



## ALTA PERCENTAGEM DE GORDURA EM SERVIDORES DO IFSULDEMINAS

**Emily B. OLIVEIRA<sup>1</sup>; Karen A. VAZ<sup>2</sup>; Priscila M. NAKAMURA<sup>3</sup>; Januária A. S. REZENDE<sup>4</sup>**

### RESUMO

**Introdução:** O presente trabalho se trata de um relato de pesquisa e buscou contextualizar como se dá a relação entre as práticas das atividades físicas, bem como as suas principais características e peculiaridades sob a perspectiva da pesquisa realizada em servidores do IFSulde Minas sobre percentual de gordura e seus aspectos comportamentais de saúde e atividade. **Material e Métodos:** Utilizou-se de pesquisa em materiais relacionados ao tema abordado. **Resultado:** Os servidores em sua maioria estão com altos níveis de gordura corporal. **Conclusão:** evidenciando assim a necessidade de incluir atividades que busquem proporcionar a diminuição desses níveis de gordura aumentando assim a qualidade de vida dos servidores.

### Palavras-chave:

Percentual de gordura; Ginástica Laboral; Atividade Física; Qualidade de vida.

### 1. INTRODUÇÃO

A vida do ser humano era mais ativa no passado até essa revolução tecnológica e o modo capitalista de compreender as relações humanas. Assim a saúde e o bem-estar estão ficando de lado, tornando as pessoas cada vez mais sedentárias e propensas às doenças crônico-degenerativas. Com essas transformações e problemas, a população tem se preocupado mais, tendo a sua frente a necessidade de mudanças no seu estilo de vida: praticar atividades corporais, ter uma boa alimentação e manter práticas saudáveis (Martins, 2000).

A atividade física pode ser significada como o nome dado a movimentos corporais que possuem gastos energéticos mais altos que aos de nível de repouso, e que são feitos utilizando-se dos músculos esqueléticos. Tais movimentos podem ser desempenhados nas atividades laborais que constituem o domínio ocupacional, ao caminhar ou andar de bicicleta no transporte ativo, em atividades físicas de lazer, que são aquelas realizadas em tempo livre e até mesmo nas atividades domésticas, como ao fazer uma faxina ou lavar a louça. (Caspersen et al., 1985).

A ausência total ou parcial de atividade física exercida pelo indivíduo pode ser entendida como sedentarismo, neste sentido, segundo especialistas da Medicina do Trabalho, é quando o indivíduo gasta poucas calorias com suas atividades ocupacionais (Carvalho e Lessa, 2014). Associado ao sedentarismo está a obesidade, esses dois fatores são considerados os principais no

<sup>1</sup>Discente, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: emilybrayane14@gmail.com

<sup>2</sup>Discente, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: vazkaren123@gmail.com

<sup>3</sup>Docente, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: priscila.nakamura@muz.ifsuldeminas.edu.br

<sup>4</sup>Docente, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: januarria.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br

que diz respeito ao risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Carlucci et al., 2013). Além disso, os indivíduos com percentual de gordura corporal alto podem apresentar maior produção e secreção de citocinas pró-inflamatórias, que apresentam relação com o aparecimento de doenças cardiovasculares (Lorenzo et al., 2006). Em uma breve revisão, Silva et al., (2021) concluíram que a prática regular de atividade física tem impactos significativos na redução de gordura corporal e ameniza a progressão de doenças.

A Ginástica Laboral é a combinação de algumas atividades físicas, que tem como característica comum, melhorar o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho; emprega exercícios de fácil execução que são realizados no próprio local de trabalho que contribuirão para um melhor condicionamento e desempenho físico, concentração e um melhor posicionamento frente aos postos de trabalho (Lima, 2008).

Quando se fala em qualidade de vida (QV) do trabalhador devemos incluir fatores externos do trabalho para fazer a avaliação, já que os fatores emocionais, mentais, econômicos e sociais são associados a uma ampla gama de complicações à saúde, os quais podem reduzir a QV. Demonstrar satisfação, reconhecer-se envolvido com o trabalho e com as tarefas realizadas, além de manter uma interação que gere experiências prazerosas e positivas, mostrando afeto e compromisso com a organização, são fatores necessários para que se tenha um alto nível de bem-estar no trabalho. (Siqueira & Padovam, 2008).

E de acordo com o pesquisado esta pesquisa teve como objetivo avaliar o percentual de gordura em servidores do IFSULDEMINAS campus Muzambinho, praticantes de Ginástica Laboral. Este trabalho se justifica, pela necessidade de se conhecer o percentual de gordura dos servidores para a elaboração das atividades físicas a serem oferecidas a fim de diminuir os riscos de doenças cardiovasculares.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

A amostra foi composta por 70 servidores, voluntários, de ambos os sexos, sendo: 31 homens ( $37,9 \pm 13,02$  anos) e 39 mulheres ( $37,6 \pm 11,2$  anos). A coleta de dados foi realizada nas dependências do IF, no período da manhã. Os indivíduos convidados a participar da pesquisa foram informados dos objetivos durante as intervenções de Ginástica Laboral da semana anterior à coleta, e os mesmos interessados em participar da pesquisa foram instruídos a irem com roupas leves e fizeram um jejum de pelo menos 3 horas. A análise da Composição Corporal foi feita através das variáveis: Percentual de Gordura Total (% G\_TOTAL). Para a obtenção dos dados utilizou-se uma balança de Bioimpedância Elétrica (BIA).

