



## **Análise da composição corporal em trabalhadores de uma instituição privada de ensino superior**

### **Analysis of body composition in workers at a private higher education institution**

Lucas Silva Vasconcelos<sup>1</sup>, Cibelli Maria Bueno Gomes<sup>1</sup>, Ana Carolina Oliveira

Cardoso<sup>1</sup>, Rafaella Oliveira Rocha Santana<sup>1</sup>, Liena Kalline Vitor Camboim<sup>2\*</sup>

1. Discentes do curso de medicina da afya, Faculdade de Ciências Médicas, Itabuna/BA, Brasil. 2. Docente do curso de medicina da afya, Faculdade de Ciências Médicas, me. Ciências da Saúde. Itabuna/BA, Brasil

\*Autor correspondente: Lucas Silva Vasconcelos, acadêmico de medicina da Faculdade de Ciências Médicas, e-mail: lukassvasconcelos@hotmail.com, av. Ibicaraí, 3270 - Nova Itabuna, Itabuna/BA, 45600-769

#### **RESUMO**

**Introdução:** A saúde humana é modulada por aspectos biológicos, cognitivos e sociais, representando um parâmetro significativo do perfil nutricional e metabólico. Na perspectiva do trabalhador, esse fator se torna mais evidente, uma vez que a rotina ocupacional, hábitos alimentares e as práticas de atividade física impactam diretamente o bem-estar físico e mental dos colaboradores. **Objetivo:** Avaliar a composição corporal de profissionais de uma instituição privada de ensino superior no Sul da Bahia. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo, transversal e observacional de 48 colaboradores voluntários submetidos à análise de composição corporal por bioimpedância elétrica, realizado com equipamento digital conectado ao aplicativo Fitdays. Posteriormente, foram mensurados parâmetros como índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal, gordura subcutânea e visceral, massa muscular, massa óssea, percentual de água corporal e relação cintura-quadril (RCQ). Além disso, foram incluídos trabalhadores de ambos os sexos, que aceitaram participar da pesquisa de modo voluntário e que estavam desempenhando normalmente suas atividades no transcorrer da coleta. **Resultados e discussão:** Houve um predomínio do sexo feminino, dispendo de um percentual de 68,75% e dentre os avaliados 58, 33% apresentaram IMC alto ou muito alto de gordura, estando acima do recomendado e 45,83% exibiram níveis elevados de adiposidade visceral. Em contrapartida, 64,58% apresentaram massa muscular esquelética considerada excelente e 79,17% demonstraram equilíbrio hídrico satisfatório. Quanto à avaliação RCQ, 50% dos participantes possuem adiposidade central, isto é, indicativo de obesidade. **Considerações finais:** Conclui-se que, os colaboradores dessa instituição apresentaram IMC elevado, sendo composto pela maioria de indivíduos portadores de obesidade, embora mantenham a preservação da taxa muscular, configurando um perfil de risco metabólico moderado. Enfatiza-se a relevância da bioimpedância como método eficiente e de fácil



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

aplicação para acompanhamento da condição física e laboral, auxiliando na prevenção de patologias crônicas e melhora da qualidade de vida ocupacional.

**Palavras-chave:** Bioimpedância. Composição do corpo. Saúde do trabalhador.

## ABSTRACT

**Introduction:** Human health is modulated by biological, cognitive, and social aspects, representing a significant parameter of the nutritional and metabolic profile. From the worker's perspective, this factor becomes more evident, since the occupational routine, eating habits, and physical activity practices directly impact the physical and mental well-being of employees.

**Objective:** To evaluate the body composition of professionals from a private higher education institution in Southern Bahia. **Methodology:** This is a quantitative, cross-sectional, and observational study of 48 volunteer employees subjected to body composition analysis by electrical bioimpedance, performed with digital equipment connected to the Fitdays application. Subsequently, parameters such as body mass index (BMI), body fat percentage, subcutaneous and visceral fat, muscle mass, bone mass, body water percentage, and waist-to-hip ratio (WHR) were measured. In addition, workers of both sexes who voluntarily agreed to participate in the research and who were normally performing their activities during the data collection were included.

