

PERCENTUAL DE GORDURA E RELAÇÃO CINTURA QUADRIL EM FUNCIONÁRIOS FEDERAL DE SANTA MARIA – DADOS PARCIAIS

EDINEIA DE BRITO¹
LÍVIA LESE²
LUCIANE SANCHOTENE ETCHEPARE DARONCO³

RESUMO

Atualmente têm sido abordadas inúmeras questões sobre atividade física e saúde no meio científico. Dentre as diversas transformações uma delas é a inserção das tecnologias no ambiente de trabalho, portanto objetiva-se analisar o percentual de gordura e a relação cintura-quadril em servidores da Universidade Federal de Santa Maria. Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva do tipo exploratória de corte transversal. A população constitui-se por 30 funcionários da UFSM. A coleta de dados está sendo realizada individualmente por acadêmicos que já possuem experiência nas avaliações. Para o tratamento estatístico utilizou-se estatística descritiva para verificar a média e desvio padrão dos dados coletados. Os resultados para o percentual de gordura encontrou-se na “média” para as mulheres e os homens “abaixo da média”. Nota-se a mesma classificação na RCQ. Evidências apontam que isso se deve a inserção das tecnologias no ambiente de trabalho, tendendo a tornar os indivíduos cada vez mais sedentários.

INTRODUÇÃO

A inserção da tecnologia no ambiente de trabalho, principalmente do computador, fez aumentar a carga de trabalho (maior número de tarefas a serem executadas no mesmo espaço de tempo) e deixou o ambiente de trabalho mais individualizado (devido à diminuição dos contatos humanos) (MICHAEL, 1998). Além disso, percebe-se nas sociedades modernas e

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: edi.brito12@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: livialese@gmail.com

³ Professora do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: luetchepare@gmail.com

altamente industrializadas, em função do surgimento contínuo de novas tecnologias, a criação de novos estilos de vida. Nessas sociedades, atualmente, a maioria das ocupações diárias como os meios de transporte, as tarefas domésticas e até mesmo o lazer, exigem cada vez menos esforço constituindo-se como promotores do sedentarismo e obesidade (PRISTA et al, 2010).

Em decorrência dessas transformações e também de outros aspectos, destaca-se claramente o aumento de indivíduos obesos na sociedade atual. De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2009), a obesidade é uma síndrome multifatorial, resultante de um desequilíbrio no balanço energético, com a participação de fatores genéticos, ambientais, comportamentais, sócio-culturais e emocionais. E caracteriza-se por um aumento ou excesso, anormal, de gordura corporal acumulada, e conseqüente aumento de peso e das medidas corporais. (BOUCHARD, 2003; HALPERN, 2002). De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2009), a obesidade ocorre quando há um excesso de gordura corporal de 20%, comparado aos níveis desejáveis de peso e altura para cada sexo.

A preocupação com questões relacionadas à saúde é observada com frequência no meio científico e tem sido abordada por profissionais de diversas áreas, que investigam e propõem formas de intervenção em diferentes contextos (RABACOW, 2008). Tendo em vista que a prática regular de atividades físicas pode prevenir doenças como: ansiedade, depressão, problemas cognitivos, hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e problemas de coluna (SANTOS, 1996; HASKELL et al., 2007) justifica-se a importância deste estudo realizado pelo NEMAEFS – Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação de Exercícios Físicos e Saúde a fim de apresentar um diagnóstico exploratório das condições de saúde dos sujeitos avaliados, fazendo um estudo de cunho transversal com algumas das variáveis coletadas ao longo do projeto. Além disso, incentivam-se algumas mudanças de comportamento desses indivíduos como: melhora da saúde e prevenção de doenças. Bem como, auxiliando nas políticas públicas da Universidade Federal de Santa Maria. Para tanto o objetivo do presente estudo é analisar a Relação Cintura Quadril e o Percentual de Gordura em servidores da Universidade Federal de Santa Maria.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva do tipo exploratória de corte transversal onde visa explorar e diagnosticar os escores encontrados através da Relação Cintura-Quadril e do Percentual de Gordura de funcionários da Universidade Federal de Santa Maria.

A população constitui-se por 30 funcionários da Universidade Federal de Santa Maria,

entre 29 e 57 anos, sendo 14 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, dentro dos seguintes critérios de seleção da amostra: não apresentar déficit cognitivo (não podendo assim compreender os questionamentos), deficiência física, sequelas de patologias neurológicas, não trabalhar em regime de dedicação exclusiva e o funcionário não apresentar vínculo empregatício vitalício com a UFSM. Os sujeitos estão sendo convidados a participar do presente estudo por meio de mídia impressa. Os interessados em participar, entram em contato com os pesquisadores e agendam a avaliação.

A coleta de dados está sendo realizada individualmente (pesquisador-pesquisado) por acadêmicos e profissionais das áreas da Educação Física e Fisioterapia, integrantes do Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde, que já possuem experiência nas avaliações. Os acadêmicos estão participando de encontros teóricos para conhecimento do estudo e de um treinamento prático para esclarecer possíveis dúvidas.

