



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 JP - XVI Jornada de Pesquisa

OSTEOPOROSE EM MULHERES PÓS-MENOPAUSA: GORDURA CORPORAL E SEDENTARISMO¹

Emanuele Romero Wassermann², Fabiana Bruinsma³, Ligia Beatriz Bento Franz⁴, Jerry Berlezi Kal⁵, Viviane Spanenberg Boff⁶, Gabriela Tassotti Gelatti⁷.

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Ciências da Vida-DCVida da UNIJUI, pertencente ao Grupo de Pesquisa “Estudo Multidimensional de mulheres pós-menopausa do Município de Catuípe/RS”.

² Aluna do curso de Nutrição da UNIJUI; Universidade e bolsista PIBIC/CNPq

³ Aluna do curso de Fisioterapia da UNIJUI e bolsista PIBIC/CNPq

⁴ Professora orientadora, curso de Nutrição da UNIJUI – Doutora em Saúde Pública

⁵ Aluno do curso de Farmácia da UNIJUI e bolsista PIBIC/UNIJUI

⁶ Aluna do curso de Nutrição da UNIJUI e bolsista PIBIC/UNIJUI

⁷ Aluna do curso de Farmácia da UNIJUI

Resumo

Esta pesquisa objetiva analisar a relação da osteoporose com Índice de Massa Corporal e atividade física em mulheres pós-menopausa, residentes no município de Catuípe/Rio Grande do Sul. **Metodologia:** trata-se de um estudo do tipo transversal analítico descritivo, constituído por 65 mulheres residentes na área rural de Catuípe. Foi identificado o Índice de Massa Corporal, prática de atividade física e presença de osteoporose. **Resultados:** a média do Índice de Massa Corporal foi $27,55 \pm 3,92 \text{ kg/m}^2$; 21,5% (14) mulheres relataram ter osteoporose; 58,5% (38) mulheres relataram ser sedentárias; das 14 (21,5%) mulheres que relataram ter osteoporose, 7 (10,8%) apresentaram sobrepeso, e 4 (6,2%) apresentaram obesidade e 13,8% (9) eram sedentárias. **Conclusão:** a maioria das mulheres pós-menopausa residentes na zona rural que relataram osteoporose apresentaram sobrepeso, obesidade e sedentarismo.

Palavras chave: obesidade; Índice de Massa Corporal; atividade física.

Introdução

A osteoporose é uma doença esquelética sistêmica, caracterizada por massa óssea baixa e deterioração microarquitetural do tecido ósseo, causando fragilidade óssea e aumento no risco de fraturas mesmo com trauma mínimo (FRANÇA, ALDRIGHI e MURICCI, 2008).

O déficit de estrogênio ocorrido na menopausa é um determinante importante na perda óssea, resultando em um processo de reabsorção óssea maior que o processo de formação, acarretando à diminuição fisiológica da massa óssea. Quando esse processo torna-se mais intenso, pode resultar no aparecimento de osteoporose (FRANÇA, ALDRIGHI e MURICCI, 2008; narega, 2007).



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JP - XVI Jornada de Pesquisa

Mulheres na pós-menopausa possuem tendência a ganhar massa corpórea. Estudos mostram que durante o seu processo de envelhecimento, as mulheres sofrem alterações no perfil metabólico que resultam em modificações na composição e distribuição do tecido adiposo (IGNÁCIO et al, 2009).

A associação entre obesidade e aumento da massa óssea é conhecida já de algum tempo. Estudos anteriores mostraram que o peso corporal correlaciona-se positivamente com a densidade mineral óssea. Vários mecanismos têm sido propostos para explicar o possível efeito benéfico da obesidade na massa óssea, tais como o aumento da carga mecânica sobre o esqueleto e fatores metabólicos (BANDEIRA,2007). Alguns estudos mais recentes têm mostrado que a associação da obesidade e Densidade Mineral Óssea (DMO) pode não refletir a possível proteção da adiposidade contra a osteoporose (BANDEIRA,2007).

Durante a menopausa, há diminuição nos níveis de atividade física, levando à redução do gasto energético, o que acarreta aumento de adiposidade abdominal e pode agravar as complicações metabólicas da obesidade (IGNÁCIO,et al, 2007). Segundo Ouriques e Fernandes (2011) a falta de atividade física adequada pode influenciar negativamente o pico de massa óssea, havendo a necessidade de incentivo à prática esportiva para mulheres em todas as idades.