**Results and discussion:** There was a predominance of the female sex, accounting for 68.75%, and among those evaluated, 58.33% had a high or very high BMI and body fat percentage, being above the recommended level, and 45.83% exhibited high levels of visceral adiposity. In contrast, 64.58% presented excellent skeletal muscle mass and 79.17% demonstrated satisfactory water balance. Regarding the WHR evaluation, 50% of the participants had central adiposity, that is, indicative of obesity. **Final considerations:** It is concluded that the employees of this institution presented a high BMI, consisting mostly of individuals with obesity, although they maintain the preservation of muscle mass, configuring a profile of moderate metabolic risk. The relevance of bioimpedance as an efficient and easy-to-apply method for monitoring physical and occupational condition is emphasized, assisting in the prevention of chronic pathologies and improving the quality of occupational life.

**Keywords:** Bioimpedance. Body composition. Occupational health.

## Introdução

A saúde humana é um conceito dinâmico e multifatorial, resultante da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Nesse contexto, é válido pontuar que a composição corporal surge como um importante determinante do estado de saúde e do desempenho físico, refletindo o equilíbrio entre massa muscular, tecido adiposo, água e minerais corporais. A análise da composição corporal fornece informações mais precisas do que o peso corporal isolado, permitindo uma compreensão mais acurada sobre o estado nutricional e o risco metabólico de um indivíduo. Essa abordagem é fundamental para a avaliação da saúde populacional, uma vez que alterações nos compartimentos corporais estão diretamente



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

associadas à funcionalidade, à capacidade de trabalho e à prevenção de doenças crônicas indivíduo (OMS, 2020; Brasil, 2023).

Nessa perspectiva, verifica-se que a avaliação da composição corporal é amplamente reconhecida como um indicador relevante de saúde física e de risco metabólico. Assim, a monitorização dessas configurações é fundamental para o diagnóstico precoce de desequilíbrios fisiológicos e para o acompanhamento de orientações voltadas para a melhoria da saúde e da qualidade de vida (Sossou *et al.*, 2022).

Perante ao exposto, é relevante salientar que o excesso de gordura corporal e a redução da massa muscular são fatores específicos de risco amplamente documentados para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica e doenças cardiovasculares. Nesse viés, o acúmulo de gordura visceral, em especial, está associado à resistência à insulina, dislipidemia e inflamação sistêmica de baixo grau, condições que favorecem o surgimento de síndromes metabólicas. Paralelamente, a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, tem sido identificada como um importante preditor de morbimortalidade, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção baseadas em hábitos alimentares saudáveis e atividade física regular (Cruz-Jentoft *et al.*, 2021; Wilson *et al.*, 2021; Wang *et al.*, 2021).

Ademais, entre os adultos trabalhadores, principalmente aqueles vinculados às instituições de ensino superior, observam-se uma rotina que frequentemente envolve comportamentos sedentários, alta carga de estresse, longas jornadas de trabalho e hábitos alimentares inadequados, o que pode comprometer a composição corporal e a saúde metabólica. O ambiente laboral universitário, marcado por atividades predominantemente intelectuais e longos períodos em posição sentada, favorecendo o sedentarismo e o desequilíbrio energético. Além disso, o estresse ocupacional específico pode alterar a homeostase hormonal, levando ao aumento do cortisol e, conseqüentemente, à redistribuição da gordura corporal e à redução da massa magra. Esses fatores reforçam a importância de programas institucionais de vigilância e de promoção da saúde dos trabalhadores da educação (Nepomuceno *et al.*, 2020; Alves *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, as avaliações periódicas da composição corporal representam ferramentas essenciais para o monitoramento do estado de saúde e prevenção de agravos em adultos trabalhadores. Tais estudos possibilitam a detecção precoce de alterações metabólicas



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

e estruturais, permitindo a implementação de ações preventivas direcionadas. Entre os métodos disponíveis, a bioimpedância elétrica (BIA) ganhou destaque por sua simplicidade, baixo custo, reprodutibilidade e aplicabilidade em grandes transações, tornando-se uma alternativa prática para o rastreamento de indicadores de saúde em ambientes laborais. Essa técnica avalia a resistência e a reatância do corpo à passagem de corrente elétrica de baixa intensidade, estimando parâmetros como percentual de gordura, massa magra e água corporal total, que são fundamentais para o acompanhamento clínico e preventivo (Sossou *et al.*, 2022; Brasil, 2023).

