÇÃO, S. C.; FONSECA, A. P.; SILVEIRA, M. F.; CALDEIRA, A. P.; PINHO, L. Conhecimento e atitude de pacientes com diabetes mellitus da Atenção Primária à Saúde. *Escola Anna Nery*, 21(4): e20170208. 2017.

**Tabela 1.** Índice de Massa Corporal da Amostra

Variáveis		n	%
IMC	Normal	226	31,5
	Sobrepeso	265	37,0
	Obesidade	226	31,5

**Tabela 2.** Associação do IMC com as variáveis independentes

Variáveis independentes		IMC			Total n(%)	P-valor
		Normal n(%)	Sobrepeso n(%)	Obesidade n(%)		
Idade	Menos de 40 anos	124(3,2)	97(30,1)	101(31,4)	322(100)	0,000*
	40 anos ou mais	102(25,8)	168(42,5)	125(31,6)		
Raça/Cor	Branca	57(42,9)	43(32,3)	33(24,8)	133(100)	0,011*
	Parda	137(30,6)	161(35,9)	150(33,5)		
	Outra	31(24,2)	57(44,5)	40(31,2)		
Estado Civil	Solteira	92(42,1)	62(28,1)	66(29,9)	221(100)	0,001*
	Casada	100(27,0)	150(40,5)	120(32,4)		
	Viúva/outro	33(26,6)	52(41,9)	39(31,5)		
	Analfabeto/escola especial	2(13,3)	5(33,3)	8(53,3)		
Escolaridade	Ensino fundamental	65(25,8)	97(38,5)	90(35,7)	155(100)	
	Ensino médio	127(34,4)	128(34,7)	114(30,9)		
	Ensino superior	28(38,9)	32(44,4)	12(16,7)		
Possui filhos	Sim	158(28,1)	216(38,4)	189(33,6)	563(100)	0,001*
	Não	68(44,2)	49(31,8)	37(24,0)		
Frequência de atividade física p/ semana	Até 3 dias	59(40,1)	47(32,1)	41(27,9)	147(100)	0,029*
	Mais de 3 dias	157(28,8)	214(39,2)	175(32,1)		
Diabético	Sim	5(9,4)	19(35,8)	29(54,7)	53(100)	0,000*
	Não	217(33,3)	242(37,1)	193(29,6)		
Hipertenso	Sim	19(11,4)	65(38,9)	83(49,7)	167(100)	0,000*
	Não	205(37,7)	197(36,2)	142(26,1)		

\*significativo.