

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM MILITARES

Adriana Brondani Pagliarin Silva¹

Andressa Hardt de Jesus²

Fernando Copetti³

Michele Forgiarini Saccol⁴

Resumo:

A avaliação do estado nutricional é um importante método usado para avaliar a condição de saúde de jovens e adolescentes². O IMC, calculado através do produto do peso (kg) pela estatura (m), tem sido utilizado como um indicador válido do estado nutricional de grupos populacionais^{2,3}. Estudos demonstram que a atividade física proporciona o bom condicionamento físico e também a baixa de peso corporal. Por consequência a melhor qualidade de vida, diminuição de riscos a doenças cardiovasculares, entre outros⁴. O serviço militar, proporciona a atividade física regular proporcionando um bom condicionamento físico e manutenção do peso corporal. Acompanhando jovens a partir dos dezoito anos. O objetivo deste estudo foi avaliar a variabilidade da massa muscular em jovens recrutas do exército, ao ingressar e comparar com os resultados após cinco meses. A amostra foi composta por 65 (sessenta e cinco), por conveniência, com indivíduos saudáveis, com idade entre 18 e 19 anos, do sexo masculino e, sem histórico de lesão. Todos os recrutas participantes foram avaliados quanto seu peso e altura e após foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC é um importante aliado para o controle nutricional da população em geral e também dos recrutas que passam por uma mudança nos hábitos de vida durante o ano obrigatório no quartel.

Palavras-chave: IMC, militares

Modalidade de Participação: Pós-Graduação

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM MILITARES

¹ Aluno de pós-graduação. osteoepilates@gmail.com. Autor principal

² Mestranda. salutemsm@gmail.com. Co-autor

³ Docente. copettif@gmail.com. Orientador

⁴ Docente. mfsaccol@gmail.com. Co-orientador

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DA MASSA CORPORAL EM MILITARES

1 INTRODUÇÃO

A avaliação do estado nutricional é um importante método usado para avaliar a condição de saúde de jovens e adolescentes². Alguns autores classificam a obesidade como uma doença metabólica crônica, caracterizada pelo excesso de gordura corporal e, afirmam que o método mais usado para sua avaliação é o índice de massa corpórea (IMC)¹.

O IMC, calculado através do produto do peso (kg) pela estatura (m), tem sido utilizado como um indicador válido do estado nutricional de grupos populacionais^{2,3}. Por outro lado, estudos realizados em países desenvolvidos, com amostras representativas de indivíduos adultos de ambos os sexos, demonstraram que o IMC se correlaciona bem com indicadores antropométricos de gordura não visceral e de gordura abdominal ou visceral (circunferência da cintura), além de ter relação direta com a massa de gordura corporal total³.

Estudos demonstram que a atividade física proporciona o bom condicionamento físico e também a baixa de peso corporal. Por consequência a melhor qualidade de vida, diminuição de riscos a doenças cardiovasculares, entre outros⁴.

O serviço militar, proporciona a atividade física regular proporcionando um bom condicionamento físico e manutenção do peso corporal. No Brasil, jovens com idade média de 18 anos são escalados para o serviço militar obrigatório e o peso corporal destes jovens é variável de acordo com as condições econômicas, regiões e processo de maturação física⁶.

Diante disso questiona-se: o índice de massa muscular em jovens recrutados varia após o início de atividade física regular?

O objetivo deste estudo, foi avaliar a variabilidade do índice de massa muscular em jovens recrutas do exército, ao ingressar e comparar com os resultados após cinco meses de atividade física regular.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria, com o CAAE: 93878518.9.0000.5346 e, todos os participantes leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os mesmos, tiveram a opção de participar ou não do estudo, sem interferir em seu regimento militar.

Foi um estudo observacional, longitudinal prospectivo, de caráter quantitativo e descritivo, realizado com os recrutas militares do 6º Esquadrão de Cavalaria Mecanizada da cidade de Santa Maria/RS.

A amostra foi composta por 65 (sessenta e cinco) recrutas masculinos, saudáveis, por conveniência, entre 18 e 19 anos. Todos os recrutados em janeiro de 2018, participantes do estudo, foram avaliados quanto seu peso e altura em fevereiro do mesmo ano; ao iniciar as suas atividades militares. Em julho, do mesmo ano, após duas etapas de diferentes atividades físicas estabelecidas pelo Exército Brasileiro e, cinco meses após uma rotina diária de exercícios, os recrutas foram reavaliados quanto seu peso e altura utilizando uma balança da marca *Lang Ian* e estadiômetro da marca *Líder*.

Os dados obtidos foram analisados e a partir de então, calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) de todos os recrutados e, comparados entre as duas etapas de avaliação. Para isso foi usado o teste *t de Student*.

