Recebido em: **15/3/2010** Emitido parece em: **22/3/2010** **Artigo original**

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA FEDERAL QUE DISPONIBILIZA ESPAÇOS E OFERTA EXERCÍCIOS FÍSICOS SISTEMATIZADOS

Alysson Stiegler Ribeiro, Victor Vinícius Becker, Leandra Ulbricht, Adriana Maria Wan Stadnik

RESUMO

A prevalência de sedentarismo na sociedade vem rapidamente se agravando, tornando-se temática relevante para as grandes empresas, especialmente por se tratar de um quadro que futuramente pode trazer afastamentos de pessoas, necessidade de tratamentos médicos e o aparecimento de doenças hipocinéticas, possivelmente se refletindo na redução dos níveis de produtividade. O presente estudo teve por objetivo determinar os níveis de atividade física dos funcionários de uma instituição pública que conta com áreas para a prática de exercícios físicos. Utilizou-se a pesquisa descritiva como metodologia, sendo selecionado o IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) como Instrumento de Pesquisa. Os funcionários foram contatados via email institucional e pessoalmente durante as avaliações físicas realizadas na Semana do Servidor, representando um total de 100 participantes. Entre os principais resultados, verificou-se que a população era madura (média de 42 anos, com dispersão entre 21 e 62 anos). Esta população foi estratificada como muito ativa, ativa, irregularmente ativa e sedentária; como principais resultados evidenciou-se: que o nível de ativos e muito ativos representava 57% da população, sendo mais baixo entre o sexo feminino (52%) do que entre os funcionários do sexo masculino (62%), além disso neste grupo a maioria se encontrava na faixa etária entre 36 a 50 anos. No extremo oposto, os níveis de sedentarismo foram de 5%, não havendo diferença relevante entre os sexos. Com relação a influência do nível de escolaridade nos níveis de atividade física, não foi possível identificar relações, uma vez que grande parte da população pesquisada (85%), possuía ensino superior completo. Concluiu-se que o nível de irregularmente ativos (38%) foi elevado para uma instituição que disponibiliza variados espaços e oferece exercícios físicos sistematizados para seus funcionários, contudo os níveis de sedentarismo (5%) estão baixos quando comparados com outros estudos.

Palavras-chave: Sedentarismo, qualidade de vida, níveis de atividade física.

PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF EMPLOYEES OF A FEDERAL PUBLIC INSTITUITION THAT PROVIDE SPACES AND OFFER SYSTEMATIC PHYSICAL EXERCICES

ABSTRACT

The prevalence of physical inactivity in society is rapidly getting worse, becoming a relevant issue for large companies, especially because it is a framework for the future may bring leaves of people need medical treatment and the appearance of hypokinetic diseases, possibly reflecting the reduced levels of productivity. This study aimed to determine levels of physical activity among employees of a public institution that has areas for physical exercise. It was used the descriptive research as a methodology, which selected the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) as a Research Tool. Employees were contacted via institutional e-mail and personally during the physical assessments performed in the last Workers´ Week, representing a total of 100 participants. The main results showed that the population was mature (average 42 years, with a spread between 21 and 62 years). This population was classified as very active, active, irregularly active and sedentary, the main results became evident: the level of active and very active representing 57% of the population and it was lowest among women (52%) than among male employees (62%) also in this group the majority was aged between 36 and 50 years. At the opposite extreme levels of inactivity were 5%, with no significant difference between the sexes. Regarding the influence of literacy levels and the levels of physical activity it was not possible to identify relationships, since most of the population surveyed (85%) had a college degree. It was concluded that the level of irregularly active (38%) was high for an institution that offers various spaces and offers

systematic physical exercises for their employees, yet the levels of inactivity (5%) are low compared with other studies.

Keywords: Sedentary, quality of life, levels of physical activity.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo está associado a uma grande variedade de doenças, conhecidas como doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs), que podem ser exemplificadas pelas desordens cardiovasculares e metabólicas (MARON, 2000). Ainda como fatores associados ao aparecimento das DCNTs podem ser destacados o fumo, a obesidade, a ingestão de bebidas alcoólicas e o sedentarismo.

