

## ANÁLISE DO ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE SERGIPE, CAMPUS-LAGARTO

Suzan Kelly Rodrigues dos Santos

suzan\_rodrigues@hotmail.com

**Resumo:** Este projeto propõe-se a orientar os servidores quanto a importância da manutenção de uma rotina saudável dentro do ambiente laboral, pois o sedentarismo, associado aos maus hábitos alimentares, exercem uma grande influência sobre a saúde do servidor, comprometendo o desempenho do mesmo durante as atividades no trabalho. Percebe-se que o bem-estar e a qualidade de vida do servidor estão diretamente ligadas à produtividade, satisfação e motivação e o estilo de vida adotado pela sociedade atual promove um desequilíbrio entre o rendimento e a empregabilidade de muitos indivíduos que se encontram insatisfeitos no ambiente de trabalho. A ausência de exercícios físicos regulares está diretamente associada aos altos índices de sobrepeso em servidores públicos federais, tornando-se agravada por uma alimentação inadequada, consumo de bebida alcoólica e alto nível de estresse. Os benefícios da atividade física para a saúde e qualidade de vida de indivíduos de todas as idades são conhecidos e estão bem documentados na literatura científica. Frente a isso, surgiu uma maior preocupação com a saúde e a qualidade de vida do servidor na gestão pública. O estudo será realizado com os servidores do Campus Lagarto, durante o horário de intervalo dos mesmos, a fim de identificar o nível de atividade física como fator de proteção à saúde, e associado a determinação do Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência Abdominal (CA) e Relação Cintura e Quadril (RCQ), poder apontar o grupo com maior risco de desenvolver doenças crônicas não-transmissíveis.

**Palavras-Chave:** Atividade Física, estado nutricional, servidores.

### INTRODUÇÃO

A ausência de exercícios físicos regulares também está diretamente associada aos altos índices de sobrepeso e obesidade em servidores públicos federais, tornando-se agravada pelo consumo de bebida alcoólica e alto nível de estresse. Segundo a Organização Mundial da

Saúde (OMS), a obesidade refere-se ao acúmulo de tecido adiposo no corpo humano, favorecendo o aumento de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e cânceres (MADURO et al, 2017).

Os benefícios da atividade física para a saúde e qualidade de vida em todas as faixas etárias são conhecidos e estão bem documentados na literatura científica. Frente a isso, surgiu uma maior preocupação com a saúde e a qualidade de vida do servidor na gestão pública, permitindo o desenvolvimento de ações que previnem doenças físicas ou psicológicas, das quais os trabalhadores são expostos no desempenho de suas atividades (DIAS et al, 2017).

Sendo assim, observa-se a necessidade de reconhecer o nível de atividade física como fator de proteção à saúde e, associado a determinação do índice de Massa Corporal, poder identificar os grupos de risco dentro do ambiente de trabalho e diagnosticar o estado nutricional segundo os critérios de classificação entre desnutrição, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Além disso, foi feita uma correlação entre o IMC com os indicadores antropométricos Circunferência Abdominal (CA) e Relação Cintura Quadril (RCQ) para apresentar um diagnóstico com mais precisão. (SILVA et al, 2015).

O objetivo deste trabalho é identificar os grupos de risco com prevalência de sobrepeso e obesidade entre os servidores públicos federais ativos do IFS – Campus Lagarto, fazendo a relação entre o IMC, CA e RCQ e a avaliação do nível de atividade física.

### MATERIAL E MÉTODOS

O cálculo amostral foi realizado a partir dos 150 servidores, existente no Campus. A margem de erro foi de 5% com prevalência

de desfechos de 50% e nível de confiança de 95%, podendo reduzir a amostra para até 63 indivíduos. A partir deste cálculos foi possível incluir no estudo 75 servidores, porém apenas 70 decidiram participar.

As medidas antropométricas foram aferidas segundo procedimentos padronizados pela (OMS), sendo possível obter a classificação segundo o IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ):

- Baixo peso:  $\text{IMC} < 18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$
- Eutrofia: entre  $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$  e  $24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$
- Sobrepeso:  $\text{IMC}$  entre  $25 \text{ kg}/\text{m}^2$  e  $29 \text{ kg}/\text{m}^2$
- Obesidade:  $\text{IMC} > 30 \text{ kg}/\text{m}^2$  Segundo CA:
- Homens  $\geq 90 \text{ cm}$  e mulheres:  $\geq 80 \text{ cm}$  (gordura abdominal aumentada)
- Homens  $\geq 102 \text{ cm}$  e mulheres  $\geq 88 \text{ cm}$  (gordura abdominal muito aumentada).

Segundo a RCQ:

- Homens e 0,9 e mulheres e 0,85 (maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares)

O nível de atividade física (NAF) foi estimado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, com perguntas relacionadas a frequência e duração das atividades físicas, levando em consideração os últimos dias, para adotar a seguinte classificação:

- Sedentário: não faz atividade física.
- Insuficientemente ativo: indivíduos que praticam atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos por semana.
- Ativos:  $\geq 3$  dias na semana com duração de  $\geq 150$  minutos/semana.

