

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE RECRUTAS DA BASE AÉREA DE SANTA MARIA RS

FELIPE FAGUNDES PEREIRA¹
CATI RECKELBERG AZAMBUJA²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre o nível de atividade física e o índice massa corporal dos recrutas da base aérea de Santa Maria RS, Brasil. Participaram 20 militares, com idade média de $18,35 \pm 0,48$ anos. Os dados foram coletados a partir de um questionário para avaliar o nível de atividade física, o IPAQ-Versão Curta, e medidas antropométricas de peso e estatura para avaliar o índice de massa corporal. Os resultados indicaram que todos os recrutas apresentaram um alto nível de atividade física e que 85% se mostraram eutróficos, ou seja, um adequado estado nutricional.

INTRODUÇÃO

O Serviço Militar Brasileiro, obrigatoriamente para homens, é uma profissão que exige uma regular aptidão física para toda carreira (PEREIRA e TEIXEIRA, 2006), visando a realização das missões institucionais, promoção de saúde e bem-estar (BRASIL, 2002) e são regulamentadas pelas Instruções técnicas das inspeções de saúde, as quais determinam requisitos de aptidão para o militar da Aeronáutica e um padrão mínimo de saúde.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos tem se mostrado como muito benéfica para a saúde e bem-estar da população, de modo geral, além de ser uma ótima ferramenta para saúde pública (MATSUDO et al., 2001). Em contrapartida, segundo Benedetti et al. (2006) o

¹ Acadêmico do Curso Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: felipe_fagundes@hotmail.com

² Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.razambuja@hotmail.com

sedentarismo tem grande relação para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas.

Outro importante fator que deve ser considerado ao tratar-se da saúde das populações é o estado nutricional dos indivíduos. O estado nutricional é determinado por meio da avaliação categórica do Índice de Massa Muscular (IMC), o qual serve como um indicador de desequilíbrios entre a quantidade de massa corporal presente em determinado corpo (DONADUSSI et al., 2009). Com isso, este estudo tem como objetivo associar o nível de atividade física e o índice de massa corporal de recrutas da Base Aérea de Santa Maria, RS.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na Base Aérea de Santa Maria, RS e, participaram 20 recrutas, com idade média de $18,35 \pm 0,48$ anos, selecionados aleatoriamente. Foram incluídos apenas os recrutas que estavam em período de quarentena (período em que o indivíduo permanece recolhido sem poder afastar-se da Base Aérea). A coleta dos dados foi realizada no mês de março de 2015 e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para coleta do Nível de Atividade Física foi utilizado o instrumento IPAQ, versão curta. Segundo Matsudo et al. (2001), o IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) é uma ferramenta para fazer o levantamento do nível de atividade física em nível mundial. O instrumento é composto por oito questões abertas, que verificam a quantidade em minutos e dias, durante uma semana, de atividades de caminhada, moderadas e vigorosas, assim como o comportamento sedentário (BENEDETTI et al., 2006; MARIA, 2011), de simples aplicação e validade pra o público brasileiro.

Para determinação do IMC, foram realizadas medidas antropométricas, de peso e estatura. A coleta de peso utilizou uma balança com estadiômetro da marca Arja. Na análise categórica do IMC foi realizada segundo a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000): baixo peso ($< 18,5 \text{ kg/m}^2$), eutrófico ($18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$) e excesso de peso corporal ($\geq 25,0 \text{ kg/m}^2$), que compreende tanto o sobrepeso quanto a obesidade. Para fins de análise, optou-se pela estratificação dicotômica, onde considerou-se como peso normal ($< 25,0 \text{ kg/m}^2$) e excesso de peso corporal ($\geq 25,0 \text{ kg/m}^2$).

Para avaliar os dados, foi realizada a estatística descritiva, analisando medidas de tendência central (média), de variabilidade (desvio padrão).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O NAF dos recrutas estudados apresentou valores acima daqueles, como era de se

esperar. Os valores mínimo e máximo de minutos por semana foram 900 e 12180, respectivamente, apresentando a mediana de 3900 min/sem. Desta forma, todos os participantes apresentaram um alto nível de atividades físicas. No estudo realizado por Cavalcante (2013), com Policiais Militares do Espírito Santo, 21,67% foram classificados com alto nível de atividade física e 11,67% como sedentários. Em relação aos níveis de atividade física, há uma carência de estudos na literatura que abordem a quantificação do nível de atividade física de ingressantes no exército, utilizando como método de avaliação o instrumento IPAQ.

