

DIAGNÓSTICO DE SAÚDE, OBESIDADE, FORÇA CORPORAL E SILHUETA CORPÓREA DE ADULTOS

Ingrid Bergmam do Nascimento Silva, Brenda Lopes Feitosa Rodrigues, Maria Amanda Pereira Leite, Anna Cláudia Freire de Araújo Patrício, Richardson Augusto Rosendo da Silva.

Universidade Federal da Paraíba/UFPB.

ingridgba2006@hotmail.com

Resumo: A insatisfação com o próprio corpo é um problema oriundo de alterações em variáveis de saúde e que pode comprometer a qualidade de vida da pessoa. Este trabalho objetivou identificar diagnósticos de saúde, obesidade, força corporal e silhueta corpórea de adultos. Trata-se de uma pesquisa transversal realizada no período de outubro e novembro do ano 2017 com 16 adultos praticantes de atividade física em uma Universidade na cidade de João Pessoa/PB, Brasil. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE: 38840214.7.0000.5176), seguiu os princípios estabelecidos na Resolução 466/2012. Os sujeitos do estudo possuíam idade média de $54,9 \pm 6,8$ com mínimo de 42 e máximo 67 anos, 87,5% (14) eram mulheres. Destaca-se que o IMC registrou média de $27,8 \pm 3,4$, PGC de $37,4 \pm 6,8$ e a RCQ $0,92 \pm 0,36$. Diante do exposto, torna-se necessário identificar os fatores que corroboram para que estas alterações estejam acontecendo e propor ações/atividades que visam amenizar e/ou solucionar os mesmos, objetivando-se melhorar a satisfação com seu corpo, considerando o impacto da insatisfação sobre a qualidade de vida da pessoa.

Palavras-chave: Obesidade, Adulto, Educação em Saúde.

Introdução

A obesidade é uma doença crônica, além de ser um dos principais problemas de saúde pública no mundo, está rapidamente tornando-se uma epidemia que contribui na carga global de doenças correlatas na população. A obesidade, especialmente a central, é importante fator de risco para diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares além de alguns tipos de câncer (CAI et al., 2013).

Sobrepeso e obesidade são sérios fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, como as cardiovasculares e as diabetes. O acúmulo de gordura corporal pode acometer diferentes sistemas, associando-se a problemas metabólicos, sanguíneos, urinários, respiratórios e ósseos, além de tornar o idoso mais suscetível a limitações de mobilidade (SANTOS et al., 2013; SCHERER, 2013).

A etiologia da obesidade é multifatorial que envolve aspectos ambientais e genéticos, sendo caracterizada como um problema de saúde pública mundial, tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento que apresentam elevação de sua prevalência (DELBIM, BACIU, 2012).

O Índice de Massa Corpórea (IMC) é utilizado para estimar a prevalência de obesidade em uma determinada população, portanto por não considerar a variação de distribuição da gordura corporal, o IMC pode não corresponder ao mesmo risco para a saúde de cada indivíduo. A adiposidade abdominal geralmente varia dentro de um estreito intervalo de IMC. Outro indicador importante que reflete risco aumentado de doenças relacionadas com a obesidade é a Circunferência da Cintura (GIERACH et al., 2014).

De acordo com informações da Organização Mundial de Saúde (2014), hábitos irregulares de vida como a má alimentação, ausência de prática de atividade física tem influência diretamente no sedentarismo e aumento do índice de indivíduos obesos. Estilo de vida esse que é observado em várias populações. Desta forma a obesidade transformou-se em epidemia, atingindo diversos indivíduos, independente de classe social, gênero, raça e idade.

Uma alimentação adequada é capaz de fornecer ao organismo os nutrientes necessários para a manutenção da saúde do indivíduo, ademais fornece energia. Um consumo alimentar feito de forma inadequada e insuficiente torna-se um fator de risco, podendo vir este indivíduo a apresentar desnutrição e deficiência dos micronutrientes necessários (BRASIL, 2016).

A imagem corporal apresenta-se em múltiplas dimensões, onde estas descrevem representações da estrutura corporal do indivíduo e de sua aparência física, ou da aparência de outras pessoas, podendo estas representações sofrer influência dos fatores socioculturais. E de aspectos cognitivos, podendo estes estar inseridos em uma determinada cultura (SANLIER, BIYIKLI, BIYIKLI, 2015).

É comum ao ser humano preocupar-se a aparência física, na sociedade atual torna-se cada vez mais prevalente essa preocupação, visto que o ser humano possui suas imperfeições naturais, ao olhar sua imagem refletida no espelho e fazer observações do próprio corpo o indivíduo pode demonstrar defeitos que podem apresenta-se de forma real ou não, podendo vir a ocorrer uma distorção da própria imagem corporal (SILVA, 2012).