As avaliações foram realizadas no ambulatório do quartel militar dos recrutas, sempre pelo mesmo avaliador, no período da manhã. A sala esteve com temperatura climatizada durante todo o tempo das avaliações, tendo os recrutas permanecido descalços e, usando um calção do exército.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A média do Índice de Massa Corporal (IMC) inicial dos recrutas participantes do estudo foi de $24,6 \pm 4,49$ e, após cinco meses a média do IMC, foi $24,7 \pm 3,61$.

No Exército Militar Brasileiro, todos os seus ingressos realizam atividade diária, segundo regulamento interno Militar, baseado na Portaria N^o 035-EME, de 7 de abril de 2008. E, estes exercícios são baseados no manual de Treinamento Físico Militar (2015), podendo ser modificados a cada região do país, de acordo com as condições climáticas. Sendo assim, os participantes deste estudo, praticaram atividade física todos os dias durante cinco meses, com os exercícios programados e estabelecidos pelo comando do Capital responsável do 6^o Batalhão de Cavalaria Mecanizado, conforme clima e atividades da região sul do país.

O peso corporal dos participantes, nos dois primeiros meses variou uma média de 2Kg, para menos, em que os quais realizaram atividade física no quartel e também em instruções de campo. No período de dois cinco meses, o peso se manteve constante, ou seja, pouco variou e e por isso acredita-se que a massa gorda foi diminuída, e por consequência a massa muscular (magra) foi aumentada por conta dos exercícios físicos diários.

Segundo a WHO (2010)⁷ existe uma forte evidência científica sobre os benefícios da atividade física regular em jovens adultos e em idosos. Relativamente os jovens apresentam maiores benefícios em relação a perda de peso.

Em um estudo de Neves (2007), realizado com militares no Rio de Janeiro, foi encontrado uma prevalência elevada de militares obesos, segundo o IMC, quando comparado com a população brasileira. O que vai de encontro aos resultados deste estudo, realizado no Rio Grande do Sul. Em contrapartida, em estudos de Nogueira (2016), que avaliou bombeiros militares brasileiros o IMC, diminuiu após atividade física regular e intensa e foi fortemente relacionada a atividade cardiorrespiratória. Ou seja, o baixo peso e uma atividade física regular proporcionam além de um bom condicionamento físico e perda de peso, também um bom funcionamento das atividades cardiorrespiratórias.

Uma classificação única do IMC, sem considerar fatores peculiares das diversas populações, possibilita a comparação dos valores populacionais e o monitoramento das mudanças de faixas, maturação e alimentação que cada região militar oferece aos seus recrutas. Desta forma, entende-se que os resultados deste estudo foram válidos e podem ter sido influenciados pela alimentação e pelo clima mais frio, no sul do Brasil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A definição de valores específicos de IMC para as diferentes populações permite uma melhor utilização clínica dessas avaliações, possibilitando uma identificação mais precisa dos recrutas militares. O cálculo do IMC é um importante aliado para o controle nutricional da população em geral e também dos recrutas que passam por uma mudança nos hábitos de vida durante o ano obrigatório no quartel. Os resultados no período de avaliação dos participantes mostraram que não foi possível alterar o Índice de Massa Corporal dos mesmos.

REFERÊNCIAS

1. CORREA FHS. Influência da gordura corporal no controle clínico e metabólico de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**, Rio de Janeiro, v. 47, n. 1, p. 62-68, jan. 2003.
2. COLE TJ, BELLIZZI MC, FLEGAL KM, DIETZ WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. **BMJ**, Amsterdã, Holanda, v. 8, first published, p.1240-1243. mai, 2000.
3. CHIARA V, SICHIERI R, MARTINS PD. Sensitivity and specificity of overweight classification of adolescents, Brazil. **Rev Saude Publica**. São Paulo, v 37, n.2, p. 226-231, abr, 2003.
4. PEREIRA EF, TEIXEIRA CS. Proposta de valores normativos para avaliação da aptidão física em militares da Aeronáutica. **Rev bras Educ Fis.Esp**. Rio de Janeiro, v.20, n.4, p. 249-256, marc. 2003.
5. NEVES, E. B. Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial. **Rev. Ciências & Saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.13, n. 5, p. 1661-1668, out. 2008.
6. NOGUEIRA, CE ,PORTO LG ,NOGUEIRA RM ,MARTINS WR ,FONSECA RM ,LUNARDI CC ,de Oliveira RJ . Composição Corporal Está Fortemente Associada à Aptidão Cardiorrespiratória em uma Grande Coorte Militar Brasileira de Bombeiros: o Estudo dos Bombeiros Brasileiros. **J Res. Cond.** São Paulo, v. 30, n.1, p. 33 – 38, jan. 2016.
7. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on physical activity for health**. Geneva, Switzerland. (2010).