O objetivo do presente estudo é analisar a relação da osteoporose com o Índice de Massa Corporal (IMC) e atividade física em mulheres pós-menopausa residentes no município de Catuípe/RS.

Sujeitos e métodos

Trata-se de um estudo do tipo transversal analítico descritivo. Este estudo faz parte do Projeto Institucional “ESTUDO MULTIDIMENSIONAL DE MULHERES PÓS-MENOPAUSA DO MUNICÍPIO DE CATUÍPE – Unijuí/RS.

A amostra foi constituída por 65 mulheres residentes na área rural do município de Catuípe/RS, com idade acima de 50 anos, possuindo no mínimo 12 meses de amenorréia. Os seguintes critérios de inclusão foram respeitados para a formação da amostra: mulheres com idade acima de 50 anos, período de pós-menopausa identificado pelo relato da mulher à pesquisadora, considerado como mínimo um ano de amenorréia; capacidade para ficar em pé e eretas; aceitar em participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a formação da amostra aplicou-se um questionário com variáveis relacionadas aos aspectos sociodemográficos, tempo de amenorréia, ocupação, atividade física e patologias e/ou co-morbidades. Além disso, as mulheres foram submetidas à realização de exames bioquímicos e verificação de medidas antropométricas.

Após a coleta dos dados foi calculado e classificado o Índice de Massa Corporal (IMC), segundo os critérios da Organização Mundial de Saúde (OMS), 1995 e 1997, identificado a presença de osteoporose, conforme o relato das participantes, e identificado também o sedentarismo, conforme a prática de atividade física relada pelas mulheres. Foi



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JP - XVI Jornada de Pesquisa

considerado sedentária as mulheres que não realizavam atividade física por no mínimo três vezes na semana por 30 minutos.

Os dados coletados foram analisados com a utilização da estatística descritiva do programa Microsoft Excel e SPSS 18. Os métodos de análise estatística incluem a estatística descritiva (média, desvio padrão, valores máximo e mínimo, freqüências relativas e absolutas) e teste de correlação (qui-quadrado).

A pesquisa transcorreu após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unijuí sob parecer consubstanciado nº 232/2008.

Resultados

A média da idade das participantes foi de $62,35 \pm 7,98$ anos. O tempo médio de amenorréia das mulheres do presente estudo foi de $14,15 \pm 10,40$ anos. Em relação ao IMC, a média obtida foi $27,55 \pm 3,92 \text{ kg/m}^2$, corroborando com estudo de Lorenzi et al (2005), no qual avaliou a prevalência de sobrepeso e obesidade entre 611 mulheres climatéricas, e obteve uma média de $27,4 \text{ kg/m}^2$.

Ao serem inquiridas sobre presença de osteoporose 21,5% (14) mulheres relataram ter osteoporose e 78,5% (51) relataram não apresentar esta patologia. Já, em estudo realizado por Lanzilloti et al (2003), com setenta e seis mulheres na pós-menopausa, 56,6% apresentaram osteopenia e 43,4%, osteoporose.

Quanto a classificação do IMC, das 65 mulheres do estudo a maioria 47,7% (31) mulheres apresentaram sobrepeso, seguida de obesidade com 29,2% (19) e eutrofia 23,1% (15). França, Aldrighi, e Marucci (2008) também encontraram alta prevalência de obesidade global no grupo de mulheres estudadas.

Em relação ao inquérito de sedentarismo, mais que a metade da amostra 58,5% (38) relataram ser sedentárias. Estes resultados foram bem menores do que o estudo realizado por Silva et al (2006), no qual a prevalência da atividade física em mulheres na pós-menopausa foi de 83,3%.

Na quadro 4, pode-se observar que das 14 (21,5%) mulheres que relataram ter osteoporose, 3 são eutróficas, 7 (10,8%) apresentaram sobrepeso, e 4 (6,2%) apresentaram obesidade. Em estudo realizado por Guerra e Prado (2001) o sobrepeso e a obesidade mostraram-se como fatores protetores da osteoporose.

