

# RELATÓRIO 2013-2014/FINAL: MAPEAMENTO DOS FATORES DE RISCO DOS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS

CASSIO HARTMANN<sup>1</sup>

(1) DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS/BRASIL E GRUPO DE ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL/GERGILA - [cassiohartmann04@gmail.com](mailto:cassiohartmann04@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

Preocupado com a saúde e a qualidade de vida dos servidores do Instituto Federal de Alagoas (**IFAL**), que compõe o quadro de trabalho, resolvemos a partir da observação e pela falta de ações referentes à saúde e à qualidade de vida, planejar e organizar um projeto de pesquisa para os servidores do Instituto Federal de Alagoas.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 1958, p. 495) define saúde como “o perfeito bem-estar físico, mental e social do indivíduo, e não apenas a ausência de doenças e enfermidades”, tornando mais amplo o conceito de saúde, percebendo que existem outros fatores a serem considerados além da inexistência de doenças. (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 1992).

Identificar os fatores de risco coronarianos foi um grande desafio do presente estudo, pois por existir tais epidemias há vários anos, sabe-se que existem poucos estudos e dados coletados no Instituto Federal de Alagoas, e que foge ao que é conhecido e normal. Neste estudo agregou-se valor a questão de estudar e mapear alguns fatores de risco relacionados à saúde existentes nos servidores, através do acompanhamento das taxas metabólicas, da composição corporal e da Pressão Arterial (**PA**).

Para Mcardle (2002) a definição de saúde focaliza o amplo aspecto do bem-estar que varia desde a ausência completa de saúde (morte) até os mais altos níveis de capacidade funcional.

*A associação da atividade física com a saúde, e conseqüentemente com a qualidade de vida, populariza-se através de uma grande campanha em conjunto com as instituições mais respeitadas nos Estados Unidos. A American Heart Association (1992) inclui a inatividade física e níveis baixos de condicionamento como fatores de risco primários juntamente com o fumo, a hipertensão e hábitos alimentares (hipercolesterolemia).*

*A hipertensão afeta aproximadamente 50 milhões de pessoas nos Estados Unidos e aproximadamente 1 bilhão em todo o mundo. A prevalência da hipertensão aumenta com a idade, portanto medidas preventivas devem ser implementadas, informações do Framming Ham Heart Study (1992), sugerem que os indivíduos normotensos apresentam 90% de risco de desenvolverem hipertensão, aos 55 anos de idade.*

A relação entre a pressão sangüínea e o risco de doença cardiovascular é contínua, consistente e independente de outros fatores de risco, a pressão sangüínea pode acarretar infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e doença renal. Para indivíduos com idade entre 40 a 70 anos, o aumento de 20mmHg na pressão arterial sistólica ou 10 mmHg na diastólica amplia o risco de doenças cardiovasculares.

A classificação de Pré-Hipertensão proposta no Joint Nacional Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure, (J.N.C.P.D.E.T.H.B.P, 2003) reconheceu a necessidade de aumentar os conhecimentos dos profissionais responsáveis pela rigidez da população, para reduzir níveis de pressão sangüínea e prevenir o desenvolvimento da hipertensão.

Portanto de acordo com a classificação proposta atual pelo J.N.C.P.D.E.T.H.B.P, (2003), o indivíduo é considerado normotenso com níveis tencionais <120mmHg de pressão sistólica e < 80 mmHg de pressão diastólica. No entanto, os indivíduos com pressão arterial de 120-

139 mmHg para a medida sistólica e 80-89 mmHg para medida diastólica são considerados Pré-Hipertensos.

O diagnóstico primário da hipertensão é muito comum nos Estados Unidos considerando que 35 milhões de visitas são feitas ao consultório médico por ano. A tendência de controlar os valores tencionais nos níveis de pressão sistólica < 140 mmHg e de pressão diastólica < 90 mmHg, ainda estariam longe de alcançar esse objetivo. Portanto o J.N.C.P.D.E.T.H.B.P (2003) estima que 30% da população mundial no ano de 2010 não saberá quem tem hipertensão.

O United States Department Of Agriculture (1996) inclui uma declaração sobre a importância da atividade física para a qualidade de vida, apoiando-se nos efeitos benéficos da atividade física junto aos fatores de risco primários e também na prevenção ao desenvolvimento dessas patologias.