Causado pela inatividade física, o sedentarismo é uma epidemia que no último século ganhou corpo e bastante repercussão entre os profissionais de saúde, o que acabou por impulsionar várias pesquisas que demonstram como há uma relação próxima entre o bem estar pessoal e a prática de atividades físicas. De Vitta (2001) identificou uma forte relação entre o bem estar físico, o bem-estar subjetivo e a atividade física, principalmente quando esta é praticada regularmente e durante períodos ampliados da vida adulta. Esse autor também ressalta a importância da escolha de atividades conforme o gênero, a idade, a saúde, a personalidade e o estilo de vida, pois tais atributos definem que tipo de atividade um indivíduo pode executar tornando-o menos propenso a abandonar um exercício físico por inadequação a prática.

O exercício físico pode ser definido como um conjunto de atividades físicas que alteram a condição do organismo através da utilização de uma ou mais aptidões físicas, sendo que estas também devem estar aliadas as atividades mentais e sociais, de modo que os resultados sejam obtidos na forma de benefícios à saúde. Estes benefícios ocorrem desde a adolescência, onde “a prática adequada de atividade física traz vários benefícios para a saúde física e mental, seja por meio de uma influência direta sobre a morbidade ou por uma influência mediada pelo nível de atividade física na idade adulta” (HALLAL *et al,* 2006, p. 1277) e também “um maior nível de mobilidade e uma menor propensão a quedas em idosos definidos como fisicamente ativos” (GUIMARÃES, 2004, p. 71).

Observando o panorama mundial, os resultados encontrados em pesquisas nos EUA apontam para outros benefícios oriundos da atividade física sistemática, como a ausência ou a poucos sintomas de ansiedade ou depressão (BOSCOLO *et al,,* 2005).

No mundo diversas autoridades já estão voltando seus olhos para os malefícios causados pela inatividade física. Diversas pesquisas, mesmo que com critérios distintos, em países europeus revelaram índices de sedentarismo que se encontravam entre 32 e 84% e no Brasil os resultados mais confiáveis são de pesquisas realizadas nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro as quais revelam que cerca de 46% da população encontrava-se sedentária, sendo que em ambas as pesquisas a parte ativa da população concentrava-se na região litorânea (MATSUDO *et al,* 2002).

O surgimento de programas no Brasil e no mundo visando aumentar a quantidade de pessoas que acumulem 30 minutos diários de atividades, na maioria dos dias da semana e de forma continua ou acumulada (ACSM) fazem com que pesquisas epidemiológicas se tornem cada vez mais necessárias já que estes tipos de levantamentos são bastante raros e muitas vezes apresentam resultados discutíveis (MATSUDO *et al,* 2002).

A atividade física também é fundamental para ser estimulada pelas empresas uma vez que além de uma forma de lazer, ela pode também auxiliar a restabelecer à saúde dos trabalhadores afetada pelas repercussões causadas pela rotina estressante. Além dos benefícios à empresa, depois de passado o período de iniciação, a prática da atividade física pode trazer vários benefícios aos colaboradores como por exemplo, a melhoria do perfil lipídico até a melhora da auto estima (SILVA *et al,* 2010).

Assim, através da oitava versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) será determinado o nível de atividade física conforme o gênero e a faixa etária dos colaboradores de uma Instituição Federal.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa descritiva com um grupo de 100 pessoas, funcionários de uma instituição federal. Os critérios de inclusão eram: ser funcionários e aceitarem participar da pesquisa (assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido). O envio do instrumento de Pesquisa foi via email institucional (*broadcast)*, da distribuição direta aos departamentos, com intervalo de dois dias para

a coleta dos questionários e através das respostas obtidas na semana do servidor público, evento anual da instituição. Foram totalizados um total de 100 participantes.

O Instrumento de Pesquisa utilizado foi a versão oito do IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) na sua forma curta e validado para a população brasileira em 2001 (MATSUDO *et al*, 2001). O IPAC classifica as pessoas em cinco grupos conforme a frequência e a duração da atividade física. A primeira categoria, a de Sedentários, reúne as pessoas que não realizam atividades físicas por pelo menos 10 minutos durante a semana; a segunda categoria denominada de Irregularmente Ativos, se subdivide em dois tipos: Tipo A (quando alcançam atividades semanais com duração de 150 minutos ou uma frequência de 5 dias por semana) ou tipo B (quando não alcançam os níveis do tipo A).