Em relação ao estado nutricional, a estratificação obtida por meio da avaliação do IMC, classificou os recrutas da Base Aérea de Santa Maria, RS, conforme descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Estado Nutricional dos recrutas da BASM.

| Estado Nutricional | n | IMC (kg/m²) |
|---------------------------|----------|-------------------------------|
| Baixopeso | 1 | 17,95 |
| Eutrofico | 17 | 22,07 |
| Sobrepeso | 2 | 26,77 |

Legenda: BASM – Base Aérea de Santa Maria; n – número de ocorrências; IMC – índice de massa corporal (representada em média).

Os resultados do IMC demonstraram que 5% dos recrutas apresentaram baixo peso, 85% encontravam-se eutrofos, mas, foram encontrados 10% de recrutas com sobrepeso. Registra-se que não houve a ocorrência de nenhum caso de obesidade.

Tabela 2 – Estado nutricional e nível de atividade física da BASM.

| Estado Nutricional | n | NAF (min/sem) |
|---------------------------|----------|----------------------|
| Baixopeso | 1 | 3810 |
| Eutrofico | 17 | 3788 |
| Sobrepeso | 2 | 8160 |

Legenda: BASM – Base Aérea de Santa Maria; n – número de ocorrências; NAF – Nível de Atividade Física (representada em média).

Quando comparados os valores de NAF dos recrutas com os seus respectivos IMC, foi possível perceber que tanto o grupo classificado como baixo peso, como grupo de eutróficos obtiveram valores próximos no que se refere a quantidade de minutos por semana dispendidos em atividades físicas. O dado que mais chamou a atenção foi o valor médio de NAF apresentado pelo grupo classificado com sobrepeso, ou seja, mais de 100% maior quando comparado aos outros estratos. Tal achado pode ser explicado pela limitação que a avaliação do

estado nutricional por meio da utilização do IMC apresenta em relação à constituição dos componentes corporais, o que pode ocasionar avaliações imprecisas (NUNES et al., 2009).

CONCLUSÕES

No ambiente militar a exigência por um bom condicionamento físico é fundamental para os militares desempenharem suas tarefas, através do presente estudo foi possível concluir que todos os recrutas apresentaram um bom nível de atividade física. Na avaliação realizada do IMC mostrou que 85% são eutróficos, entre os militares deste estudo, mostrou que a grande parte apresenta um estado nutricional adequado. Desta forma, sugere-se que façam mais investigações em outras unidades da aeronáutica quanto ao nível de atividade física de seus integrantes.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, TRB et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Rev Bras Med Esporte**. 2007.

BRASIL, Ministério da Defesa. Instruções técnicas das inspeções de saúde. 2014.

CAVALCANTE, Eliane Cornélia. Avaliação do estado nutricional e nível de atividade física de policiais militares do 1º BPM do estado do Espírito Santo. 2013

DONADUSSI, Cristina et al. Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. **Rev. Nutr. Campinas**. 2009

BRASIL. MINISTÉRIO DA DEFESA. Manual de Campanha: treinamento físico militar. Brasília, 2002.

LEVANDOSKI, Gustavo et al. Qualidade de vida e composição corporal de soldados ingressantes no exército. **Revista brasileira de qualidade de vida**. 2013.

MARIA, Simone Hernandes Campos. Programa de Pós-Graduação Inter unidades em Nutrição Humana Aplicada. São Paulo. 2011

MATSUDO, Sandra et al. Questionário Internacional de Atividade Física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil . **Rev Atividade física e Saúde**. 2001.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde (BIS)**. n.47 São Paulo abr. 2009.

NUNES, Raquel Ramalho et al. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes melito tipo 1. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v. 53, n. 3, p. 360-7, 2009.

OLIVEIRA, Eduardo de Almeida Magalhães; ANJOS, Luiz Antonio dos. Antropometria e Estado Nutricional de Militares da Ativa do Exército Brasileiro, 2007.

PEREIRA, Érico Felden, TEIXEIRA, Clarissa Stefani. Proposta de valores normativos para avaliação da aptidão física em militares da Aeronáutica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo. 2006.

SANTOS, Débora Martins dos; SICHIERI, Rosely. Índice de massa corporal e indicadores antropométricos de adiposidade em idosos. **Revista Saúde Pública.** 2005.

WHO (World Health Organization). Obesity: preventing and managing the global epidemic. **WHO Technical Report Series**, 2000.