

# MANUAL DE BOAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA TRABALHADORES DO POLO MOVELEIRO



Profa. Ms. Renata Aparecida Rodrigues  
de Oliveira

Prof. Dr. João Carlos Bouzas Marins

---

SETEMBRO, 2020  
VIÇOSA, MINAS GERAIS, BRASIL



Universidade Federal de Viçosa  
Departamento de Educação Física  
Laboratório de Performance Humana



**Este manual tem como objetivo orientar boas práticas de atividade física e saúde para trabalhadores do polo moveleiro.**



# Síndrome Metabólica

A síndrome metabólica é um transtorno complexo que se caracteriza pela presença de três ou mais fatores de risco cardiovasculares, os quais englobam a obesidade abdominal, glicemia de jejum e triglicérides elevados, níveis reduzidos de HDL-C (colesterol bom) e hipertensão arterial.

Sabe-se que a síndrome metabólica aumenta o risco das doenças cardiovasculares, elevando também a mortalidade da população.



A atividade física contribui minimizando a ocorrência dessa síndrome, pois reduz o risco de doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral, diabetes mellitus, hipertensão arterial, e favorece o controle do peso corporal.

# Pesquisa realizada no ano de 2019 com os trabalhadores de fábricas de móveis encontrou:

- 10% de síndrome metabólica;
- 40% de obesidade abdominal;
- 44% de pressão alta;
- 3% de glicose elevada;
- 15% de triglicerídeos elevados;
- 2% de colesterol bom baixo.



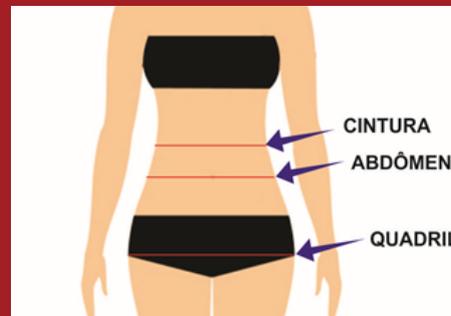
**Vamos  
melhorar  
esse  
resultado?!**



# Dicas de Saúde:



Monitore sua circunferência da cintura, colocando uma fita ao redor da menor curvatura aparente. Lembre-se de manter abaixo de 80 centímetros para mulheres e 90 centímetros para homens;



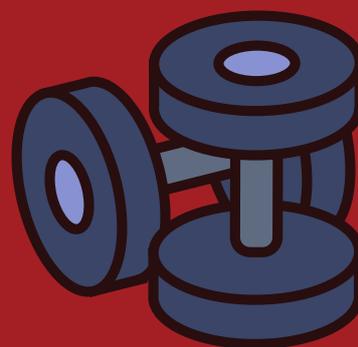
Faça a aferição da sua pressão arterial de forma periódica, mantendo abaixo de 130 por 85 mmHg;

Mantenha seus níveis de glicose abaixo de 100 mg/dL;  
Seus triglicerídeos abaixo de 150 mg/dL;  
E seu colesterol bom (HDL-C) acima de 50 mg/dL para mulheres e acima de 40 mg/dL para homens.

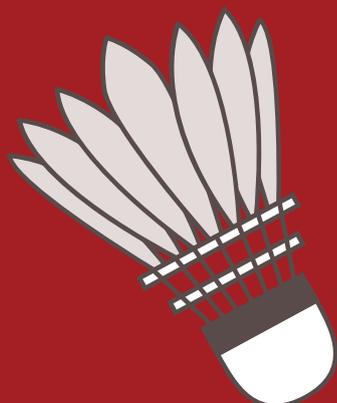


# Você sabia que a atividade física é qualquer atividade corporal que resulta em um custo de energia acima dos nível de repouso?

É ideal a prática de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade física intensa, de forma contínua ou fragmentada, com o objetivo de reduzir o risco cardiovascular.



Essa atividade física regular pode ser feita de várias formas:



- exercícios físicos programados, com ou sem supervisão profissional;
- atividades de deslocamento (bicicleta ou caminhando) nas ações diárias, por exemplo, ao trabalho; e
- atividades físicas com certa intensidade na jornada laboral.

Em pesquisa realizada em 2019, foi possível observar:

Os trabalhadores de fábrica de móveis passam em média 48% do seu tempo em atividade sedentária.



## Dicas de Atividade Física:

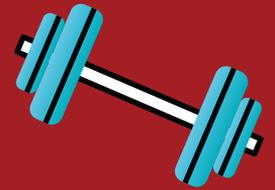
- Priorize atividade física no seu deslocamento (vá ao trabalho de bicicleta ou caminhando);
- Prefira usar escadas, ao invés de elevadores;
- Se seu emprego oferece ginástica laboral, participe ativamente;
- Adquira o hábito de fazer as atividades domésticas;
- Faça atividades de lazer mais ativas, com a prática de algo que lhe dê prazer, como a dança e o futebol recreativo;
- Se possível, pratique algum exercício físico de seu interesse, como musculação ou ginástica.



# Perguntas importantes:

## Quantas vezes na semana devo me exercitar?

Pelo menos 3 vezes na semana.



## Devo fazer atividades diversificadas?

Na medida do possível, faça mais de uma atividade ao longo da semana.

## Qual o ritmo do exercício?

É importante que o exercício não leve a uma sensação de cansaço muito grande e que não se apresente dor muscular no dia seguinte.

## Atividades Recomendadas:

### - Atividades aeróbicas:

caminhada, corrida, trote;

### - Atividades recreativas coletivas:

peteca, futebol, basquetebol, voleibol;

### - Atividades de academia:

musculação, ginástica, dança, yoga.



# Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, M. J.; LEE, I. M.; NIEMAM, D. C.; SWAIN, D. P. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

COLTUC, R.; STOICA, V. Metabolic syndrome – cardiovascular and metabolic, complex, difficult to quantify risk factor. **Modern Medicine**, v. 23, n. 1, p. 54-59, 2016.

IDF. International Diabetes Federation. **The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome**. 2006.

Disponível em:

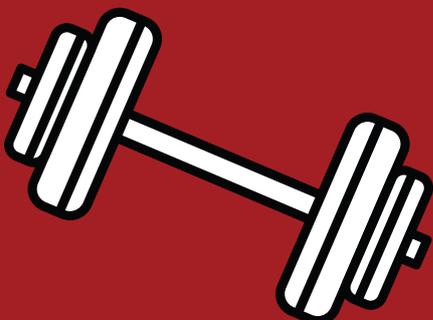
[http://www.idf.org/webdata/docs/IDF\\_Meta\\_def\\_final.pdf](http://www.idf.org/webdata/docs/IDF_Meta_def_final.pdf). Acesso em: 11 jul. 2012.

ROCHA, R. M.; MARTINS, W. A. **Manual de prevenção cardiovascular**. 1. ed. Rio de Janeiro: SOCERJ, 2017. Disponível em:

[https://socerj.org.br/wpcontent/uploads//2017/05/Manual\\_de\\_Prevencao\\_Cardiovascular\\_SOCERJ.pdf](https://socerj.org.br/wpcontent/uploads//2017/05/Manual_de_Prevencao_Cardiovascular_SOCERJ.pdf). Acesso em: 23 set. 2017.

TAKAHARA, M.; WHIMOMURA, I. Metabolic syndrome and lifestyle modification. **Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders**, v. 15, p. 317- 327, 2014.

WHO. World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2010.





**Agradecimentos:**

**Universidade Federal de Viçosa**

Departamento de Educação Física  
Laboratório de Performance Humana  
Universidade Federal de Viçosa