

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PERFIL DOS TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS.

GUSTAVO SILVEIRA SILVA¹; SAMUEL VÖLZ LOPES²;
MARCELO COZZENSA DA SILVA³.

¹*Escola Superior de Educação Física - Universidade Federal de Pelotas - silvagus92@gmail.com*

²*Mestre em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas - samuelvolzlopes@gmail.com*

³*Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas - cozzensa@terra.com.br*

1. INTRODUÇÃO

O mercado de trabalho atual exige muito dos trabalhadores que, de forma geral, são obrigados a cumprir metas, alcançar resultados e executar suas funções sempre em nível de excelência. Além disso, a busca por promoções na carreira exige que os trabalhadores se dediquem a cada dia mais as funções laborais (GARBARINO *et al.*, 2013).

Para minimizar os danos à saúde gerados pelas intensas e longas jornadas de trabalho, devem ser tomadas medidas com enfoque preventivo. Entre essas medidas estão a alimentação saudável e a prática regular de atividade física, que podem ser promovidas no trabalho e incorporadas no dia-a-dia. O hábito de exercitarse é um comportamento muito influenciado por duas características: as individuais (habilidades motoras, motivação, auto eficácia) e as ambientais (espaços de lazer, barreiras de disponibilidade de tempo e suporte sociocultural, custos e acesso ao trabalho) (SOUZA *et al.*, 2013).

Estudo realizado nos Estados Unidos mostra que o nível de atividade física no trabalho e deslocamento vem diminuindo desde os anos 50 (BROWNSON, BOEHMER e LUKE, 2005). Mudanças de mecanização do processo industrial e de transporte urbano contribuíram para o agravo da inatividade física. Como consequência, isso gera baixos índices de aptidão física e problemas relacionados à saúde do trabalhador (SILVA *et al.*, 2011).

O presente estudo objetivou verificar o perfil dos técnicos administrativos em relação ao nível de atividade física e a características sociodemográficas.

2. METODOLOGIA

Foi conduzido um estudo observacional de caráter transversal em uma amostra dos servidores técnico-administrativos da UFPel nos anos de 2014/2015. Para a realização do estudo, buscou-se a lista de todos os funcionários técnico-administrativos da universidade e das unidades de trabalho na qual estavam alocados. Após, todas unidades acadêmicas e administrativas foram agrupadas por áreas afins, sendo elas: reitoria e unidades administrativas, ciências exatas, humanas e biológicas. Foi estabelecido um pulo sistemático de três indivíduos, a começar por um indivíduo sorteado da maior área de agrupamento, até atingir-se o número estimado. Todos indivíduos sorteados para a amostra foram procurados em suas unidades de trabalho e informados dos objetivos, riscos e contribuições do estudo.

A coleta de dados ocorreu no período de julho de 2014 a janeiro de 2015, por entrevistadores previamente treinados. O instrumento utilizado foi um questionário de aplicação autopreenchido, contendo informações

sociodemográficas (idade, sexo, cor da pele, situação conjugal, escolaridade, peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC), comportamentais (nível de atividade física, horas de sono, uso de medicamentos, tabagismo e alcoolismo), de trabalho (horas trabalhadas na semana, acidentes de trabalho, tempo de serviço e conhecimento sobre a função).

Para a mensuração do nível de atividade física foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão longa, validado no Brasil por Matsudo et al. (2001), o qual avaliou o tempo total semanal despendido em atividades físicas de lazer e deslocamento para classificar os indivíduos como ativos, partindo do ponto de corte foi de 150 minutos de atividade física semanal (CDC, 2008). Para a estruturação do banco de dados foi utilizado o programa EpiData 3.1, no qual foi realizado o processo de dupla digitação. A análise de dados foi realizada no software estatístico STATA 13.0.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Escola Superior de Educação Física da UFPel, sob o parecer número 725.405.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de servidores sorteados, 371 consentiram em participar do estudo e responderam o questionário. Foi considerado perda o total de 15,5% e ainda, 3,7% se recusaram a participar. As perdas e recusas foram coerentes com a distribuição de sexo e idade dos amostrados. A maioria dos entrevistados era do sexo feminino (57,4%), com média de idade de 45,1 anos (DP=11,7), casado ou com união estável (66,0%) e de cor da pele branca (83,6%).

