

ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL EM SERVIDORES DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DO NOROESTE DO PARANÁ

Fernanda da Silva Marinho (PIBIC/CNPq/FA/Uem), Wilson Rinaldi (Orientador), e-mail: wrinaldi@uem.br.

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências da Saúde/Maringá, PR.

Educação Física – Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atividade Física, Trabalhador, Medidas Antropométricas.

Resumo:

A inatividade física está relacionada ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e a prevalência de ambas está aumentando no Brasil. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é estimado que 17,1 milhões de pessoas morrem por ano devido a essas moléstias. Essas doenças muitas vezes causam mortes lentas e dolorosas, depois de prolongados períodos de disfunção. Os trabalhadores por sua vez estão sujeitos aos diferentes fatores de risco e o estresse no ambiente de trabalho pode contribuir para o prejuízo de sua saúde. Objetivo: Avaliar a associação entre o nível de atividade física e os valores do Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência Abdominal (CA) em servidores de um Hospital Universitário do Noroeste do Paraná. Metodologia: Estudo epidemiológico de caráter transversal com adultos servidores de um Hospital Universitário do Noroeste do Paraná, em forma de entrevista e coleta de dados dos 485 servidores. Resultados: Mulheres eram menos ativas quando comparadas aos homens e possuíam maiores IMC e CA. Conclusões: A população da amostra não atende as recomendações diárias de atividade física. Os dados alertam para a alta associação dos indicadores com o aparecimento de DCNT. O ambiente laboral influencia diretamente a qualidade de vida do trabalhador.

Introdução

A inatividade física está relacionada ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e a prevalência de ambas está aumentando no Brasil Souza, A.F.M. et al (2011). Estas doenças representam um problema de saúde global e uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento humano, sendo responsáveis pelas maiores taxas de morbimortalidade no Brasil e pela maior proporção das despesas com assistência ambulatorial e hospitalar.

Tendo em vista essas doenças, a prática de atividade física tem se mostrado benéfica na redução de diversos fatores de risco causadores das DCNT's, por exemplo, propiciando, melhora no metabolismo das gorduras e carboidratos, controle de peso corporal, no controle da hipertensão, manutenção de ossos, músculos e articulações, diminui os sintomas de depressão e ansiedade, afirma Barreta, E. et al (2007).

Por conseguinte o ambiente de trabalho também ganha destaque. Autores como Rossa, C.E.B. et al. (2012) mostram em seus estudos que o local de trabalho pode ser considerado como um espaço privilegiado para o aparecimento de doenças crônicas, possibilitando a realização de programas de prevenção com base na proximidade de serviços médicos ocupacionais. Este trabalho teve como objetivo avaliar a associação entre o nível de atividade física e os valores do Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência Abdominal (CA) em servidores de um Hospital Universitário do Noroeste do Paraná.

Materiais e métodos

População

A pesquisa foi realizada em um Hospital Universitário do Noroeste do Paraná, e identifica-se como um estudo transversal com adultos servidores efetivos da instituição. Para um número real de servidores, procurou-se uma listagem junto à Divisão de Recursos Humanos do Hospital Universitário - HU, sendo 921 servidores com vinculação institucional, dentre eles, efetivos, celetistas e credenciados, totalizando 871 servidores efetivos, distribuídos em uma Superintendência e 5 diretorias: Diretoria Administrativa – DAI (n=261); Diretoria de Enfermagem-DEE (n = 284); Diretoria Médica- DME (n = 170); Diretoria Farmacêutica/ Laboratorial–DAF (n= 76) e Diretoria do Hemocentro - DHE (n = 68). Foi decidido coletar os dados de servidores efetivos de todas as diretorias, exceto a diretoria médica, totalizando uma população de 701 servidores. A amostra final para esta pesquisa totalizou 485 sujeitos, com 96 perdas e recusas.

Nível de Atividade Física

Atividade física habitual foi analisada a partir das respostas ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-8 versão reduzida) validado para o Brasil (Hallal et al 2010).

Medidas Antropométricas

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado através da divisão da massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. O perímetro abdominal (CA – Circunferência abdominal) foi aferido no ponto umbilical, entre a última costela flutuante e a crista ilíaca mediante uma fita antropométrica inextensível (Sanny®). IMC (Índice de Massa Corporal) calculado através da fórmula do peso corporal dividido pela altura ao quadrado.