Metodologia

Pesquisa transversal realizada no período de outubro e novembro do ano 2017 com 16 adultos praticantes de atividade física em uma Universidade na cidade de João Pessoa/PB, Brasil. Adotou-se como critérios de elegibilidade aqueles que praticavam atividade física, não possuíam peça metálica no corpo, estivessem em jejum há quatro horas e não tivessem praticado atividade física 24 horas antes da coleta de dados (pré-requisitos para avaliação realizada no equipamento

Inbody, utilizado nesta pesquisa). Como critério de exclusão determinou-se aqueles que não praticassem atividade física na modalidade hidroginástica e se recusassem a participar da pesquisa.

Como instrumento de coleta de dados utilizou-se o equipamento de bioimpedância octopolar InBody 720 (Biospace, Seoul, Coreia) que avalia parâmetros cardiovasculares, de saúde, força, minerais, proteínas, dentre outros. Para este artigo utilizou-se as variáveis de diagnóstico de saúde (água corporal, edema, estilo de vida), obesidade (Índice de Massa Corpórea (IMC), Percentual de Gordura Corporal (PGC) e relação cintura-quadril), força corporal (superior, inferior e músculo) (FURSTENBERG; DAVENPORT, 2011).

Além disto, utilizou-se a figura de Silhueta Corpórea (BFS) onde há oito figuras representados por letras, sendo a Letra A correspondente a um corpo extremamente magro e a Letra H corresponde a um corpo extremamente gordo. Há dois questionamentos sendo um sobre com qual das imagens o corpo está mais parecido e outra sobre qual corpo gostaria de parecer, verificando se cada sujeito da pesquisa está satisfeito com seu tipo físico (VILELA et al., 2009).

Os dados foram processados no Programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 19.0, através da estatística descritiva com média, desvio padrão da média, frequência absoluta e relativa. A classificação da obesidade (IMC e PGC) estebelecida pelo equipamento Inbody foi correlacionada com a Silhueta, também será correlacionado o estilo de vida com a classificação do percentual de gordura corporal através do teste Qui Quadrado, considerando significativo quando $p \leq 0,05$.

Esta pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que regulamente Pesquisas com Seres Humanos, aprovada conforme CAEE: 38840214.7.0000.5176.

Resultados e Discussão

Os sujeitos do estudo possuíam idade média de $54,9 \pm 6,8$ com mínimo de 42 e máximo 67 anos, 87,5%(14) eram mulheres. Destaca-se que o IMC registrou média de $27,8 \pm 3,4$, PGC de $37,4 \pm 6,8$ e a RCQ $0,92 \pm 0,36$.

Quanto a classificação das variáveis estudadas relacionadas a água corporal, edema, estilo de vida, força corporal superior, inferior e músculo a Tabela 1 demonstra-os.

Tabela 1: Variáveis relacionadas ao diagnóstico de saúde e força corporal em praticantes de atividade física. João Pessoa/PB, Brasil. N=16

VARIÁVEIS	N	%
DIAGNÓSTICO DE SAÚDE		
Água Corporal		
Normal	14	87,5%
Abaixo	2	12,5%
Edema		
Normal	15	93,8%
Ligeiro edema	1	6,3%
Edema	-	-
Estilo de Vida		
Normal	5	31,3%
Alerta	10	62,5%
Arriscado	1	6,3%
Alto Risco		
Força corporal		
Superior		
Normal	12	75%
Desenvolvido	4	25%
Fraco	-	-
Inferior		
Normal	7	43,8%
Desenvolvido	-	-
Fraco	9	56,3%
Músculo		
Normal	5	31,3%
Muscular	1	6,3%
Fraco	10	62,5%

Tabela 2: Variáveis relacionadas ao diagnóstico de obesidade em praticantes de atividade física.

João Pessoa/PB, Brasil. N=16

VARIÁVEIS	N	%
DIAGNÓSTICO DE OBESIDADE		
Índice de Massa Corpórea		
Normal	3	18,8%
Abaixo	-	-
Alto	8	50%
Muito alto	5	31,3%
Percentual de Gordura Corporal		
Normal	1	6,3%
Alto	3	18,8%
Muito	12	75%
Relação Cintura Quadril		
Normal	1	6,3%
Alto	4	25%
Muito	11	68,8%

Neste estudo, a idade mínima dos participantes foi de 42 e a máxima de 67 anos, e 87,5% dos participantes eram mulheres, esses dados são similares ao encontrado por um estudo realizado por Coelho et al. (2015), com 13.286 pessoas, onde a maioria dos sujeitos do estudo eram do sexo feminino (54,4%), e possuíam idade entre 34 e 65 anos

No que tange ao Índice de Massa Corpórea dos participantes, 50% apresentaram alto índice e 31,3 % índice muito alto. São diversos os fatores que podem estar relacionados ao aumento do IMC, dentre eles estão o crescimento do consumo de alimentos fora de ambiente familiar, aumento na oferta de refeições rápidas e com alto teor energético, redução da prática de atividade física, aumento nos meios de deslocamento motorizados, atuação crescente das ocupações que demandam um menor esforço físico (MALTA et al., 2016).

