Recebido em: **18/9/2009** Emitido parecer em: **5/10/2009** **Artigo original**

PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO NO LAZER E FATORES ASSOCIADOS EM PROFESSORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

Breno Augusto Chadid Vasconcelos[1]; Dante Wilson Ferreira de Carvalho[1]; Henrique Nogueira e Santana[1]; Marcos Borges Junior[1]

RESUMO

A prevalência do sedentarismo na sociedade atual tem sido um problema recente para civilização moderna e um dos principais desafios da saúde pública. Com a globalização da economia, o processo de industrialização e o aumento da competitividade provocam mudanças nos hábitos de vida da população, como a diminuição do tempo para o lazer e a prática de atividades físicas. Este estudo objetivou verificar a prevalência de sedentarismo nos momentos de lazer. A amostra foi composta por 58 professores do Curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior. Realizou-se a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e outro questionário para identificar variáveis independentes. As informações foram tratadas pelo Software SPSS® for Windows® sendo utilizado o teste do Qui-quadrado para comparação das variáveis. De acordo com o estudo, observou-se que 43,1% da amostra apresentaram sedentarismo nos momentos de lazer, e os indivíduos com menor autoavaliação da qualidade de vida apresentaram maior prevalência de sedentarismo no lazer. Com base nos resultados obtidos no presente estudo, conclui-se que a prevalência de sedentarismo no lazer na população estudada foi elevada, e a autoavaliação da qualidade de vida apresentou uma relação direta com a prevalência do sedentarismo no lazer.

Palavras chave: Atividade Física, sedentarismo, lazer, professores.

ABSTRACT

The prevalence of inactivity in today's society has been a recent problem for modern civilization and a major public health challenges. With economic globalization, the process of industrialization and increasing competitiveness brings about changes in living habits of the population, such as the reduction of the time for leisure and physical activities. This study aimed to determine the prevalence of physical inactivity during leisure time. The sample comprised 58 teachers of Physical Education Course for a Higher Education Institution. Held the application of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and another questionnaire to identify independent variables. The information has been processed by the software SPSS ® for Windows ® being used the chi-square test for comparison of variables. According to the study, showed that 43.1% of the sample presented inactivity during leisure time, and individuals with lower self-rated quality of life had a higher prevalence of sedentary behavior. Based on the results of this study, we concluded that the prevalence of sedentary behavior in this population were high, and self-rated quality of life showed a direct relationship with the prevalence of sedentary in the lifestyle.

Key words: Physical Activity, sedentary, leisure, teachers.

INTRODUÇÂO

As mudanças ocorridas nos perfis de morbimortalidade, nas últimas décadas, geraram crescente interesse científico pelos fatores associados às doenças crônicas. O sedentarismo, fator de risco para essas doenças, apresenta prevalência elevada em vários países (HALLAL et al., 2007).

Com o processo de industrialização, existe um crescente número de pessoas que se tornam sedentárias com poucas oportunidades para pratica atividades físicas (PITANGA e LESSA, 2005).

Segundo Zaitune et al. (2007) o sedentarismo, combinado a outros fatores de risco, contribui para a ocorrência de um conjunto de doenças crônicas, como: diabetes, osteoporose, câncer de cólon, de pulmão e de próstata e, sobretudo, doenças cardiovasculares.

No entanto, a prática regular de atividade física promove inúmeros benefícios físicos e psicossociais. Entre eles, estão: o aumento da força muscular, a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, a redução de gordura, o aumento da densidade óssea, a melhora do humor e da autoestima, a redução da ansiedade e da depressão (ZAITUNE et al., 2007).

Diante desse quadro, a Organização Mundial da Saúde incluiu a atividade física na agenda mundial de saúde pública, lançando a Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde.

