

Avaliação do Condicionamento Físico, Obesidade e Níveis de Estresse em Professores Universitários

POLIANA ELISA ASSUNCAO (Autor), GABRIELA GUERRA LEAL DE SOUZA (Orientador), Perciliany Martins de Souza (Co-Autor), NACHA SAMADI ANDRADE ROSARIO (Co-Autor), KELERSON MAURO DE CASTRO PINTO (Co-Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

Fatores como condicionamento cardiorrespiratório e obesidade podem interferir na capacidade de trabalho, e na produção acadêmica, assim como prejudicar o desempenho profissional e a qualidade de vida. O objetivo do estudo foi avaliar a relação entre o condicionamento cardiorrespiratório e a obesidade de professores universitários. Participaram do estudo 35 professores da Universidade Federal de Ouro Preto, com idade entre 29 e 61 anos. Os métodos e instrumentos utilizados para a coleta dos dados foram as variáveis antropométricas (composição corporal, estatura, percentual de gordura (%G), circunferências da cintura e quadril), e o teste de banco de Kasch, que consiste em subir e descer de um banco de 30 cm de altura durante 3 minutos num ritmo de 24 ciclos por minuto, sendo essa cadência monitorada por um metrônomo. A Frequência Cardíaca foi medida utilizando o cadiofrenquencímetro da marca Polar (modelo S810) por períodos de 3 min antes (FC1), durante (FC2) e após 1 minuto da realização do teste (FC3). Os resultados apontaram que 48,7% professores estavam com peso acima do normal, 65,8% estavam com o % G inadequado a suas características, 40% dos professores estavam com uma relação cintura quadril alta, o que implica em alto risco de doenças cardiovasculares, e 45,5% estavam com um condicionamento cardiorrespiratório regular/ruim. Observou-se ainda uma correlação positiva entre o índice de massa corporal (IMC) e a FC3. Dessa maneira, conclui-se que um percentual considerável de professores está com altos índices de obesidade e moderado/baixo condicionamento cardiorrespiratório. Além disso, os professores com maior obesidade apresentaram pior recuperação pós-teste de banco, indicando pior condicionamento cardiorrespiratório. Esse quadro pode contribuir para uma pior qualidade de vida com isso, prejudicando a atividade laboral.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2015
- Área: CIÊNCIAS DA VIDA
- Subárea: MEDICINA