

RELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO COM O PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL DOS FUNCIONÁRIOS PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL DO IFSULDEMINAS – CÂMPUS MUZAMBINHO

Rodrigo Nunes da SILVA¹; Stefani Aparecida Marcolino dos REIS¹; Januária Andréa Souza REZENDE²; Margareth Guimarães LIMA²

RESUMO

O presente estudo tem por finalidade analisar a relação da qualidade do sono sobre a composição corporal, mais especificamente, sobre o percentual de gordura total (%GT) dos funcionários praticantes de Ginástica Laboral (GL) projeto de extensão LABOR VIP do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho. Este estudo de caráter quantitativo contou com amostra composta por 34 indivíduos, sendo 38,24% masculino e 61,76% feminino. Os dados foram obtidos por um questionário de anamnese e uma avaliação física, em uma balança de Bioimpedância Elétrica (BIA). Estes dados foram analisados através do Programa Microsoft Excel 2010. Com a análise dos dados, podemos avaliar que a qualidade do sono altera as condições do %GT. Conclui-se que, a qualidade de sono pode ser um fator a intervir na composição corporal.

Palavras-chave: Qualidade do sono, Composição Corporal, Ginástica Laboral.

INTRODUÇÃO

Com a crescente cobrança de produção do mercado de trabalho, a preocupação dos trabalhadores se resume em atender sempre as expectativas do seu empregador, deixando de lado sua vida social, suas condições de vida, seu equilíbrio corpo/mente. A busca incessante por melhores resultados no trabalho fazem com que o nível de stress acumulado seja elevado, afetando sua vida pessoal, social e afetiva. Algumas outras doenças podem se desenvolver em relação

¹ Discentes do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG. E-mail: rodrigo6216@gmail.com

² Docentes do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG. E-mail: januaria.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br

ao trabalho intenso, como LER/DORT, além de distúrbios no sono, fazendo com que a qualidade do mesmo seja prejudicada. Crispim et al (2007) relatam “que o sono tem sido apontado como uma importante variável, em que a alteração no tempo de dormir tem sido maciçamente associada a um descontrole da ingestão alimentar e à obesidade”. Algumas alterações como normalização corporal podem ser encontradas por Mendes e Leite (2008), quando diz que:

“a GL além de recuperar e/ou manter a capacidade de amplitude de movimentos que as pessoas possuem naturalmente, ela oferece um novo espaço de qualidade de vida, saúde e lazer, por ser realizada de maneira espontânea e criativa pelo trabalhador no próprio ambiente e horário de trabalho. Portanto, os objetivos da GL estão envolvidos na prevenção e em auxiliar na reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo, monótono e estressante pode acarretar aos trabalhadores” (Mendes e Leite, 2008, p 03).

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho de caráter quantitativo contou com a colaboração de 34 funcionários praticantes de Ginástica Laboral (GL) no projeto de extensão LABOR VIP do IFSULDEMINAS-Câmpus Muzambinho, sendo 38,24% masculino e 61,76% feminino, que responderam o questionário de anamnese e também fizeram uma avaliação física, em uma balança de Bioimpedância Elétrica (BIA) da marca Tanita.

As avaliações foram realizadas no período de abril a maio/2014, tempo necessário para coleta das informações e análise dos dados. Foi utilizado software Microsoft Excel 2010 para estimativa dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Ginástica Laboral, “o programa de atividades deve ser desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada funcionário em particular, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis” (LIMA, 2008), já que:

“a Ginástica Laboral constitui-se de séries de exercícios diários, realizados no local de trabalho, durante a jornada, que visa atuar na prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizar as funções corporais e proporcionar aos funcionários um momento de descontração e sociabilização, durante a jornada” (POLITO E BERGAMASCHI, 2002, p. 29).

Mendes e Leite (2008, p. 02) lembram que a aula “deve ser muito bem planejada e variada, já que é uma pausa ativa no trabalho e serve para quebrar o ritmo da

tarefa que o trabalhador desempenha, funcionando como uma ruptura da monotonia”.

N	Classificação	Média %G	Desvio Pad.
13	Ruim/Regular	31,9	11,1
21	Bom/Excelente	26,2	7,5

Com a análise dos dados obtidos percebemos que na classificação do sono como Ruim/Regular (n=13), o percentual de gordura corporal apresentou média de 31.9, enquanto que na classificação do sono como Bom/Excelente (n=21) a média foi de 26.2.