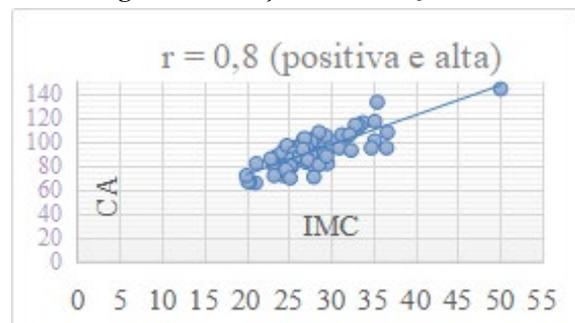
Para verificar a relação entre o IMC, CA e o RCQ foi usado o coeficiente de correlação de Pearson. Os dados foram tabelados no programa Microsoft Office excel 2010 com seus percentuais, desvio-padrão e nível de significância de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da avaliação, segundo os

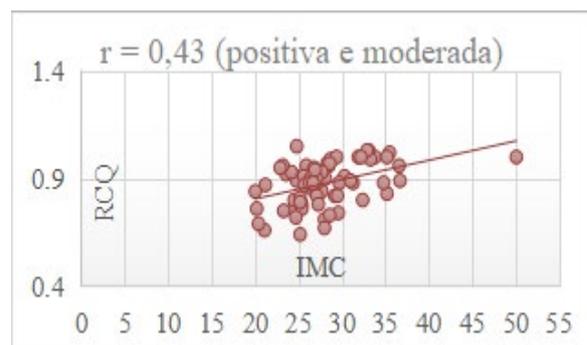
cortes da OMS encontraram 22,8% (8 homens e 8 mulheres) da amostra foi classificada como eutrófica, 52,9% (22 homens e 15 mulheres) com sobrepeso e 24,3% (10 homens e 7 mulheres) com IMC de obesidade. Não foi possível identificar algum participante da amostra com estado de magreza. Em relação a Circunferência Abdominal 80% dos homens e 63,3% das mulheres apresentaram risco de sobrepeso ou obesidade, restando apenas 27,1% da amostra populacional com o CA considerado dentro do padrão de normalidade. Já em relação a RCQ, 75% da população masculina apresentou 75% dos homens e 26,7% das mulheres apresentaram risco aumentado de desenvolver doenças cardiovasculares (30 homens e 8 mulheres). Através do Questionário IPAC pode-se classificar 57,5% dos participantes como sedentários (23 homens e 13 mulheres), 27,5% (8 homens e 11 mulheres) como insuficientemente ativos e 27,5% (11 homens e 6 mulheres) como ativos.

Figura 1 - Relação entre CRQ e IMC



Fonte: SANTOS, 2019.

Figura 2 - Relação entre CA e IMC



Fonte: SANTOS, 2019.

## CONCLUSÕES

Os resultados do presente estudo identificaram uma população de maioria com excesso de peso e gordura visceral elevada, porém o grupo do sexo masculino representou um número maior na amostra.

Diante disso, surge a importância de se manter um estilo de vida mais saudável, com uma rotina de exercícios físicos, combinados com a jornada de trabalho. Pois, a instituição referida apresenta uma academia que poderia ser utilizada para realização de atividades físicas, no intervalo do trabalho, de forma regular. A maioria dos entrevistados foram diagnosticados com sobrepeso e obesidade, além de se encontrarem-se na condição de sedentarismo e, afirmaram que os exercícios físicos não fazem parte da rotina por passar um grande tempo desenvolvendo atividades laborais.

Sendo assim, pode-se garantir que os benefícios advindos da atividade física refletem-se sobre o trabalho, e usar o horário de intervalo para engajar-se em um programa de atividade física, fora ou no local do trabalho, pode melhorar o bem-estar do indivíduo e também o seu grau de satisfação profissional, reduzindo os riscos de afastamento por motivo de saúde.

## REFERÊNCIAS

ABESO, **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4<sup>o</sup> ed. 2016.

DIAS J, DUSMAN J. M, COSTA M. A. R, FRANCISQUETI V, HIGARASHI I.H. **Qualidade de vida de docentes universitários**. Escola Anna Nery 21(4), 2017.

MARTINS M. I. C, OLIVEIRA S. S, ANDRADE T. E., STRAUZZ M. C, CASTRO L. C. F., AZAMBUJA A. **A política de atenção à saúde do servidor público federal no Brasil: atores, trajetórias e desafios**. Ciência & Saúde Coletiva, 22 (5): 1429-1440, 2017.

MADURO P. A, NASCIMENTO M. M, ARAÚJO I. S, BARBOSAL F., PEREIRA L. G. D. **Análise do estado nutricional e nível de atividade física dos servidores do hospital universitário de petrolina-Pe**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 67. Suplementar 1. p.856-867. Jan/Dez, 2017.

MOREIRA F. L. B, GRECO R. M., CHAUBAH A. **Estado nutricional dos servidores técnicos administrativos em educação de uma universidade pública associado aos hábitos alimentares** BRASPEN J 2016; 31 (3): 213-8. POLISSENI M. L. C., RIBEIRO L. C. **Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos**. Ver. Bras. Med. Esporte – Vol. 20, Nº 5 – Set/Out, 2014.

SILVA M. A. C., LICORIO A. M. O., SIENA O. **Pressupostos legais à promoção à saúde do servidor público federal**. Revista de Administração e Negócios da Amazônia, v.6, n.3, set/dez, 2014.

EL NIÑO and La Niña. Disponível em: <<http://www.stormfax.com/elnino.htm>>. Acesso em 15 out. 2000.

FONSECA, J.A. e MEURER, E.J. **Inibição da absorção de magnésio pelo potássio em plântulas de milho em solução nutritiva**. R. Bras. Ci. Solo, 21:47-50, 1997.

JACKSON, M.L. **Chemical Composition of Soil.** In: BEAR, F.E., ed. Chemistry of the soil. 2<sup>a</sup> ed. New York, Reinhold, 1964. p. 71-141.

KONHNKE, H. **Soil physics.** 2<sup>a</sup> ed. New York, MacGraw Hill, 1969. 224p.

SILVA, M.L.N.; FREITAS,P.L.;  
BLANCANEAUX, P. e CURI, N.  
**Índice de erosividade de chuva da região de Goiânia (GO).**In: CONGRESSO LATINO AMERICANO DE CIÊNCIA DO SOLO. 13, 1996.