Nesse sentido, é importante frisar que a prevalência da obesidade em adultos vem crescendo, devido à magnitude disto, tem se trabalhado com foco no reconhecimento dos fatores ambientais que influenciam o ganho de peso, com vistas a melhorar os mesmos através da promoção de atividade física e de dietas saudáveis na vida destes indivíduos (PEARSON et al., 2014).

Quanto a Silhueta Corporal observou-se que 75,1%(12) estão insatisfeitos com seu corpo atual, sendo 68,8%(11) com o desejo de perder peso, 6,3%(1) de ganhar peso e 25%(4) de mantê-lo.

Ao correlacionar a classificação do IMC com a satisfação com o corpo através da Silhueta obteve-se $p=0,04$, revelando associação significativa. A correlação entre o PGC e a silhueta encontrou significância com $p=0,02$.

O estilo de vida quando correlacionado com a classificação do percentual de gordura corporal através do teste Qui Quadrado obteve-se $p=0,02$, revelando que o estilo de vida influencia diretamente no PGC, confirmando que hábitos de vida, alimentação e atividade física estão diretamente relacionados à gordura corporal.

Em relação ao estilo de vida, descrito na tabela 1, 62,5% dos participantes foram classificados como em alerta. O estilo de vida não saudável vem ganhando notoriedade, pois é responsável por desencadear alguns problemas cardiovasculares que podem levar ao óbito. Entretanto, existem fatores de risco modificáveis relacionados ao estilo de vida que quando estimulados e melhorados promovem maior qualidade de vida a pessoa. Nesse sentido, torna-se de grande valia a realização de monitoramentos, cujos dados obtidos serão subsidio para o planejamento de estratégias e ações que visam controle do estilo de vida não saudável, e consequente prevenção de doenças e promoção da saúde (FERRARI et al., 2017).

No relativo à força corporal dos membros inferiores 56,3% dos participantes apresentaram força fraca, esses achados vão de encontro ao obtido por Coelho et al (2014), que comparou o nível de força entre três grupos: praticantes de musculação, praticantes de hidroginástica e não praticantes de exercício físico, identificando que os participantes que apresentam maiores níveis de força muscular tanto de membros inferiores como superiores quando comparados aos demais grupos, são os que praticam musculação, nesse sentido, sugere-se que o treinamento resistido é mais eficaz para o aumento de força nesta população.

Estudo realizado por Bevilacqua, Daronco, Balsan (2012) investigou a percepção da imagem corporal e autoestima de mulheres ativas com idade entre 40 e 83 anos e verificou-se que 78,7% das participantes apresentaram insatisfação com a imagem corporal, estes dados ratificam os obtidos por este estudo onde 68,8% dos entrevistados relataram o desejo de perder peso. O desejo de possuir um peso corporal saudável é comum entre os indivíduos, visto que é pré-requisito para melhor qualidade de vida, e para uma vida saudável (GROVER et al., 2015).

Para conseguir alcançar tal objetivo, as pessoas utilizam muitas estratégias, como, por exemplo, atividades físicas, dietas e tratamentos medicamentosos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, WHO, 2015).

Conclusões

Esta pesquisa objetivou identificar diagnóstico de saúde, obesidade, força corporal e silhueta corpórea de adultos, sendo identificado que grande parte dos participantes do estudo estão insatisfeitos com seu corpo atual e concomitantemente apresentam algumas das variáveis de saúde, obesidade e força corporal alteradas.

Diante disto, é necessário identificar os fatores que corroboram para que estas alterações estejam acontecendo e propor ações/atividades que visam amenizar e/ou solucionar os mesmos, objetivando-se melhorar a satisfação com seu corpo, considerando o impacto da insatisfação sobre a qualidade de vida da pessoa.

Sendo assim, a enfermagem desempenha papel de grande relevância, pois pode propor ações de educação em saúde que propiciarão a disseminação de informações que serão adaptadas a realidade da pessoa, cuja finalidade é a melhora das variáveis de saúde, força corporal e obesidade, conseqüentemente a pessoa apresentará melhora em relação a satisfação corporal e qualidade de vida.

