

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE ENTRE OS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

SAMUEL VÖLZ LOPES<sup>1</sup>; MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – samuelvolzlopes@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – cozzensa@terra.com.br*

### 1. INTRODUÇÃO

No mundo atual as evidências apontam para um modelo de trabalho que sacrifique a saúde em busca do sucesso profissional (OGATA et al., 2012). No entanto, a saúde do trabalhador está atrelada a menores taxas de afastamentos laborais por motivos de doença (GASPARINI, BARRETO e ASSUNÇÃO, 2005). 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 até mesmo no local de trabalho e incorporadas no dia-a-dia.

Um estudo realizado nos Estados Unidos mostrou 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 em relação à saúde do trabalhador, que podem conduzir a agravos ocupacionais.

O exercício físico provoca alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas no organismo humano e, portanto, pode ser um fator influente na redução dos distúrbios relacionados ao estresse (GONÇALVES e COSENTINO, 2007). Além disso, a prática de atividade física é uma forma não medicamentosa de amenizar os níveis de estresse, além de evitar outras morbidades (WHO, 2018).

Estudos apontam que o estresse laboral atinge grande parte dos servidores públicos e está relacionado, também, com atividades exercidas fora do ambiente de trabalho (MINARI, 2007, ARMONDES et al., 2009). Baseado nessas premissas, objetivou-se investigar a prevalência de atividade física, de estresse e sua relação em servidores técnicos-administrativos da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

### 2. METODOLOGIA

Foi conduzido um estudo observacional de caráter transversal em uma amostra dos servidores técnico-administrativos (TA) 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), antropométricas (peso e altura, para posterior cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC), comportamentais (nível de atividade física, horas de sono, uso de medicamentos, tabagismo e alcoolismo) e 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 utilizada a versão longa do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), validado no Brasil por Matsudo et al. (2001). O estresse no trabalho foi mensurado utilizando-se a versão reduzida da *Job Stress Scale* (JSS), de Töres Theorell (1988), traduzida e validada no Brasil por Alves e colaboradores (2004), que utiliza o Modelo Demanda-Controle (MDC). 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%). A média de escolaridade foi de 18 anos de estudo (DP=6,2).

Dos 306 indivíduos que responderam todas as questões sobre atividade física, 187 (61,1%) atingiram a recomendação de pelo menos 150 minutos de atividade física semanal nos domínios do lazer e deslocamento. Foi observada também maior prevalência de indivíduos ativos, do sexo masculino, de cor da pele branca, e àqueles com idade entre 20 e 29 anos (Tabela 1).

O nível de atividade física dos servidores foi mensurado nos domínios do lazer e deslocamento do questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão longa. Esses dois domínios são os mais relevantes para os níveis populacionais e para orientar políticas de saúde pública (HALLAL et al., 2010).

Em relação ao estresse, a classificação dos técnico-administrativos segundo os quadrantes do MDC foi: 22,7% apresentarem alta exigência, 22,4% trabalho ativo, 28% trabalho passivo e 26,9% baixa exigência. Devido ao trabalho passivo e a alta exigência estarem associados a danos à saúde, somou-se a prevalência dos dois quadrantes e chegou-se ao percentual de 50,7% de estresse laboral, entre os servidores.

Nosso estudo não encontrou associações significativas entre o desfecho e a variável dependente (Tabela 2). Esses achados corroboram com os estudos de Greco e colaboradores (2013), que testaram a associação do MDC com a prática de atividade física e também não encontraram associação, ou seja, não houve evidências suficientes para afirmar que quem pratica atividade física é menos estressado. A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2008), também eleborou um estudo de revisão que vai ao encontro dos resultados obtidos nesses estudos. Todavia, esse tema é divergente na literatura e existem outros estudos

apresentando menores índices de estresse nos indivíduos que praticam atividades físicas (GONÇALVES e COSENTINO, 2007; JOHNSON e KRUEGER, 2006; PROPER e MECHELEN, 2008). Cabe ressaltar que em todas as pesquisas apresentadas houve variação de instrumentos para avaliar estresse e atividade física e isso pode ter ocasionado divergência entre os resultados.