Os trabalhadores de instituições privadas de ensino superior representam um grupo heterogêneo, composto por docentes, técnicos e administrativos, que apresentam diferentes níveis de atividade física, padrões alimentares e de proteção ocupacional. Essa diversidade torna particularmente relevante o estudo de sua composição corporal, tanto pela possibilidade de identificar perfis de risco diferenciados quanto pela carência de pesquisas que abordem essa temática no contexto educacional privado. A literatura científica sobre o tema é escassa, concentrando-se majoritariamente na legislação de estudantes universitários ou profissionais da saúde, o que evidencia a necessidade de estudos específicos para a população trabalhadora do setor educacional, cuja realidade laboral envolve múltiplos fatores de risco para o desenvolvimento de DCNTs (Silva *et al.*, 2024).

Dessa forma, a realização de pesquisas voltadas à avaliação da composição corporal dos trabalhadores de instituições de ensino superior torna-se fundamental para subsidiar ações institucionais de promoção da saúde e qualidade de vida. O conhecimento do perfil corporal dessa população permite a elaboração de estratégias personalizadas de intervenção, integrando educação alimentar, incentivo à prática de atividades físicas e políticas de saúde ocupacional. Assim, este estudo justifica-se pela relevância científica e social de compreender o estado de saúde desses profissionais, contribuindo para o fortalecimento das práticas de prevenção e promoção da saúde no ambiente de trabalho, em consonância com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde brasileiro.

## **OBJETIVO**

Neste contexto o objetivo desta pesquisa é avaliar por meio da bioimpedância a composição corporal de funcionários, bem como os fatores determinantes e agravos para sua saúde física, a fim de possibilitar estratégias que potencializem a melhoria da qualidade de vida



e produtividade dos trabalhadores.

## **Material e Métodos (ou Metodologia – para estudos com humanos)**

O presente estudo adotou uma abordagem quantitativa, de caráter transversal e observacional, tendo como participantes os colaboradores do setor administrativo de uma instituição privada de ensino superior localizada no Sul da Bahia. Foram incluídos na pesquisa todos os colaboradores do setor administrativo da instituição, excetuando-se os docentes. Somente participaram do estudo aqueles colaboradores que consentiram voluntariamente em participar da pesquisa. A pesquisa foi realizada somente após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob parecer nº 6.330.646, e mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por todos os envolvidos, garantindo a observância dos princípios éticos que regem estudos com seres humanos.

A amostragem utilizada foi do tipo não probabilística, definida por conveniência, considerando a disponibilidade e o interesse dos participantes durante o período destinado à coleta de dados. A ação desenvolvida teve como foco a realização da bioimpedância corporal dos colaboradores, utilizando uma balança digital multifuncional conectada ao aplicativo Fitdays. As aferições foram realizadas de forma individual, em ambiente reservado, a fim de garantir privacidade, conforto e padronização das medições. Antes da realização da bioimpedância, os participantes foram orientados quanto aos procedimentos necessários para assegurar a precisão das medidas, como retirar calçados, meias e objetos metálicos, posicionar-se de forma ereta sobre os sensores da balança e manter os pés devidamente encaixados nos eletrodos. Após a aferição, os resultados foram automaticamente sincronizados com o aplicativo Fitdays, que registrou as informações de cada participante em tempo real.

Posteriormente, os dados coletados foram organizados e tabulados em planilhas do Microsoft Excel, contemplando as seguintes variáveis: Índice de Massa Corporal (IMC), Percentual de Gordura Corporal, Gordura Subcutânea, Gordura Visceral, Percentual de Taxa Muscular, Percentual de Massa Muscular, Massa Óssea, Percentual de Água Corporal, Idade Corporal Ideal e Relação Cintura/Quadril (RCQ). Essas variáveis foram selecionadas por apresentarem indicadores relevantes de saúde física, equilíbrio metabólico e composição corporal, permitindo uma análise mais ampla do perfil dos colaboradores avaliados.