O nível de atividade física dos servidores foi mensurado nos domínios do lazer e deslocamento do IPAQ longo. Esses dois domínios são os mais relevantes para os níveis populacionais e para orientar políticas de saúde pública. Através do IPAQ, encontramos que 61,1% dos indivíduos eram fisicamente ativos. Foi observado maior prevalência de indivíduos fisicamente ativos e em maior proporção para o sexo masculino, com idade entre 20 e 29 anos e maioria são de cor de pele branca. Também, foi encontrado que a maior parte dos inativos pertencem ao sexo feminino, com idade entre 50 e 59 anos e são da cor negra.

Outros estudos conduzidos no Brasil e que também utilizaram o IPAQ com população de servidores de universidades públicas, mostraram que, na Universidade Estadual da Bahia, 50,6% dos sujeitos eram ativos fisicamente e na Universidade Estadual do Piauí, 53,6% dos funcionários dos setores administrativos eram moderadamente ativos e 13,9% eram muito ativos 21%. Porém, não foi possível realizar maiores comparações devido a estes estudos utilizarem a versão curta do IPAQ, a qual não mensura os níveis de atividade física nos mesmos moldes da versão longa.

Alguns programas de intervenção têm se voltado para a promoção de saúde nos locais de trabalho. Porém, uma das maiores dificuldades para a implementação desses programas é de ordem financeira (NAHAS et al., 2010). Mesmo com as dificuldades, pode-se notar que, no Brasil, ocorre um movimento de popularização de programas de saúde, envolvendo atividades físicas, como o caso da ginástica laboral (GONDIM et al., 2009; GRANDE et al., 2011; SEDREZ et al., 2012).

Tabela 1. Prevalência de atividade física segundo variáveis sociodemográficas

Variáveis Sociodemográficas	Atividade Física	
	Ativos %	Inativos %
Sexo		
Masculino	68,9	31,1
Feminino	55,0	45,0
Idade		
20/29	75,7	24,3
30/39	57,5	42,5
40/49	59,7	40,3
50/59	60,2	39,8
60 ou mais	58,6	41,4
Cor da Pele		
Branca	62,6	37,4
Negra	44,0	56,0
Outras	62,5	37,5

*Ponto de corte de 150 min de atividade física semanal

3. CONCLUSÕES

Conclui-se que os servidores técnico-administrativos da UFPel possuíam níveis de atividade física superiores, quando comparados a populações semelhantes de outras universidades federais do Brasil.

Tendo o conhecimento que a atividade física é um fator que traz benefícios à saúde, demanda de trabalho, produção no trabalho, bom humor e muitos outros aspectos, intervenções que visem o aumento da prática de atividade física entre os servidores, deveriam ser realizadas, quando necessárias. Entre elas, ações de incentivo ao deslocamento a pé ou de bicicleta, ou ainda, espaços no ambiente de trabalho, destinados à realização de atividades físicas. É fundamental que os trabalhadores mantenham um bom nível de atividade física pois, esse hábito, promove melhorias em vários aspectos da saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROWNSON, R. C.; BOEHMER, T. K.; LUKE, D. A. Declining rates of physical activity in the United States: what are the contributors? *Annual Review of Public Health*, v. 26, p. 421-43, 2005.

CDC (Centers for Disease Control and Prevention): Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2008 Physical activity guidelines for Americans. Washington DC. U.S. Department of Health and Human Services. [acessado 2015 Jun 07]: [cerca de 76 p.]. Disponível em: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/>

Centers for Disease Control and Prevention: Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2008 Physical activity guidelines for Americans. Washington DC. U.S. Department of Health and Human Services. [acessado 2015 Jun 07]: [cerca de 76 p.]. Disponível em: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/>

GARBARINO, S. et al. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, v. 3, n. 7, 2013.

GONDIM, K. M. et al. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. *Revista Rene*, v. 10, n. 2, p. 95 - 102, 2009.

Matsudo S, Araujo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no brasil. *Ativ Fis Saúde* 2001; 6-18.

NAHAS, M. V. et al. Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 15, n. 4, p. 260 - 264, 2010.

SILVA, S. G. et al. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, v. 27, n. 2, p. 249 - 259, 2011.

SOUSA, C. A. et al. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. *Caderno de Saúde Pública*, v. 29, n. 2, p. 270 - 282, 2013