A terceira categoria, os Ativos abrange as pessoas que cumprem a recomendação de realizarem atividades superiores aos irregularmente ativos tipo A ou que realizam atividades moderadas durante mais de 5 dias da semana ou ultrapassam os 30 minutos de atividades diárias ou que realizam atividades vigorosas por ao menos 3 dias da semana ou mais de 20 minutos por dia. Por fim, a quarta categoria o das pessoas muito ativas, abarca todos os que ultrapassaram os 3 dias de atividades vigorosas durante a semana com 30 minutos por dia de duração ou aquelas que obtiveram 5 ou mais dias da semana com um mínimo de 30 minutos de atividades por dia.

RESULTADOS

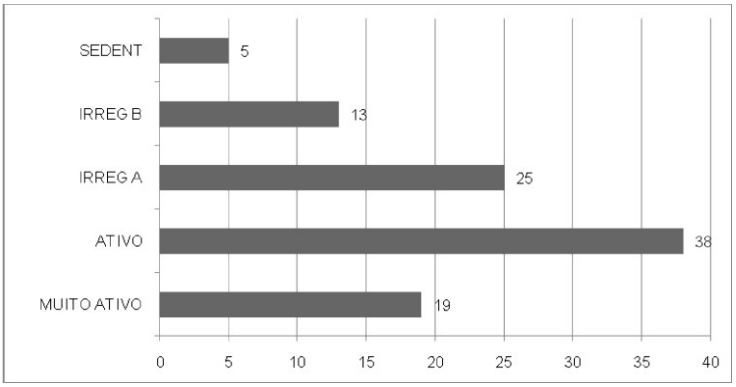
A população, com relação ao sexo, se subdivide igualitariamente (50 homens e 50 mulheres) conforme tabela 1.

Tabela 1. Porcentagem de homens e mulheres que responderam o questionário.

VARIÁVEL	INCIDÊNCIA (%)
Homens (50)	**50%**
Mulheres (50)	**50%**

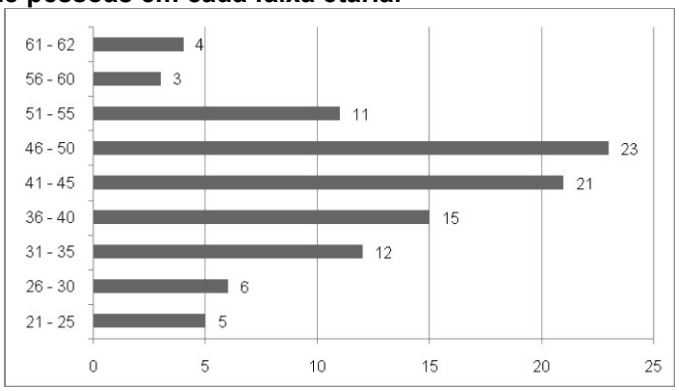
O nível de sedentarismo encontrado entre os participantes do estudo foi de 5%, já os irregularmente ativos alcançaram o nível de 38% igualando-se ao grupo de ativos. O grupo dos participantes considerados muito ativos foi de 19% (Figura 1).

Figura 1. Porcentagem da população em cada grupo.



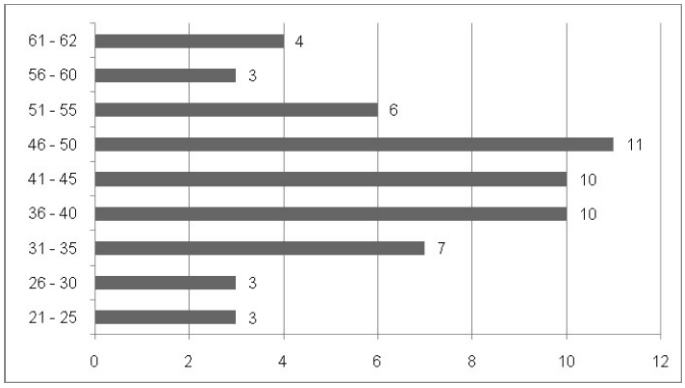
A faixa etária também foi dividida em faixas de 5 anos (Figura 2) tendo uma média de 42 anos (moda de 47 anos), havendo uma concentração da amostra na faixa dos 31 aos 55 anos.

Figura 2. Quantidade de pessoas em cada faixa etária.