*O United States Department Of Health And Human Services (1994) lista a atividade física e o condicionamento físico como as primeiras das 22 áreas prioritárias ressaltando mais, uma vez, seus benefícios no combate e na prevenção de algumas patologias.*

Blair (1996) demonstrou, através de um estudo longitudinal, que o baixo condicionamento físico é um importante precursor da mortalidade. Este estudo teve duração de 20 anos e foi realizado com 25.341 homens e 7.080 mulheres de uma cidade americana, relacionando seus hábitos de vida, de acordo com os fatores de risco, ao aparecimento de patologias e causa mortis.

## **OBJETIVOS**

O presente estudo teve como objetivo estudar e mapear alguns fatores de risco relacionados à saúde existentes em servidores do Instituto Federal de Alagoas.

Mensurar o comportamento no nível de condicionamento aeróbico (frequência cardíaca de repouso e pressão arterial);

Analisar a modificação no emagrecimento (percentual de gordura, IMC e relação cintura quadril) dos servidores do Instituto Federal de Alagoas.

## **METODOLOGIA**

O Projeto foi realizado nas dependências dos onze câmpus do IFAL – em sala adequada e estruturada de acordo com as seguintes características abaixo relacionadas:

Local das avaliações: no IFAL em cada câmpus.

Data e horário: segunda a sexta-feira no horário matutino e vespertino, com prévio agendamento no IFAL.

O método utilizado foi verificação do peso, estatura, percentual de gordura, capacidade aeróbica, circunferência de cintura e quadril, para estas medidas serão utilizados como instrumentos: balança, estadiômetro, fita métrica, adipômetro, frequencímetro e dois questionários para verificar o nível de condicionamento físico e o estilo de vida.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os dados foram calculados por meio do programa excel, e os mesmos geram um gráfico com o percentual de servidores que apresentam algum fator de risco e aonde foi possível diagnosticar a classificação do peso corporal, identificando se o indivíduo está abaixo do peso, normal, sobrepeso ou obesidade, segundo a Organização Mundial de Saúde (**OMS**).

Desta forma, espera-se que os resultados deste estudo possam contribuir com informações adicionais sobre o tema abordado e servir como orientação aos profissionais de Educação Física, Nutricionistas, Psicólogas que atuam na área da saúde, no Instituto Federal de Alagoas.

### 3.2 TABELA RCQ

**TABELA DE RELAÇÃO CINTURA - QUADRIL**

**CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS PARA HOMENS**

IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0,83	0,83 A 0,88	0,89 A 0,94	> 0,94
30 A 39	< 0,84	0,84 A 0,91	0,92 A 0,96	> 0,96
40 A 49	< 0,88	0,88 A 0,95	0,96 A 1,00	> 1,00
50 A 59	< 0,90	0,90 A 0,96	0,97 A 1,02	> 1,02
60 A 69	< 0,91	0,91 A 0,98	0,99 A 1,03	> 1,03

**CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS PARA MULHERES**

IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0,71	0,71 A 0,77	0,78 A 0,82	> 0,82
30 A 39	< 0,72	0,72 A 0,78	0,79 A 0,84	> 0,84
40 A 49	< 0,73	0,73 A 0,79	0,80 A 0,87	> 0,87
50 A 59	< 0,74	0,74 A 0,81	0,82 A 0,88	> 0,88
60 A 69	< 0,76	0,76 A 0,83	0,84 A 0,90	> 0,90

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas - IFAL

Assim sendo medidas da cintura acima de 0,89 para mulheres e 100cm para homens, esta relacionada a fatores de risco como: Infarto, Diabetes, Colesterol Alto, Pressão Arterial Alta e a Obesidade.

## CONCLUSÕES

É sabido que o dinamismo do sistema capitalista é principal precursor do sedentarismo na sociedade contemporânea. Em contrapartida acarreta a ascensão de índices de fatores de risco, tais como obesidade e doenças coronarianas, provocando, então, o aumento da taxa de mortalidade na comunidade. Outrossim, os valores culturais educativos e as recreações coletivas estão sendo abandonados(as) para dar lugar aos valores individuais e materialistas. Desde então, o presente projeto teve como objetivo relatar os principais agentes que interferem direta e indiretamente, convencendo e persuadindo os servidores do Instituto Federal de Alagoas.