A análise dos dados foi conduzida por meio de estatística descritiva, com o intuito de



descrever o comportamento das variáveis e traçar o perfil corporal dos participantes. As informações obtidas possibilitaram identificar padrões e possíveis alterações associadas ao estilo de vida e ao bem-estar físico dos colaboradores, subsidiando futuras ações de promoção da saúde e prevenção de doenças no ambiente de trabalho.

## Resultados e Discussão

A amostra do presente estudo foi composta por 48 colaboradores de uma instituição privada de ensino superior. Observou-se predominância do sexo feminino (68,75%) em relação ao masculino.

Os dados transversais demonstrados na tabela abaixo (Tabela 1) em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), que 2,08% dos participantes tiveram baixo peso, enquanto 58,33% com peso alto ou muito alto. Quanto ao percentual de gordura corporal 16,67% encontram-se em níveis saudáveis e 52,08% em níveis elevados. A gordura subcutânea foi considerada alta em 54,17% da amostra e a visceral em 45,83%. Em relação ao percentual de taxa muscular, 47,92% dos indivíduos tiveram valores dentro da normalidade, enquanto 39,58% foram classificados como excelentes e 12,50% com taxa baixa. Já a massa muscular esquelética mostrou-se excelente em 64,58% dos participantes, e a massa óssea em 54,17%. No tocante ao percentual de água corporal, 79,17% receberam hidratação adequada, e apenas 2,08% classificados como desidratação. Por fim, a relação cintura-quadril (RCQ) revelou que 50% dos participantes classificação compatível com obesidade, 25% sobrepeso, 18,75% nível médio e apenas 6,25% excelente.

**Tabela 1. Análise da composição corporal pela bioimpedância (n=48)**

Variáveis	Frequência (%)
<b>IMC</b>	
Baixo peso	1 (2,08%)
Saudável	15 (31,25%)
Médio peso	4 (8,33%)
Alto ou muito alto peso	28 (58,33%)
<b>Percentual de gordura corporal</b>	
Baixo peso	0 (0,00%)
Saudável	8 (16,67%)
Médio	15 (31,25%)
Alto ou muito alto	25 (52,08%)
<b>Gordura subcutânea</b>	
Baixo	2 (4,17%)
Padrão	20 (41,67%)
Alto	26 (54,17%)



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

<b>Gordura visceral</b>	
Padrão	26 (54,17%)
Alto	22 (45,83%)
<b>Percentual de taxa muscular</b>	
Baixo	6 (12,50%)
Padrão	23 (47,92%)
Excelente	19 (39,58%)
<b>Percentual de massa Musc. Esquelética</b>	
Muito baixo.	2 (4,17%)
Baixo	15 (31,25%)
Excelente	31 (64,58%)
<b>Massa óssea</b>	
Baixo	2 (4,17%)
Padrão	20 (41,67%)
Excelente	26 (54,17%)
<b>Percentual de agua corporal</b>	
Desidratado	1 (2,08%)
Hidratado	38 (79,17%)
Hiperidratado	9 (18,75%)
<b>Idade Corporal Ideal</b>	
Excelente	13 (27,08%)
Alto	35 (72,92%)
<b>Relação cintura quadril</b>	
Excelente	3 (6,25%)
Médio	9 (18,75%)
Sobrepeso	12 (25,00%)
Obeso	24 (50,00%)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Os resultados apontam uma prevalência significativa de excesso de peso e adiposidade corporal elevada, achado consistente com pesquisas nacionais que analisam perfis de trabalhadores do setor educacional. Em estudo conduzido por Mácias et al. (2024) com servidores de uma universidade pública no Sul do Brasil, 54,9% dos participantes apresentaram sobrepeso ou obesidade, proporção semelhante à observada na presente análise. Essa tendência pode ser atribuída à rotina laboral predominantemente sedentária e ao baixo nível de atividade física, fatores reconhecidos pela literatura como determinantes diretos do acúmulo de gordura corporal (Lima et al., 2022; OMS, 2024).

