



ANÁLISE DO PERCENTUAL DE GORDURA DOS SERVIDORES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL

FERREIRA¹, Guilherme Codignole; PAULA², Fátima Roberta de

RESUMO

O avanço tecnológico tem estimulado o homem ao sedentarismo e ao acúmulo de gordura, que pode ser causador do diabetes, doenças cardiovasculares e outros. O indivíduo sedentário e que trabalha a maior parte do tempo sentado é ainda mais suscetível a essas e tantas outras patologias. Torna-se necessário analisar o percentual de gordura destes colaboradores através de avaliação da composição corporal a fim de traçar estratégias de conscientização e prevenção das mesmas. O objetivo deste trabalho é determinar o percentual de gordura dos colaboradores de uma instituição federal de uma cidade do sul de Minas, avaliando a composição corporal dos mesmos com a intenção de melhorar a qualidade de vida de todos.

Palavras-chave: composição corporal; sedentarismo; qualidade de vida

INTRODUÇÃO

Com a evolução das espécies, o homem foi se tornando cada vez mais acomodado à tecnologia que ele mesmo criou, fazendo menos esforços e poupando energia, o que foi o transformando em indivíduo sedentário e trazendo riscos à saúde. (FORMIGUERA E CANTON, 2004)

A literatura é rica em trabalhos que tratam da relação de patologias ligadas ao excesso de peso. A obesidade é considerada a epidemia do século XXI, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) que estima a existência de 300 milhões de pessoas obesas (WHO, 2000).

A obesidade e suas complicações podem ser diagnosticadas pela avaliação da composição corporal, que é uma forma de avaliação muito usada e busca quantificar todos os componentes do organismo humano, sendo grande fonte de estudos (BUSCARIOLO et al, 2008).

¹ Instituto Federal do Sul de Minas- Reitoria- Pouso Alegre/ MG- E-mail: guilherme.ferreira@ifsuldeminas.edu.br

² Instituto Federal do Sul de Minas- Reitoria- Pouso Alegre/ MG- E-mail: fatima.paula@ifsuldeminas.edu.br



O conhecimento da composição corporal de um indivíduo, segundo Matsudo (2013) pode auxiliar na identificação dos riscos à saúde associada aos níveis elevados de gordura corporal, ao acúmulo de gordura intra-abdominal, a mudanças da composição corporais associadas a doenças, na avaliação da eficiência de intervenções nutricionais e de exercícios físicos, na estimativa do peso ideal, na formulação e prescrição de dietas ou até mesmo no monitoramento das mudanças corporais associadas ao crescimento, desenvolvimento e maturação.

O excesso de gordura corporal é uma doença crônico-degenerativa ligada à morbimortalidade de adultos, pois é fator causador de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, entre outros (NORMAN et al, 2005).

Diversas profissões são estudadas, evidenciando a necessária identificação de riscos e condicionantes ergonômicos presentes no ambiente de trabalho. As atividades ocupacionais sedentárias são citadas em virtude da ocorrência de posturas inadequadas, tarefas repetitivas e monótonas, excesso de horas trabalhadas e etc (DANIELLOU, GUÉRIN, LAVILLE, 2001).

MATERIAIS E MÉTODO

Foram utilizados os resultados de uma coleta feita com 107 servidores (49 mulheres com idade média de 31 anos e 58 homens com idade média de 31 anos) do setor administrativo de uma instituição federal com uma balança de bioimpedância da marca Omron Modelo HBF-514C, na qual se obteve o percentual de gordura.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados foram organizados em planilhas e distribuídos de acordo com Petroski (1999) nos gráficos seguintes:

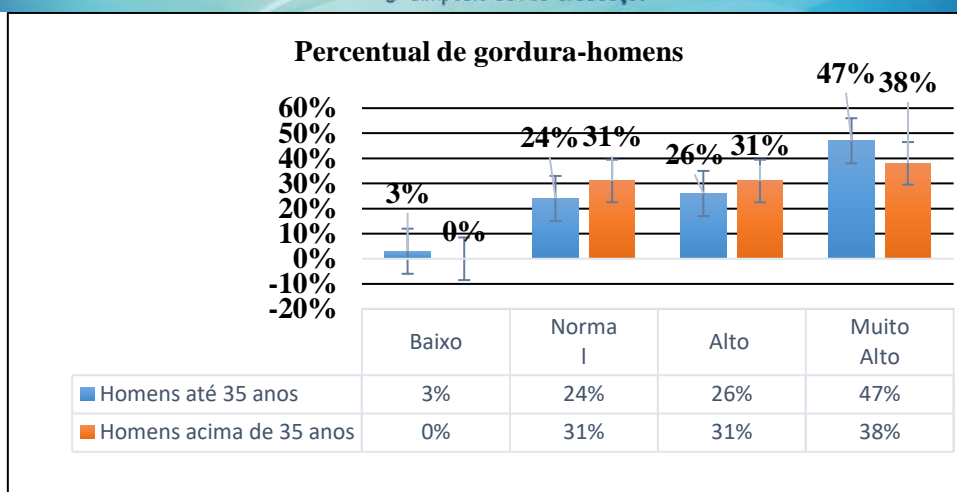


Gráfico 1: Relação do percentual de gordura dos homens.