**Tabela 1.** Prevalência de atividade física segundo variáveis sociodemográficas

Variáveis Sociodemográficas	Atividade Física	
	Ativos %	Inativos %
<b>Sexo</b>		
Masculino	68,9	31,1
Feminino	55,0	45,0
<b>Idade</b>		
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
<b>Cor da Pele</b>		
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

**Tabela 2.** Associação entre a atividade física e os quadrantes demanda-controle da JSS, dos servidores técnico-administrativos da UFPel, 2014.

Estresse Modelo Demanda-Controle (292)	Atividade Física †			P*	
	Ativos	Inativos			
Baixa Exigência	58	70,7	24	29,3	0,097
Trabalho Passivo	54	61,4	34	38,6	
Trabalho Ativo	38	61,3	24	38,7	
Alta Exigência	30	50	30	50	

\* Teste Qui-quadrado de Pearson

† Ponto de corte de 150 minutos semanais

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que entre os servidores TA da UFPel, o nível de atividade física praticado é superior em indivíduos mais jovens do sexo masculino. Em contrapartida o grupo de maior inatividade foi de indivíduos de sexo feminino com idade mais avançada.

A padronização dos instrumentos utilizados em pesquisas envolvendo atividade física e estresse se faz necessária para facilitar comparações e viabilizar o progresso científico na área.

Metade dos servidores da UFPel estão em condição de estresse laboral, indicados pelos quadrantes de trabalho passivo e alta exigência. Sendo assim, traçar o perfil de saúde dos servidores federais a partir de informações do ambiente de trabalho é importante para que sejam elaboradas estratégias de

melhoria de condições laborais e políticas que beneficiem a saúde do servidor público, proporcionando maior bem estar e redução de estresse.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARMONDES, C.C.L; VAZ, J.T; NOZABIELI, A.J.L; PACHIONI, C.A.S; FREGONESI, C.E.P.T; OIKAWA, S.M. Avaliação do estresse ocupacional em funcionários públicos. **Rev Eletr Fisio**, Presidente Prudente, v.1, n.1, p.92-106, 2009.

ALVES, M.G.M; CHOR D; FAERSTEIN E; LOPES C.S; WERNECKD G.L. Versão resumida da “job stress scale”: adaptação para o português. **Rev Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.38, n.2, p.164-71, 2004.

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**, Missouri, v. 26, p. 421-43, 2005.

GASPARINI, S.M; BARRETO, S.M; ASSUNÇÃO, A.Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.31, n.2, p.189-199, 2005.

GRECO, P.B.T; MAGNAGO, T.S.B.S; BECK, C.L.C; URBANETTO, J.S; PROCHNOW, A. Estresse no trabalho em agentes dos centros de atendimento socioeducativo do Rio Grande do Sul. **Rev Gaúcha Enferm**, Santa Maria, v.34, p.94-103, 2013.

GONÇALVES, E; COSENTINO, R.C. Distress: qual a influência do exercício físico neste conceito. **Rev Bras Ciênc Saúde**, São Paulo, v.3, n.12, p.50-54, 2007.

HALLAL, P.C; GOMEZ, L.F; PARRA, D.C; LOBELO, F.; MOSQUERA, J.; FLORINDO, A.A.; et al. Lessons learned after 10 years of IPAQ use in Brazil and Colombia. **J Phys Act Health**, Birmingham, v.7, n.2, p. 259-64, 2010.

JOHNSON, W; KRUEGER, R.F. The Psychological Benefits of Vigorous Exercise: A Study of Discordant. **Twin Research Human Genetics**, v.10 p.275-83, 2006.

MINARI, M.R.T. **Estresse em servidores públicos do instituto nacional de seguro social de Campo Grande-MS**. 2007. 103f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco; 2007.

OGATA, A. et al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p.205.

PROPER, K; MECHELEN, W. Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. Geneva 27: World Health Organization, 2008. Acessado em 27 ago. 2018. Online. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/Proper\\_K.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/Proper_K.pdf)

WHO. World Health Organization. **Physical Activity**. 23 fev. 2018. Acessado em 27 ago. 2018. Online. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>