

Atividade física laboral e gasto energético em repouso

Rosalina Martins, Vera Ferro Lebres, Juliana Almeida de Souza
Departamento das Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica - Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas três décadas, Portugal, tal como outros países do sul da Europa, beneficiou de uma melhoria das condições socioeconómicas.¹ Questões públicas, como urbanização, modernização das atividades laborais e melhoria das condições sociais, foram seguidas de estilos de vida sedentários e maus hábitos nutricionais.^{1,2} Considera-se que estes estilos de vida estão associados ao aumento da incidência de obesidade nesta população, mas pouco se conhece sobre o papel da baixa atividade física durante o horário de trabalho e o aumento da prevalência de obesidade.^{1,2}

O gasto energético é comumente dividido em três componentes: gasto energético em repouso (GER), atividade física e efeito termogénico dos alimentos.^{3,4} O GER é o principal componente do gasto energético diário para a maioria das pessoas e varia em função da genética, do género, da idade, dos hábitos de sono, da massa muscular, da alimentação e do estilo de vida.^{3,4} O estilo de vida engloba todos os aspetos da vida de cada indivíduo, nomeadamente as condições laborais.⁵

OBJETIVO

Verificar a relação entre a atividade física realizada no local de trabalho dos operários de uma indústria têxtil com o gasto energético em repouso.

METODOLOGIA

O presente documento refere-se a um estudo quantitativo que apresenta uma população constituída por 87 trabalhadores de ambos os sexos de uma empresa têxtil, com idade média $36,0 \pm 9,7$ anos.

Os participantes responderam a um questionário que continha questões acerca dos dados pessoais e da atividade física realizada no local de trabalho.

A percepção da atividade física durante o horário laboral (PAFHL) foi classificada em: Completamente Sedentários, Semi-sedentário, Ativo ou Muito Ativo.⁶

O GER foi medido utilizando a técnica de calorimetria indireta, recorrendo ao Fitmate da Cosmed, cumprindo os pressupostos de avaliação recomendados.⁷

A análise estatística, dos dados recolhidos, foi realizada utilizando o Software *Statistical Package for the Social Sciences 20* (SPSS 20) e os testes utilizados foram Kruskal-Wallis, Kolmogorov-Smirnov e Mann-Whitney Wilcoxon, com um nível de significância de 5%.

RESULTADOS

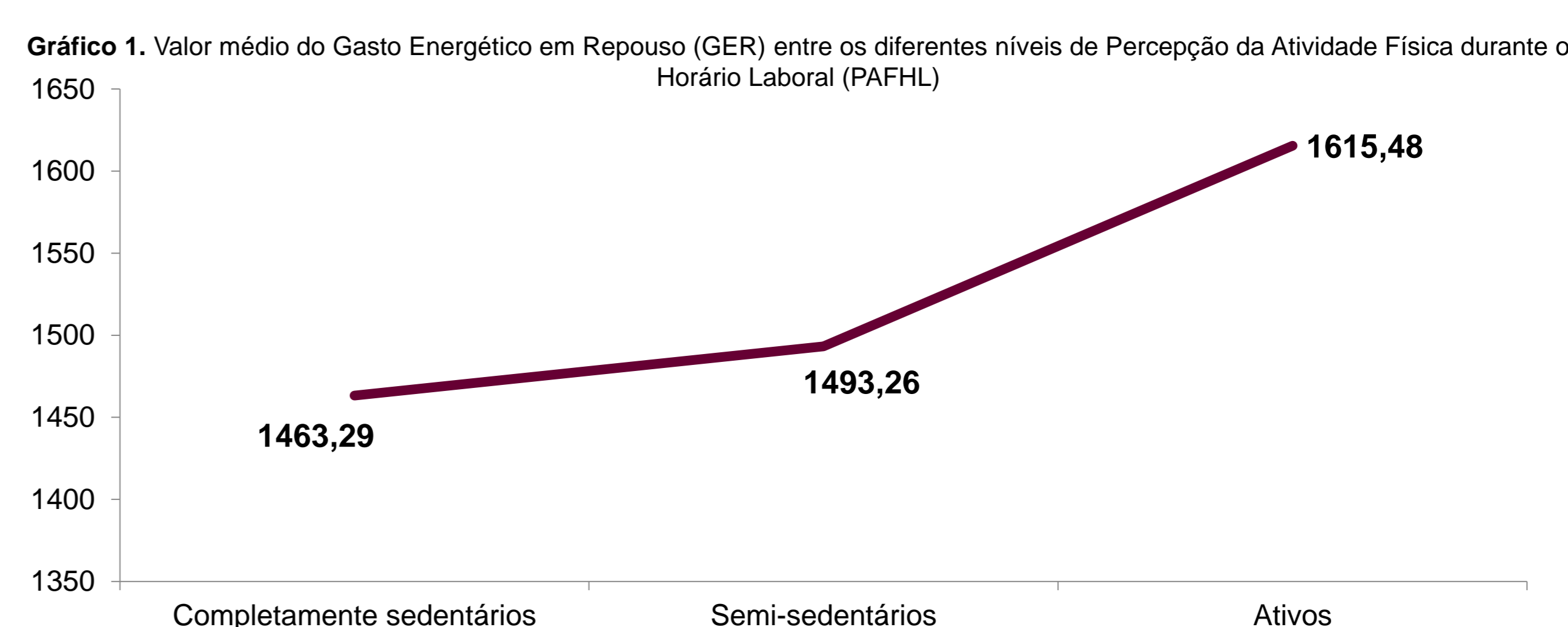
Nos indivíduos avaliados verifica-se que existe uma predominância na classificação da atividade física realizada durante o horário de trabalho como atividade física ativa (38%) e completamente sedentária (36%).