Sendo assim, o uso da tecnologia é um dos principais métodos. A mesma promove um alicerce fraco, no ponto de vista físico-muscular. As inovações dos aparelhos tecnológicos, cada vez mais, procuram evitar todo, e qualquer, movimento árduo e, também repetitivo. Como quando deixamos de subir uma escada e procuramos o elevador mais próximo. Ou quando passamos a usar veículos automotores, deixando de utilizar a tradicional bicicleta e de caminhar, para chegar mais rápido ao nosso destino, contribuindo, então, para o agravamento do efeito estufa. Ou quando os jovens, no ponto de vista masculino, evitam jogar futebol para assistir ao jogo na TV.

Analisando esse tipo de repertório, observamos que situações como essas citadas acima, ocorrem diariamente, e que a cultura do lazer contemporâneo está sendo finalizada de forma gradativa. As tradicionais brincadeiras passadas de geração a geração já não estão sendo praticadas no período infantil de vários brasileiros, porém sua ausência pode causar, futuramente, graves consequências, como falhas na coordenação motora. O que vale ressaltar sua suma importância, até para o mercado de trabalho, como os testes de coordenação motora, exigidos aos potenciais policiais. Este fator é o que mais elimina os concorrentes, pois não é fácil exercer o domínio na fase adulta, uma vez que se aprende na infância. Este domínio era praticado, diariamente, nas brincadeiras tradicionais como a corrida, a natação e saltos e que agora foi substituído em horas frente ao computador ou vídeo game que necessita movimentar apenas os dedos das mãos.

Por outro lado, o que também, aumenta o percentual de fatores de risco é a questão da alimentação. A mídia propaga falsas ideologias, associando o alimento prejudicial à saúde, se, consumido em excesso, a felicidade. O público alvo são crianças e jovens, cujo status social, pode influenciar no poder da compra do alimento a ser vendido. Sendo assim, as propagandas influenciam direta e indiretamente na qualidade de vida dos cidadãos, à medida que consegue convencer e persuadir o cliente através da comunicação falada, escrita ou por meio de símbolos e animações.

Visto que, o dinamismo do capitalismo está presente em diversas áreas do cotidiano das pessoas e que, o mesmo, pode modificar os hábitos alimentares e métodos de exercícios físicos, a sociedade acaba criando estereótipos contraditórios. Acabam discriminando uma particularidade das pessoas que consomem exacerbadamente de forma preconceituosa realizando, então o culto ao corpo. Semelhante ao que acontecia na Grécia Antiga, o valor ideal da estética, um verdadeiro culto ao corpo, a fim de se tornarem bons soldados e atletas. Ao mesmo tempo em que, influência no paradoxo entre a compulsão e o descontrole, entre o sofrimento e o prazer de consumir.

Com bases nessas evidências fez se necessário elaborar um mapeamento de fatores de risco, cujo projeto foi realizado no Instituto Federal de Alagoas.

## **BIBLIOGRAFIA**

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Statement on Exercise. **Circulation**, EUA, n. 86, p. 340-344, 1992.

BERESFORD, H. **Valor: Saiba o que é**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

BERESFORD, H. Identidade acadêmica do programa: Conceito detalhado de Ciência da Motricidade Humana na Universidade Castelo Branco. In: BELTRÃO, Fernanda Barroso (org). **Produção em Ciência da Motricidade Humana (PROCIMH/1999)**. Rio de Janeiro: Shape, 2000.

BLAIR, S.N.; KAMPERT, J.B.; KOHL, H.W. *et al.* Influences of Cardiorespiratory Fitness and Other Precursors on Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality In Men and Women. **JAMA**, EUA, v. 276, n. 3, p. 205-210, jul.1996.

DANTAS, E. H.M. **A Prática da preparação Física**. 5° ed. rev. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 400 p.

FERNANDES F.J. **A Prática da Avaliação Física**. RJ: Shape, 2003.p.

Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure. **The seventh report of Joint National Committee on Prevention., Detection, Evaluation and Treatment of High Blod Presure. Jama**. 2003, p. 2560-2571.

McARDLE, William D.; KATCH, Frank I. & KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 3° ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1992.510 p.

WHO. **The first ten years of the World Health Organization**. Palais Nations, Geneue, Swtzeland. Constitution of the World Health Organition. 1958.

Rua: José Loureiro de Albuquerque nº 515 apto 905  
Bairro: Jatiúca - Maceió/Alagoas/Brasil - CEP: 57035-630