#### **PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS**

Nível/Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4 a 6 %	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	20 a 24%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

Pollock & Wilmore, 1993.

### PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES

Nível/Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	13 a 16%	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Bom	17 a 19%	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Acima da Média	20 a 22%	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Média	23 a 25%	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Abaixo da Média	26 a 28%	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Ruim	29 a 31%	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Muito Ruim	33 a 43%	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%

Pollock & Wilmore, 1993.

Para a análise descritiva da amostra, empregou-se o cálculo da média e desvio padrão e porcentagem das variáveis estudadas, foi utilizada análise descritiva.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, estão apresentados os resultados descritivos das características físicas da amostra. Tabela 1: Quantidade e porcentagem do nível de gordura para o sexo masculino e feminino (Muzambinho, n=70)

Nível	Masculino n (%)	Feminino n (%)
Excelente	6 (19,3%)	0 (0%)
Bom	1 (3,3%)	1 (2,6%)
Acima da média	2 (6,5%)	4 (10,3%)
Média	3 (9,6%)	3 (7,7%)
Abaixo da média	5 (16,2%)	11 (28,2%)
Ruim	10 (32,2%)	11 (28,2%)
Muito ruim	4 (12,9%)	9 (23,1%)

Neste trabalho foram avaliados 70 servidores do IFSULDEMINAS - campus Muzambinho, sendo: 31 homens (37,9± 13,02 anos) e 39 mulheres (37,6 ±11,2 anos). Avaliando o percentual de

gordura, as mulheres apresentaram os seguintes resultados: 0 (excelente), 1 (Bom), 4 (acima da média), 3 (Média), 11 (abaixo da média), 11 (ruim), 9 (muito ruim). Já os homens apresentaram os seguintes resultados: 6 (excelente), 1 (Bom), 2 (acima da média), 3 (Média), 5 (abaixo da média), 10 (ruim), 4 (muito ruim). No que se refere a soma dos níveis abaixo da média, ruim ou muito ruim, as mulheres apresentaram 31 (79,5%), enquanto os homens apresentaram 19 (62%). Referente à soma dos níveis excelente, bom e acima da média as mulheres apresentaram 5 (12,9%), e os homens 9 (29,1%). E analisando as médias, 3 (7,7%) das mulheres e 3 (9,6%) dos homens se encontram no nível considerado Média.

## 5. CONCLUSÃO

De acordo com Pollock & Wilmore (1993) a respeito da Classificação do Percentual de Gordura na Composição Corporal, tanto os valores dos homens quanto os das mulheres avaliados, em sua maioria, apresentaram um valor acima do estimado. Sendo assim, conclui-se que os servidores do IFSULDEMINAS - campus Muzambinho apresentam um Percentual de Gordura elevado, portanto estão acima do peso. Deste modo, acreditamos ser necessário a adesão às atividades físicas além do âmbito do trabalho e a busca pela quebra do sedentarismo nas atividades cotidianas, e também uma mudança nos hábitos alimentares saudáveis. Sugerem-se novos estudos que possam dar continuidade a esta pesquisa, com o objetivo de confirmar a eficiência dos exercícios físicos para controlar o percentual de gordura, investigando os vários tipos de programas a fim de melhorar a qualidade de vida dos servidores.

## REFERÊNCIAS

- CARLUCCHI, E. M.; GOUVÊA, J. A. G; OLIVEIRA, A. P; SILVA, J. D; CASSIANO, A. C. M; BENNEMANN, R. M. **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doenças cardiovascular**. Comun. ciênc. saúde ; 24(4): 375-384, out.-dez. 2013.
- CARVALHO T. N; LESSA M. R. **Sedentarismo no ambiente de trabalho: Os prejuízos da postura por longos períodos**. Revista Eletrônica Saber, 2014- inesul.edu.br
- CASPERSEN, CJ J.; POWELL, KE E.; CHRISTENSON, GM M. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness Definitions for Health-Related Research**. Public Health Reports, 1985.
- DE LORENZO A; MARTINOLI R; VAIA F; DI RENZO L. **Normal weight obese (NWO) women: an evaluation of a candidate new syndrome**. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2006.
- LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- MARTINS C. O; DUARTE M. F. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC**. R Bras Ci e Mov. 2000;8(4):7-13.
- POLLOCK, M. L; WILMORE, J. H. **Exercício na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação**. 2. ed., São Paulo: MEDSI,1993.
- SILVA, F. P D; LIMA, J. L.; OLIVEIRA, C.E.L.R D; SANTOS, R. A. **Benefícios da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade: Uma breve revisão**. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento* , [S. l.] , v. 10, n. 8, pág. e49410815286, 2021.