

## **COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE FUNCIONÁRIOS ADMINISTRATIVOS DE INSTITUIÇÃO DE ENSINO**

Vagner Reolon Marcelino, Rosângela de Pádua Guimarães, Sheila Fabiana da Silva, Tânia Regina Gonçalves Gomes, José Francisco Daniel. FAM – Faculdade de Americana – Curso de Educação Física, josefdaniel@hotmail.com

A composição corporal (CC) relaciona-se a dimensão morfológica da aptidão física. Quando fora dos padrões normais pode ser correlacionada a determinadas doenças, principalmente cardiovasculares e ou fatores de risco (FR). Objetivos: Determinar a CC de funcionários administrativos de instituição de ensino e a incidência de sedentarismo e problemas relacionados à saúde. Métodos: A amostra foi composta de 12 indivíduos, sendo 8 mulheres com média de  $31 \pm 6,72$  anos e 4 homens com média de  $48 \pm 3,92$  anos, que foram medidos e pesados para determinação do índice de massa corpórea (IMC), relação cintura-quadril (RCQ), e porcentagem de gordura (%G), e questionados sobre a prática de atividades físicas ou exercícios e problemas relacionados à saúde, bem como sobre o uso de medicamentos. Resultados: os homens e mulheres apresentaram, respectivamente, IMC de  $26,08 \pm 2,25$  e  $23,72 \pm 2,83$ , RCQ de  $0,90 \pm 0,06$  e  $0,77 \pm 0,06$ , e %G de  $22,98 \pm 2,63$  e  $28,48 \pm 2,79$ . Com relação à prática de atividades físicas e problemas relacionados à saúde, foi verificado que os 4 homens realizavam no mínimo 30min, 5 vezes na semana, 2 apresentam hipertensão arterial fazendo uso de medicamento específico, e as mulheres eram totalmente sedentárias, 3 apresentavam dores de cabeça, 4 dores musculares, 1 taquicardia e tonturas e 1 zumbido no ouvido e nervosismo, e 1 depressão fazendo uso de medicamento específico. Conclusões: A CC dos homens se apresentou fora da normalidade, mesmo sendo ativos, mas apenas um apresentou FR controlado. A CC das mulheres também se apresentou alterada, sendo as mesmas sedentárias, com maior incidência de problemas relacionados à saúde.

Palavras chave: Composição corporal, sedentarismo.