O presente estudo está sendo desenvolvido juntamente ao Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação de Exercícios Físicos e Saúde – NEMAEFS do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria. Para o tratamento estatístico utilizou-se uma estatística descritiva para verificar a média e desvio padrão dos dados coletados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme amostra composta por 30 sujeitos, sendo 16 do sexo feminino e 14 do sexo masculino, funcionários da Universidade Federal de Santa Maria, destaca-se a seguir os resultados encontrados. A média da RCQ (Relação Cintura/Quadril) foi de 0,79 (DP) e 0,89 (DP) para os grupos feminino e masculino respectivamente, sendo classificado “moderado” conforme a tabela de Normas para a classificação PCCQ – proporção das circunferências cintura/quadril de homens e mulheres separadamente (*Applied body composition assessment*, p. 82, ed. Human kinetics, 1996). Para o percentual de gordura encontrou-se a média de 28.00 (DP) para as mulheres e 24.52 (DP) para os homens, cujo resultado revela que as mulheres estão com o nível na “média” e os homens “abaixo da média” de acordo com as tabelas de classificação do percentual de gordura para homens e mulheres separadamente de Pollock e Wilmore (1993).

Com esses resultados, observa-se que as mulheres apresentam melhores condições que os homens. Nota-se a mesma classificação na RCQ, porém, no Percentual de Gordura os homens classificam-se como “abaixo da média” o que é preocupante para a população desse sexo, tendo em vista que existem muitas doenças relacionadas com a distribuição da gordura corporal.

Existem relatos de que a obesidade seja responsável pelo aparecimento de 26 doenças crônicas e 15-20% das mortes anualmente. Exemplos: doenças renais, de fígado, artrites, problemas cardíacos, câncer de colo e diabetes, levando-nos a concluir que em sua maioria, os indivíduos mais magros tendem a viver mais. Sendo a obesidade um risco no desenvolvimento de doenças crônicas, torna-se de grande importância a localização do acúmulo da gordura corporal.

Pretende-se com este estudo aliar a prevenção e promoção da saúde dos funcionários, primeiramente viabilizando uma boa avaliação da qualidade de vida destes, deixando-os cientes de suas condições, através de explicações dos testes e resultados. Com essa conscientização pretende-se orientá-los de maneira que possam manter e melhorar suas qualidades físicas e qualidade de vida, tornando-os mais capacitados para o trabalho.

CONCLUSÕES

As variáveis circunferência cintura/quadril classificou-se como moderado para ambos os sexos e o percentual de gordura encontrou-se em uma classificação média para mulheres e abaixo da média para homens. Ao comparar os resultados obtidos com normas padrão já validados, o sexo feminino encontra-se dentro da média enquanto o sexo masculino classifica-se abaixo da média a respeito das variáveis analisadas. Evidências apontam que isso se deve a inserção das tecnologias no ambiente de trabalho, tendendo a tornar os indivíduos cada vez mais sedentários.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO Brasileira Para O Estudo Da Obesidade E Da Síndrome Metabólica. Revista **ABESO**, n. 38, ano XIX, mar/2009. Acesso em: 04 jul. 2009.

BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. Paulinas, Barueri-SP, 2003.

BRAY, G. A. e GRAY, D. S. Obesity. Part I – Pathogenesis. **Western Journal of Medicine**, v. 149, p. 429-441, 1988.

HALPERN, A. **Pontos para o Gordo**. 9. ed. Record: Rio de Janeiro, 2002.

HASKELL, W. L. et. Al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, 116, p. 1081-1093, 2007.

HEYWARD, V. H., STOLARCZYK, L. M. Body composition and children. In: _____. **Applied body composition assessment**. Champaign, IL: Human Kinetics 1996. p. 90-98.

MICHAEL, M. **Stress: sinais e causas**. São Paulo: Roche, 1998.

PETROSKI, E. L. **Antropometria**: técnicas e padronizações. Porto Alegre: Palotti, 1999.

PETROSKI, E. L. **Antropometria**: técnicas e padronizações. 2. ed. rev. e ampl. Porto Alegre: Palotti, 2003.

POLLOCK, M., WILMORE, J. **Exercícios na Saúde e na Doença**: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Medsi, 1993.

PRISTA, A. et al. **O Desafio de Calanga**: do lugar e das pessoas à aventura da ciência Porto: Insitec, 2010.

RABACOW, F. M. **Hábitos de Lazer e Índice de Capacidade para o Trabalho em Funcionários de uma Empresa de Produção de Energia**. 2008. 79f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2008.

SANTOS, A. C. **O exercício físico e o controle da dor na coluna**. Rio de Janeiro: MEDSI Médica e Científica Ltda., 1996.

SOCIEDADE Brasileira de Cardiologia. Disponível em: <<http://prevencao.cardiol.br/>>. Acesso em: 04 jul. 2009.