Resultados

Utilizando a recomendação mínima de 150 minutos por semana de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, Hallal, P.C. et al (2003) como ponto de corte para estimar o nível de atividade física do grupo, obteve-se um valor significativo em relação ao baixo índice de atividade física. Em nosso estudo os homens tiveram uma mediana de 20,8% que praticavam cerca de 50 minutos de atividades físicas por semana. As mulheres por sua vez apresentaram um percentual ainda menor. A mediana encontrada foi 8,3% delas praticavam cerca de 40 minutos de atividades físicas semanalmente. Achados do presente estudo divergem aos encontrados em outros estudos, que apresentaram variação de 32,3 a 68,6% de sujeitos ativos fisicamente, Savio, K.E.O. et al(2008); Nahas, M.V. (2006), uma vez que em nossa coleta os servidores apresentaram uma mediana de Tempo de Atividade Física por semana muito baixa.

Tabela 1. Relação do Nível de Atividade Física e Índice de Massa Corporal em servidores de um Hospital Universitário do Paraná (n=485).

		Classificação IMC		TOTAL	P(VALOR)
		NORMAL	SOBREPESO /OBESIDADE		
HOMENS	Ativo	21 (47,7%)	52 (40,6%)	73 (42,4)	0,411
	Irregularmente/ Sedentário	23 (52,3%)	76 (59,4%)	99 (57,6%)	
MULHERES	Ativo	44 (44,9%)	69 (32,1%)	113 (36,1%)	0,029*
	Irregularmente/ Sedentário	54 (55,1%)	146 (67,9%)	200 (63,9%)	
TOTAL	Ativo	65 (45,8%)	121 (35,3%)	186 (38,4%)	0,031*
	Irregularmente/ Sedentário	77 (54,2%)	222 (64,7%)	299 (61,6%)	

A Tabela 1 descreve a relação entre o Nível de Atividade física e o Índice de Massa Corporal em servidores de um Hospital Universitário do Paraná. Entre os homens considerados ativos, 47,7% deles estavam com o IMC dentro da faixa considerada normal (18,5 – 24,9) e 40,6% dos mesmos foram identificados com sobrepeso (25 – 29,9) ou obesidade (>30). Entre os homens irregularmente ativos ou sedentários, 52,3% tinham seu IMC normal e 59,4% eram sobrepesados.

Em geral, homens e mulheres, ativos tinham seu IMC dentro da faixa normal em 45,8% dos casos e em 35,3% dos casos tinham seu IMC aumentado. Os sujeitos irregularmente ativos somaram um total de 54,2% com IMC normal, em ambos os sexos, e 64,7% de sobrepesados e obesos. Nesta relação também houve grande significância, $p \leq 0,05$ (0,031).

A CA foi o indicador antropométrico que se associou mais fortemente e com o nível de atividade física dos indivíduos da amostra. A concentração de adiposidade abdominal permite uma maior prevalência de hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemia, elevados níveis de triglicerídeos e

baixos níveis de HDL-colesterol de acordo com Vianna, M.V.A. (2008). A associação entre IMC, a CA e os níveis de atividade física dos servidores investigados demonstra a relevância de valores expressivos dessas variáveis. Visto que indivíduos fisicamente ativos, com o IMC e CA dentro da faixa normal, têm impactos significativos em sua qualidade de vida WHO (2002).

Conclusão

A prática de atividade física está entre as principais medidas para a manutenção das condições ideais para um bom funcionamento do organismo como um todo e contribuem significativamente para uma melhor qualidade de vida.

Diante dos resultados aqui apresentados, conclui-se que indivíduos com excesso de peso, principalmente com obesidade abdominal, estão mais expostos a fatores de risco cardiovasculares envolvidos na síndrome metabólica e, conseqüentemente, a maior risco de morbidade e mortalidade quando não tratadas essas alterações.

Agradecimentos

Agradecemos aos servidores do Hospital Universitário, aos responsáveis por cada grupo de trabalho pelo espaço cedido e também a acolhida, aos colaboradores do grupo de estudo e em especial ao professor Doutor Wilson Rinaldi pelo trabalho de orientação. Em especial ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico CNPQ, instituição que forneceu a bolsa PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) durante parte do desenvolvimento do projeto e por fim a instituição de ensino UEM Universidade Estadual de Maringá.

Referências

- Souza, A.F.M. et al. **Intervenções em Atividade Física e seus Impactos nos Fatores de Risco e nas Doenças Crônicas não Transmissíveis em Adultos no Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde V. 16, N. 3 (2011). Disponível em: <[HTTP://DX.DOI.ORG/10.12820/RBAFS.V.16N3P255-260](http://dx.doi.org/10.12820/RBAFS.V.16N3P255-260)>. Acesso em: 03/12/2016.
- Goulart, F.A.A. et al. **Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Estratégias de Controle e Desafios e para os Sistemas de Saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde, 2011. Disponível em: <http://apsredes.org/site2012/wp-content/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas_flavio1.pdf>. Acesso em: 23/11/2016.
- Barreta, E. et al. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil**. Rev. Saúde Pública vol.48 n.6 São Paulo Dec. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007000700010>. Acesso em: 05/12/2016.