A alta proporção de gordura visceral (45,83%) foi observada no estudo com implicações metabólicas importantes, uma vez que a adiposidade central está intimamente associada ao aumento da resistência insulínica, inflamação sistêmica e maior risco cardiovascular. Segundo Arantes et al., (2022), o tecido adiposo visceral é metabolicamente mais ativo e secreta de citocinas pró-inflamatórias, como TNF- $\alpha$  e IL-6, que são prejudicadas para o desenvolvimento da síndrome metabólica e da aterosclerose. Estudo longitudinal de Kim et al. (2014) demonstraram que a obesidade visceral está fortemente associada à perda progressiva de massa muscular esquelética, caracterizando o fenótipo de obesidade sarcopênica, que aumenta o risco



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

de morbimortalidade em adultos e idosos.

A presença de níveis excelentes de massa muscular esquelética em 64,58% dos avaliados é um dado positivo, indicando que parte dos colaboradores mantém o bom estado funcional e metabólico. No entanto, o percentual de 12,5% com baixa taxa muscular merece atenção, pois estudos recentes indicam que a redução de massa magra está associada à diminuição da taxa metabólica basal e maior suscetibilidade à resistência insulínica (Cruz-Jentoft et al., 2023). A coexistência de alta gordura corporal e baixa massa muscular, observada em parte da amostra, é clinicamente relevante, pois caracteriza um estado de risco metabólico duplo, descrito por Batsis et al. (2018) como um dos principais desafios no monitoramento de adultos em idade laboral.

A relação cintura-quadril (RCQ), indicador de adiposidade central e risco cardiometabólico, foi visão como indicativa de obesidade em 50% da amostra. Esse dado é convergente com o estudo de Bouzada et al. (2023), que associação entre RCQ elevada e maior incidência de hipertensão arterial e dislipidemia em trabalhadores universitários. Segundo as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (ABESO, 2016), a RCQ é um marcador mais sensível do risco metabólico do que o IMC isolado, especialmente em ambiente com estilo de vida sedentário.

Do ponto de vista ocupacional, os resultados corroboram evidências de que as condições de trabalho em instituições de ensino superior, caracterizadas por longos períodos em posição sentada, alto nível de demanda cognitiva e estresse, favorecendo o desenvolvimento de perfis corporais de risco. Um estudo multicêntrico com 1.243 profissionais da educação superior em Portugal mostrou que 70% apresentavam baixos níveis de atividade física e alimentação irregular, fatores fortemente associados ao aumento do IMC e da circunferência abdominal (Van der Put et al., 2022). No Brasil, Lira et al. (2024) destacaram que o estresse ocupacional específico está relacionado ao aumento do cortisol plasmático, o que pode contribuir para o acúmulo de gordura visceral.

A bioimpedância elétrica (BIA) utilizada neste estudo é demonstrada como um método adequado para esse tipo de investigação, apresentando boa acurácia na estimativa de compartimentos corporais e sendo recomendada em avaliações periódicas de saúde ocupacional (Kyle et al., 2019; OMS, 2024). Sua aplicabilidade prática, baixo custo e caráter não invasivo tornam-na ferramenta ideal para monitoramento longitudinal de indicadores de saúde,



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

especialmente em populações trabalhadoras de risco metabólico.

Portanto, a presente análise reforça a importância de políticas institucionais externas à promoção da saúde no ambiente laboral, com foco na prática regular de atividade física, incentivo à alimentação saudável e gestão do estresse ocupacional. A incorporação de avaliações periódicas por bioimpedância pode subsidiar estratégias de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e promover a melhoria da qualidade de vida e da produtividade desses profissionais, em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) sobre ambientes de trabalho elevados.

