

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

GUSTAVO SILVEIRA SILVA¹; SAMUEL VÖLZ LOPES ²;
MARCELO COZZENSA DA SILVA³.

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

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

³Programa 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 exercitar-se 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 agravamento 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 as 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 os 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 autoperenchido, 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 benéficos 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