Quadro 4- Distribuição da freqüência de mulheres pós- menopausa que relatam osteoporose segundo o Índice de Massa Corporal

Classificação do IMC		OSTEOPOROSE		Total
		Relataram osteoporose	Não relataram osteoporose	
Eutrofia	N	3	12	15
	%	20,0%	80,0%	100,0%
Total*		4,6%	18,5%	23,1%
Sobrepeso	N	7	24	31
	%	22,6%	77,4%	100,0%

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 JP - XVI Jornada de Pesquisa

	Total*	10,8%	36,9%	47,7%
Obesidade	N	4	15	19
	%	21,1%	78,9%	100,0%
	Total*	6,2%	23,1%	29,2%
Total	N	14	51	65
	%*	21,5%	78,5%	100,0%

IMC= Kg/m²; *=valores referentes ao total das mulheres.

A tabela 5 mostra a relação entre a frequência de mulheres com osteoporose e o sedentarismo. Verificou-se que da amostra estudada das 21,5% (14) mulheres que relataram osteoporose 13,8% (9) eram sedentária e 7,7% (5) não eram sedentária. Ouriques e Fernandes (1997) colocam que muitos estudos mencionam a relação positiva entre densidade óssea e atividade física.

Quadro 5-Distribuição da frequência de mulheres pós- menopausa que relatam osteoporose segundo sedentarismo

Sedentarismo		Osteoporose		Total
		Relataram osteoporose	Não relataram osteoporose	
Sim	N	9	29	38
	%	23,7%	76,3%	100,0%
	Total*	13,8%	44,6%	58,5%
Não	N	5	22	27
	%	18,5%	81,5%	100,0%
	Total*	7,7%	33,8%	41,5%
Total	N	14	51	65
	%*	21,5%	78,5%	100,0%

*=valores referentes ao total das mulheres.

Conclusão

Em nosso estudo as mulheres pós-menopausa residentes na zona rural relataram osteoporose, apresentaram sobrepeso e obesidade, e eram sedentárias. Das mulheres que relataram osteoporose a maioria apresentou sobrepeso, obesidade e sedentarismo.

Agradecimentos

Vimos por meio deste agradecer a Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, a Equipe do presente projeto de Pesquisa, a Prefeitura de Catuípe/RS e a todas mulheres pós-menopausa com SM participantes do estudo.

Referências

BANDEIRA, F. A obesidade realmente fortalece os ossos? Arq Bras Endocrinol Metab vol.51 no.6 São Paulo Aug. 2007



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JP - XVI Jornada de Pesquisa

FRANÇA A.P.; ALDRIGHI J. M.; MARUCCI M. F. N. Fatores associados à obesidade global e à obesidade abdominal em mulheres na pós-menopausa. Rev. Bras. Saude Mater. Infant. vol.8 no.1 Recife Jan./Mar. 2008 Acesso em: 8 de Junho de 2011

GUERRA, M.T.P.; PRADO, G.L.M. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa: perfil epidemiológico e fatores de risco. Rev Bras Clin Med. São Paulo, 2010 set-out;8(5):386-91. Acesso em: 9 de Junho de 2011

IGNACIO, D.L.; et al. Regulação da massa corpórea pelo estrogênio e pela atividade física. Arq Bras Endocrinol Metab vol.53 no.3 São Paulo Apr. 2009

LANZILLOTTI, S.H, et al. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros fatores de risco. Rev. Nutr. vol.16 no.2 Campinas April/June 2003 Acesso em: 8 de Junho de 2011

LORENZI, D. R. S., et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. Rev Bras Ginecol Obstet. 2005; 27(8): 479-84. Acesso em: 7 de Junho de 2011

OURIQUES, E.P.M., FERNANDES, J.A. Atividade física na terceira idade: uma forma de prevenir a osteoporose? Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.2, n.1, pg.53-59, 2011.

Silva, R. B. Atividade física habitual e risco cardiovascular na pós-menopausa. Rev. Assoc. Med. Bras. vol.52 no.4 São Paulo July./Aug. 2006. Disponível em: 8 de Junho de 2011

SILVA, R. B; et al. Atividade física habitual e risco cardiovascular na pós-menopausa. Rev. Assoc. Med. Bras. vol.52 no.4 São Paulo July./Aug. 2006. Disponível em: 8 de Junho de 2011