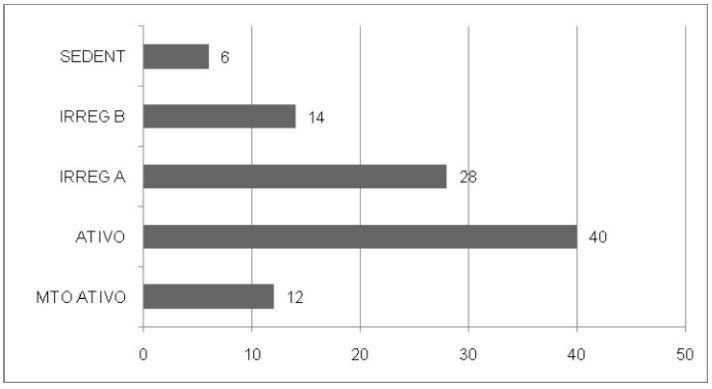
Com relação aos níveis de atividade física se encontram dentro ou além dos níveis aceitáveis pela OMS principalmente os indivíduos com a faixa etária entre 36 e 50 anos (Figura 3).

Figura 3. Quantidade de pessoas ativas e muito ativas em cada faixa etária.



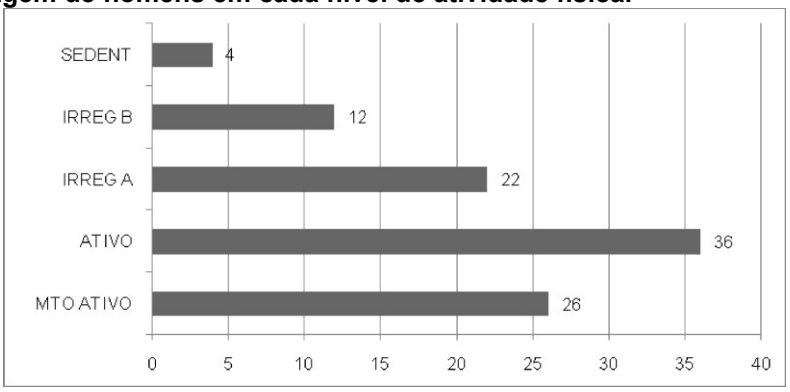
Com relação ao sexo feminino, as participantes apresentaram um baixo nível de sedentarismo (cerca de 6%), um pouco acima do valor geral encontrado que foi de 5%. Além disso, 42% foram classificadas como irregularmente ativas, 40% como ativas e apenas 12% como muito ativas (Figura 4).

Figura 4. Porcentagem de mulheres em cada nível de atividade física.



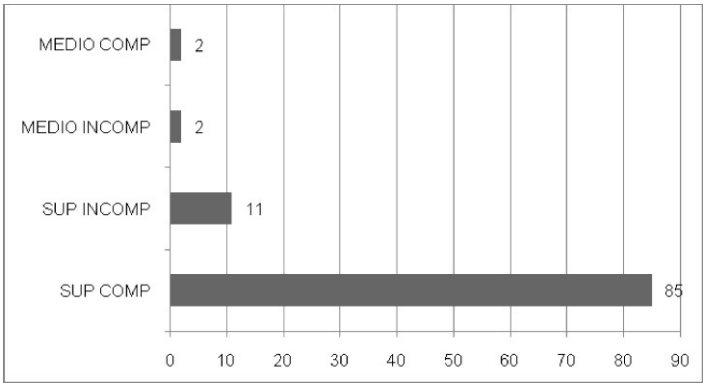
Com relação ao sexo masculino, a situação encontrada foi melhor, sendo que somente 4% foram classificados como sedentários (valor abaixo da média geral de 5%). Com relação as outras categorias, os indivíduos do sexo masculino se subdividiram-se em: 34% irregularmente ativos, 36% ativos e 26% como muito ativos (Figura 5).

Figura 5. Porcentagem de homens em cada nível de atividade física.



Não foi encontrada uma relação direta entre os níveis de escolaridade e os níveis de atividade física, pois a maior parte dos participantes desta pesquisa, possuíam alto nível de escolaridade (Figura 6).

Figura 6. Porcentagem de pessoas em cada classe de escolaridade.



DISCUSSÃO

O presente estudo encontrou o índice de sedentarismo de 5%, que é menor que outros estudos como o realizado por Matsudo *et al,* (2002) no qual foi encontrado um nível de 10% de sedentarismo para homens e mulheres residentes em uma região metropolitana ou o realizado por Ulbricht *et al,* (2009), que encontrou um percentual de 50% de inatividade entre funcionários técnico-administrativos de uma Instituição de Ensino Federal.

