VARIAÇÃO SAZONAL DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, ESTILO DE VIDA, PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA DE MOTORISTAS DE ÔNIBUS QUE FAZEM O TRANSPORTE DOS ACADÊMICOS DA UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA: ORIENTAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadoras: MUELLER, Fernanda Kummer

BERTÉ, Jéssica

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

O estilo de vida compreende as escolhas e os hábitos de vida de uma pessoa e pode variar também em razão das estações do ano (variabilidade sazonal). Motoristas de ônibus possuem jornadas de trabalho diferenciadas das demais profissões e isso pode acarretar em mudanças no estilo de vida e na saúde. Objetivou-se analisar a variação sazonal da composição corporal (%G e massa magra), dos indicadores de gordura (circunferência de cintura – CC e índice de massa corporal – IMC), estilo de vida, pressão arterial e frequência cardíaca de motoristas de ônibus que fazem o transporte dos acadêmicos da Universidade do Oeste de Santa Catarina, e realizar orientações para a promoção da saúde. A amostra foi composta, na primeira avaliação, por 23 motoristas, na segunda, por 13, na terceira, por 11, na quarta, por 7, na quinta e na sexta, por 5 e 7, respectivamente. Os motoristas foram avaliados uma vez por mês durante um período de seis meses. Foram realizadas medidas de peso, estatura, circunferência de cintura, dobras cutâneas, estilo de vida, pressão arterial e frequência cardíaca. A partir dos resultados, foi proposta a cada mês orientações para a promoção da saúde por meio de palestras, cartilhas educativas, caminhada e musculação. Para a análise dos dados, utilizou-se o programa estatístico computacional SPSS versão 17.0. Foi usada a estatística descritiva (média e desvio padrão) para caracterizar a amostra e ANOVA – *Oneway* com teste *pos hoc* de Tukey para determinar as diferenças entre os seis momentos de avaliações. Para estabelecer as correlações entre as variáveis, foi utilizada a correlação de Spearman. Os resultados mostraram que na comparação do % de gordura, do IMC, da CC, da pressão arterial (sistólica e diastólica), de repouso e da frequência cardíaca de repouso durante as seis avaliações, não houve diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$). Sobre os componentes do estilo de vida, perceberam-se diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$) somente para a prática de atividade física. A análise de correlação apontou que à medida que aumenta a massa corporal dos motoristas, a PAS, a PAD, a FC e a ingestão de alimentos não saudáveis também aumentam, e a prática de atividade física diminui. Ainda, isso reflete em uma CC elevada, o que provoca maiores valores de PAS e PAD e diminuição da prática de atividade física. Esse fato também foi percebido para as variáveis % de gordura e IMC, pois à medida que aumentam, influenciam o aumento da PAD e a diminuição da prática de atividade física dos motoristas. Conclui-se que, embora tenha existido uma desistência acentuada na amostra deste estudo da primeira para a última avaliação, é importante considerar que as orientações oferecidas contribuíram para uma vida mais saudável dos motoristas que participaram até o final da pesquisa.

Palavras-chave: Motoristas de ônibus. Estilo de vida. Saúde.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

f_kummer@hotmail.com

jessikaberte@hotmail.com