Referências

BEVILACQUA, L.A.; DARONCO, L.S.E.; BALSAN, L.N.G. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. **Salusvita**, v.31, n.1, 2012. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=666944&indexSearch=ID> >. Acesso em: 18 mai. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica nº 23. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf > Acesso em: 30 abr. 2018.

CAI, L. et al. Association of obesity with socio-economic factors and obesity-related chronic diseases in rural southwest China. **Public Health**, v.127, n.3, p.247-51, 2013. Available from: https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/11290/pdf_1 > Acesso em: 26 abr. 2018.

COELHO, B.S. et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.17, n.3, p.497-504, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgb/v17n3/1809-9823-rbgb-17-03-00497.pdf>>. Acesso em 18 de mai. 2018.

COELHO, C.G. et al. Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 12, n. 6, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483695/>>. Acesso em: 16 mai. 2018.

DELBIM, L.R.; BACIUUK, E.P. Sobrepeso, obesidade e ônus urbano: projeções pandêmicas ou sensacionalismo? Intellectus. **Rev Acadêmica Digital das Faculdades Unopec.**, v.8, n.2, p.28-43, 2012. Disponível em: <http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/1307/pdf>> Acesso em: 26 abr. 2018.

FERRARI, T.K. et al. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.33, n.1, 2017. Disponível em: < <https://www.scielo.org/article/csp/2017.v33n1/e00188015/pt/>>. Acesso em: 16 mai. 2018.

FÜRSTENBERG, A.; DAVENPORT, A. Comparison of multifrequency bioelectrical impedance analysis and dual-energy X-ray absorptiometry assessments in outpatient hemodialysis patients. **Am J Kidney Dis.**, v.57, n.1, p.123-9, 2011.

GIERACH, M. et al. Correlation between Body Mass Index and Waist Circumference in Patients with Metabolic Syndrome. **ISRN Endocrinology**, p.1-6, 2014. Disponível em:< <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960736/> >. Acesso em: 26 abr. 2018.

GONÇALVES, I. et al. Satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de hidroginástica. **Educação Física em Revista**, v.10, n. 1, 2016. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/8176/5688>>. Acesso em: 16 mai. 2018.

GROVER, S. A. et al. Years of life lost and healthy life-years lost from diabetes and cardiovascular disease in overweight and obese people: a modelling study. **The Lancet Diabetes & Endocrinology**, v. 3, n. 2, p. 114-122, 2015.

MALTA, D. et al. Tendência temporal dos indicadores de excesso de peso em adultos nas capitais brasileiras, 2006-2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.21, n.4, p.1061-1069, 2016. Disponível em:< https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v21n4/1413-8123-csc-21-04-1061.pdf> Acesso em: 16 mai. 2018.

MIRANDA, R.N.A. et al. Conhecendo a saúde nutricional de idosos atendidos em uma organização não governamental, BENEVIDES/PA. **Ponta Grossa**, v. 13, n.3, 2017. Disponível em: <<http://177.101.17.124/index.php/conexao/article/view/9447/5970>>. Acesso em: 02 mar. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. FINANCIAMENTO DOS SISTEMAS DE SAÚDE. Disponível em: < http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44371/9789899717848_por.pdf?sequence=33>. Acesso em 05 mai. 2018.

PEARSON, A.L. et al. Associação entre características ambientais da vizinhança e obesidade e comportamentos relacionados entre os neozelandeses adultos. **BMC Public Health.**, v.4, n.14, p.553, 2014. Disponível em:< <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24894572> >. Acesso em: 16 mai. 2018.

SANLIER, N.; BIYIKLI, A.E.; BIYIKLI, E.T. Evaluating the relationship of eating behaviors of university students with body mass index and self-esteem. **Ecol Food Nutr.**, v.54, n.2, p.175-85, 2015. Disponível em:< <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25551638>>. Acesso em: 02 mai. 2018.

SANTOS, R. R. D. et al. Obesidade em idosos. **Revista Médica de Minas Gerais, Belo Horizonte**, v. 23, n. 1, p. 64-73, mar. 2013. Disponível em:< <http://rmmg.org/artigo/detalhes/12>> Acesso em: 20 mai. 2018.

SCHERER, R. et al. Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas em idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 769-779, ago. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232013000400769&script=sci_abstract&tlng=pt Acesso em: 20 mai. 2018.

SILVA, L.P.D. A percepção da imagem corporal de praticantes e não praticantes de exercícios físicos de ambos os sexos. **Rev. da Graduação.**, v.5, n.1, p.1-66, 2012. Disponível em:< <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/11397>> Acesso em: 02 mai. 2018.

VILELA, J.E.M. et al. Transtornos alimentares em escolares. **J pediatr**, v.80, n.1, p.49-54, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and Overweight. **Fact Sheet** No. 311. January 2015. Disponível em: <<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 18 mai. 2018.