No índice dos irregularmente ativos foi encontrado um valor de 38%, 34% para os homens e 42% para mulheres, enquanto que nos estudo realizado por Matsudo *et al.* (2002) foi encontrada uma diferença positiva de 11% neste nível. O estudo de Ulbricht (2009) encontrou índice semelhante nesta categoria (36%) e tal como o estudo de Oehlschlaeger *et al.*(2004), também verificou o sexo feminino como um fator de risco ao sedentarismo.

Esse índice de irregularmente ativos mostrou-se preocupante, pois a Instituição Federal, onde foi realizado o estudo, oferece diversas atividades para seus funcionários, com isso esperava-se um índice superior de pessoas ativas neste estudo. Assim, torna-se relevante pensar em formas de motivar estes colaboradores com relação a uso dos espaços disponíveis para a prática de atividade física na instituição.

Encontraram-se dentro ou acima dos níveis aceitáveis de atividades físicas conforme preconiza a OMS apenas 57% dos indivíduos que compuseram o estudo, dentre eles 62% dos homens e 52% das mulheres. Os valores encontrados por Matsudo *et al,* (2002) vieram ao encontro aos dados da pesquisa.

CONCLUSÃO

Apesar dos colaboradores avaliados neste estudo terem alcançado níveis bastante elevados de atividade física, 62% para homens e 52% para mulheres, sendo eles na maioria acima da média de outras regiões do Brasil, o índice de irregularmente ativos de 38% ainda é alto.

Considerando que os estudos epidemiológicos têm demonstrado que pessoas com estilo de vida ativo apresentam risco duas vezes menor para o desenvolvimento de doença cardiovascular e mortalidade precoce (ULBRICHT *et al,* 2009) e que a Instituição pesquisada oferece espaços para a prática de atividades físicas variadas, considera-se relevante pensar em formas de motivar os colaboradores a adotarem um estilo de vida mais ativo.

Os homens obtiveram valores acima das mulheres para os níveis de atividade física e abaixo para o sedentarismo, reforçando o resultado de outros estudos que apontam um fator de risco com relação ao sexo feminino para o sedentarismo.

REFERÊNCIAS

BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. O Exercício Físico e os Aspectos Psicológicos. **Rev Bras Med Esporte,** 2005; 11(3): 203-07.

DE VITTA, A. **Bem-estar físico e saúde percebida: um estudo comparativo entre homens e mulheres adultos e idosos, sedentários e ativos.** Tese de Doutorado em Educação. Área de concentração: Psicologia da Educação. Universidade Estadual de Campinas, 2001

HALLAL, P.C.; BERTOLDI, A.D.; GONÇALVES, H.; VICTORA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad. Saúde Pública,** 2006; 22:1277-1287.

GUIMARÃES, L. H. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, 2004. Disponível em http://www.unifesp.br/dneuro/neurociencias/vol12_2/quedas.htm. Acesso em 9 de nov. 2009

MARON, B. J. The Paradoxo of Exercise. **N Engl J Med.,** 2000. 343(19). 1409-11.

MATSUDO S.; ARAÚJO T.; MATSUDO V.; ANDRADE D.; ANDRADE E.; OLIVEIRA L, BRAGGION G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **R*evista Atividade Física & Saúde*** 6(2):5-18, 2001.

MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. R; ARAUJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: Análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira e Ciência e Movimento.** V.10 n.4 p.41–50, 2002.

OEHLSCHLAEGER, M. H .K; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SANT´ANA, P. Prevalência e Fatores Associados ao Sedentarismo em Adolescentes na Área Urbana. **Rev. Saúde Pública.** 38(2):157-63, 2004.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade Física e Qualidade de Vida. **Ciência & Saúde Coletiva.** 15(1):115-20, 2010.

ULBRICHT, L.; STADNIK, A. M. W.; MASCARENHAS, L. P.; SCHNEIDER, C. E. C.; PETROSKI, C. A. Aptidão Física Relacionada à Saúde de Servidores Públicos. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** V.8 n.4 p.45-50, 2009.

Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR

Av Sete de Setembro, 3165 - Rebouças
Curitiba/PR