## Conclusão

Conclui-se que, os achados desse estudo demonstraram um aumento significativo do percentual de adiposidade corporal e visceral, indicando uma predisposição para o desenvolvimento de patologias crônicas. Por outro lado, o percentual muscular obteve um índice relevante, sucedendo um predomínio da funcionalidade e metabolismo corporal desses colaboradores. Nesse contexto, o uso da bioimpedância elétrica apresentou-se como uma ferramenta prática, precisa e de fácil utilização para análise e acompanhamento da composição corporal, possibilitando a identificação precoce de alterações significativas a saúde. Assim, enfatiza-se a necessidade de políticas institucionais contínuas de promoção de saúde, com ênfase na prática regular de atividade física e adoção de hábitos saudáveis, buscando proporcionar qualidade de vida trabalhadores.

## Referências

**ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade.** 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016. Acesso em: 02 nov. 2025. Disponível em: <https://abeso.org.br/diretrizes>

ALVES, I. A. et al. Padrões alimentares e qualidade de vida de docentes universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 31, p. e31040433, 8 dez. 2023

ARANTES, B. et al. Revisão Do Papel Da Interleucina-6 Na Obesidade E No Exercício Físico. **Brasília Médica**, v. 59, 1 jan. 2022.

BATSIS, J.A. et al., Obesidade sarcopênica em idosos: etiologia, epidemiologia e estratégias de tratamento. **Nature Reviews Endocrinologia**, v. 9, pág. 513–537, 2018.



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS. 3.ed.** Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Acesso em: 2 de nov. de 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil-e-vigitel>

BOUZADA, D.F. et al., Prevalência de estresse ocupacional em servidores de uma universidade federal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 1, pág. 50–58, 2023.

CRUZ-JENTOFT, AJ et al. Sarcopenia: consenso europeu revisto sobre definição e diagnóstico. **Idade e Envelhecimento**, v. 50, n. 1, pág. 16–31, 2021.

DÓREA, VO; PEREIRA, MLAS; SOUZA, AL de. Indicadores antropométricos de risco cardiovascular em adultos. RBONE – **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 85, pág. 293-301, 2020.

GAO, Q. et al. Prevalência global de obesidade sarcopênica em idosos: uma revisão sistemática e meta-análise. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**, [sl], 2021.

KIM, T. N. et al. Impact of Visceral Fat on Skeletal Muscle Mass and Vice Versa in a Prospective Cohort Study: The Korean Sarcopenic Obesity Study (KSOS). **PLoS ONE**, v. 9, n. 12, p. e115407, 17 dez. 2014.

LIRA, C.R. N. et al., Estresse ocupacional e composição corporal de trabalhadores hospitalares: coorte prospectiva. **Fronteiras em Saúde Pública**, 2024.

MACÍAS, N. et al. Exploring the effect of sedentary behavior on increased body fat mass in a cohort of health workers: longitudinal study from 2004 to 2010. **BMC Public Health**, 2024.

NEPOMUCENO, P. et al. Cardiovascular risk, lifestyle and anthropometric status of rural workers in Pardo River Valley, Rio Grande do Sul, Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 1, p. 91–96, 18 jul. 2020.



# REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Obesidade e sobrepeso: ficha informativa**. Genebra: OMS, 2020. Accessed on: November 2, 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

SOSSOU, I. S. et al. Bioimpedância elétrica na avaliação da composição corporal: uma revisão dos princípios biofísicos, diferentes tipos, aspectos metodológicos, validade e aplicabilidade de suas medidas. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 102, p. 596–604, 2022.

VAN DER PUT, A.; et al., Alimentação saudável e atividade física dos funcionários: o papel dos colegas e do ambiente de trabalho. **BMC Saúde Pública**, v. 1, 2022.

WANG, X.-H. et al. The visceral fat area to leg muscle mass ratio is significantly associated with the risk of hyperuricemia among women: a cross-sectional study. **Biology of Sex Differences**, v. 12, n. 1, 29 jan. 2021.

WEI, S. et al. Obesidade sarcopênica: epidemiologia, fisiopatologia e tratamento em idosos. **Frontiers in Endocrinology**, v. 14, 2023.

WILSON, PWF et al. Obesidade e massa muscular: interações e implicações para a saúde metabólica. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 78, n. 12, p. 1172–1183, 2021.