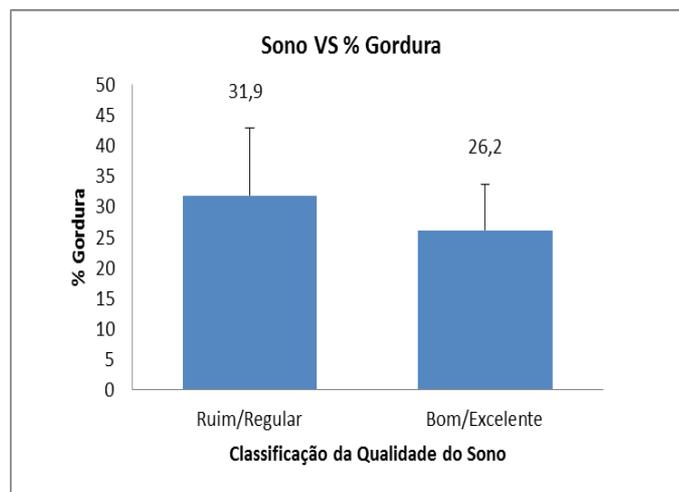


Gráfico 1: Classificação da qualidade do sono vs % gordura total

Os resultados encontrados foram satisfatórios, pois percebemos que quanto menor a qualidade do sono, maior foi o percentual de gordura corporal.

Em seus estudos, Crispim et al (2007) relatam “que o sono tem sido apontado como uma importante variável, em que a alteração no tempo de dormir tem sido maciçamente associada a um descontrole da ingestão alimentar e à obesidade”, o que é explicado pela mesma autora através da figura 1 que mostra os fatores que são influenciados pela diminuição nas horas de sono, onde os indivíduos sofrem variadas consequências como: aumento do cansaço, diminuição dos níveis de leptina e aumento nos níveis de grelina, hormônios que alteram os padrões de ingestão alimentar causando um maior consumo de alimentos, estes inadequados a uma alimentação saudável, fazendo com que o indivíduo dê preferência aos alimentos altamente calóricos. Dentre as consequências, ainda podemos citar a diminuição na prática de atividades físicas, o que reduz o gasto energético. Como

resultado dessas consequências causadas pelo débito de sono, temos o aumento da obesidade (aumento do % de gordura).

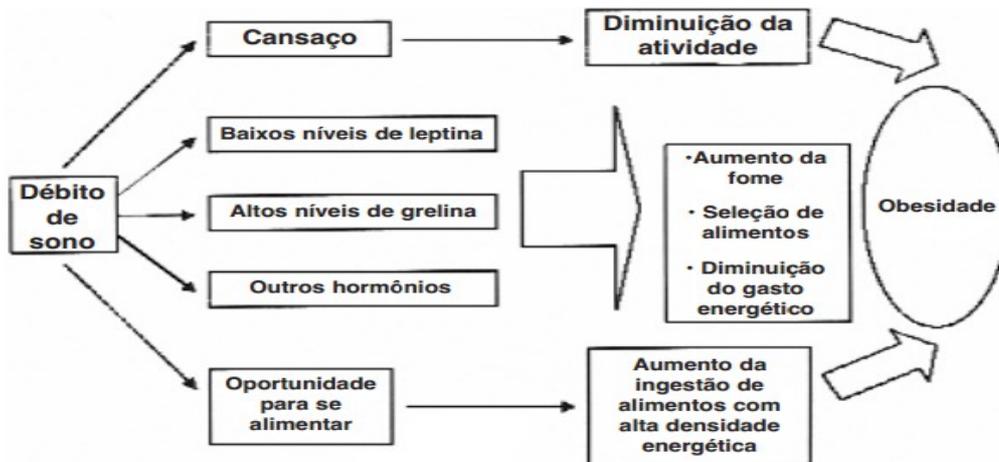


Figura 1: Relação entre Sono e Obesidade

FONTE: CRISPIM, C.A. et al. **Relação entre Sono e Obesidade: uma Revisão da Literatura.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v51n7/a04v51n7.pdf>

Isso confirma os resultados obtidos neste trabalho e expostos no gráfico 1, onde o %GT na classificação do sono como Ruim/Regular se mostra mais elevado em relação com o sono classificado como Bom/Excelente.

CONCLUSÕES

Podemos concluir que, por menor que seja a alteração causada pela Ginástica Laboral na composição corporal, ela traz benefícios como a melhora das condições de trabalho e de convivência, seja dentro ou fora do ambiente de trabalho. Isso pode provocar uma mudança de hábitos, que resultarão em melhora na alimentação, na prática de atividade física e nas atividades da vida diária (AVD).

Com a análise dos dados, podemos perceber que o fator qualidade do sono altera as condições do %GT. Conclui-se que, a qualidade de sono pode ser um fator a intervir na composição corporal.

Novos trabalhos devem ser elaborados com o intuito de orientar e prevenir o risco da diminuição da qualidade do sono e do aumento do percentual de gordura, podendo levar a obesidade que vem assolando todo o mundo indiferente de classes sociais ou etnias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRISPIM, C.A. et al. **Relação entre Sono e Obesidade:** uma Revisão da Literatura. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v.7, n.51, p.1042, maio 2007.

LIMA, V. **Ginástica Laboral:** Atividade física no ambiente de trabalho. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral:** princípios e aplicações práticas. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2008.

POLITO, E. ; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.