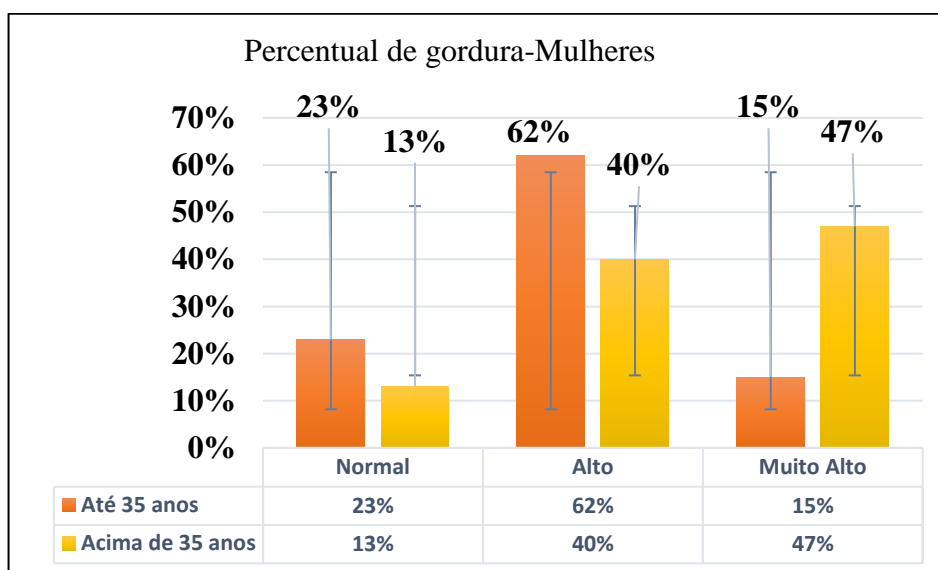


Gráfico 2: Percentual de gordura das mulheres.

Mulheres acima de 35 anos apresentaram maior percentual de gordura classificado como “muito alto” em relação às que possuem até 35 anos, tendo também menos mulheres classificadas como “normal”, corroborando o estudo de Matsudo e Matsudo (1992), que afirma que o processo de envelhecimento traz impactos ao organismo como aumento da gordura corporal.

Porém, essa alteração não foi observada nos homens, que melhoraram seu perfil apesar da idade.



CONCLUSÃO

Com os dados apresentados, concluímos que as mulheres obtiveram aumento do percentual de gordura conforme aumento da idade, e os homens não.

Uma hipótese para essa diferença é o nível de sedentarismo nos grupos: o exercício físico regular está diretamente ligado com menor percentual de gordura, podendo estar mais presente nos indivíduos ativos, no caso da presente pesquisa, predominando nos homens acima de 35 anos. Porém, isso só pode ser evidenciado com a continuidade de novos trabalhos acerca do assunto.

REFERÊNCIAS

- BUSCARIOLLO, F. F; CATALANI, M.C; DIAS, L. C. G. D, NAVARRO, A. M. Comparação entre os métodos de bioimpedância e antropometria para avaliação da gordura corporal em atletas de time de futebol feminino de Botucatu/ SP. Revista Simbio-Logias 2008. Disponível:www.ibb.unesp.br/Home/.../ARTIGO_09_NUTR_comparacao...biompedancia.pdf Acesso: 04/09/2016
- DANIELLOU, F; GUÉRIN, F; LAVILLE, A. Compreender o trabalho para transformá-lo: a prática da ergonomia. São Paulo: Editora Blücher; Fundação Vanzolini, 2001.
- FORMIGUERA, X; CANTÓN, A. Obesity: epidemiology and clinical aspects. **Best Practice & Research Clinical Gastroenterology**. Volume 18. 2004.
- MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K.R. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. 1992.
- NORMAN, A. C; DRINKARD, B; McDUFFIE, J.R; GHORBANI, S; YANOFF, L. YANOVSKI, J. A. **Influence of excess adiposity on exercise fitness and performance in overweight children and adolescents**. Pediatrics, 2005.
- PETROSKI, E, L. Antropometria: técnicas e padronizações. Porto Alegre. Palotti. 1999.
- WHO. Consultation on Obesity, Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO. Technical Report Series 894, Geneva, 2000.