Na tabela 1 encontram-se descritos os valores médios do GER de acordo com a PAFHL.

Tabela 1. Comparação do valor médio do Gasto Energético em Repouso (GER) entre os diferentes níveis de Percepção da Atividade Física durante o Horário Laboral (PAFHL)

	Completamente sedentários	Semi-sedentários	Ativos	Significância (p)
GER (kcal)	1463,29±208,53	1493,26±235,44	1615,48±287,22	0,014

Verificando-se uma diferença estatisticamente significativa entre as variáveis PAFHL e o GER.



Analisando o GER de acordo com o nível de PAFHL (tabela 2), verifica-se que não existe diferença entre os grupos completamente sedentários e semi-sedentários ou os grupos semi-sedentários e ativos, residindo a diferença entre os grupos de indivíduos completamente sedentários e ativos.

Tabela 2. Comparação entre os grupos dos níveis de Percepção da Atividade Física durante o Horário Laboral (PAFHL) para o valor médio do Gasto Energético em Repouso (GER)

Grupos	Significância (p)
Completamente sedentários Vs Semi-sedentários	0,576
Completamente sedentários Vs Ativos	0,020
Semi-sedentários Vs Ativos	0,063

CONCLUSÃO

Com este estudo verificou-se que existe uma relação entre a atividade física realizada no horário laboral e o gasto energético em repouso dos operários de uma indústria têxtil.

Assim, prevalece a necessidade de promover a realização de mais intervenções nesta área de modo a promover o aumento da atividade física durante o horário laboral.

BIBLIOGRAFIA

- Carmo I, Santos O, Camolas J, Vieira J, Carreira M, Medina L. Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005. *Obesity reviews*. 2007, Vol. 9, pp. 11-19.
- Choi B, Schnall P, Yang H, Dobson M, Landsbergis P, Israel L et al. Sedentary work, low physical job demand, and obesity in US workers. *American Journal of Industrial Medicine*. 2012, Vol. 53, pp. 1088-1101.
- Skourliakou M, Giannopoulou I, Kostara C, Vasilopoulou M. Comparison of predictive equations for resting metabolic rate in obese psychiatric patients taking olanzapine. *Nutrition*. 2009, Vol. 25, pp. 188-193.
- Buscemi S, Verga S, Caimi G, Cerasola G. A low resting metabolic rate is associated with metabolic syndrome. *Clinical Nutrition*. 2007, Vol. 26, pp. 806-809.
- Lee W, Tshai S, Tshai C, Lee C. A study on work stress, stress coping strategies and health promoting lifestyle among district hospital nurses in Taiwan. *Journal of occupational health*. 2011, Vol. 53, pp. 377-383.
- Black A, Coward W, Cole T, Prentice A. Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 574 doubly-labelled water measurements. *Eur J Clin Nutr*. 1996, Vol. 50, pp. 72-92.
- COSMED. Manual de Utilizador Fitmate, XII Edição. Italy; 2010.