Porém, a globalização da economia provoca um rápido crescimento das cidades e leva a um aumento da competitividade, desemprego, insegurança no trabalho e desigualdades sociais. Esta poderia estar provocando alta tensão nos trabalhadores, e com isso favorecendo o aumento do estresse, da pressão arterial e doenças cardiovasculares. Por outro lado, o trabalhador estaria com seu tempo diminuído para cuidar de si próprio, juntamente com a falta de instalações esportivas e recreativas e de outras áreas de segurança, o que acaba por tornar a atividade física uma escolha difícil (PALMA, 2000).

Apesar de sua relevância para a manutenção da saúde e qualidade de vida, tem-se observado uma redução na prática de atividade física durante o tempo de lazer (SALLES-COSTA et al*.,* 2003). Segundo Pitanga e Lessa (2005), sedentarismo no lazer pode ser identificado como a não participação em atividades físicas nos momentos de lazer, considerando atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem bio-psico-social, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e deslocamentos.

As possíveis razões para os baixos níveis de atividade física das populações ocidentais, inclusive nos países em desenvolvimento, são mudanças nos hábitos de vida, de trabalho, a aquisição de bens de consumo duráveis pela população, como televisão e computador, produtos comuns na era da tecnologia e da informática. Estes levam a população a passar muitas horas diárias sentada e relativamente inativas (POPKIN, 2001; MENDONÇA e ANJOS, 2004).

Almeida et al. (2005), afirma que o pouco acesso da maioria da população aos recursos de lazer é um exemplo claro deste descuido, sendo evidente a inexistência de políticas públicas e sociais no que concerne ao lazer e seus impactos sobre a saúde.

Sob esta ótica, estabeleceu-se, como objetivo deste estudo, verificar a prevalência de sedentarismo no lazer e fatores associados em professores do Curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

AMOSTRAS

A amostra total deste estudo foi composta por 67 professores do curso de Educação Física de uma instituição de ensino superior, sendo detectadas 7 (10,4%) recusas e perdas dos questionários por inconsistência, e apenas 2 (3,0%) dos professores não foram encontrados. Portanto neste estudo foram analisadas informações de 58 questionários, sendo 62% do sexo masculino e 38% do sexo feminino com idade (X= 39,8 ± 7,5) e IMC (X=24,2 kg/m^2 ± 3,2). Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido contento informações sobre os objetivos e processo metodológico da pesquisa.

PROCEDIMENTOS

Foi utilizado um questionário para identificar as variáveis independentes: idade, gênero, peso e estatura referida, nível de graduação, estado civil, tempo de trabalho como professor e carga horária semanal. Para a autoavaliação da saúde e qualidade de vida foi utilizada uma escala que classificava como percepção negativa referir sua saúde ou qualidade de vida como regular ou ruim e como positiva referir a saúde ou qualidade de vida como boa, muito boa ou excelente. Para avaliar o sedentarismo nos

momentos de lazer utilizou-se a Seção 4 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), referente à Atividade Física de Recreação, Esporte, Exercício e Lazer.

Foi realizado contato com a direção da Instituição, que recebeu informações a respeito da importância e objetivo do estudo, relatando todos os procedimentos e cuidados éticos a serem tomados para manter a integridade dos professores do Curso de Educação Física da instituição em questão. Após a aprovação, os participantes foram abordados pelos pesquisadores, no próprio local de trabalho, e informados sobre os objetivos da pesquisa e possíveis riscos e benefícios do estudo. Os voluntários responderam um questionário composto por 12 (doze) questões estruturadas e a Seção 4 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

O sedentarismo no lazer foi identificado como a não participação em atividades físicas nos momentos de lazer, considerou-se também uma prevalência de 30% para o sedentarismo, assim como o estudo de (OEHLSCHLAEGER *et al*., 2004) e margem de erro de cinco pontos percentuais, o nível de confiança em 95%.

As respostas obtidas através dos questionários foram dicotomizadas para facilitar o entendimento e a análise estatística dos dados. Para os tópicos idade e IMC, foi feito um ponto de corte tendo como referência a média de idade e IMC. Com relação ao estado civil foram classificados como casado (a) e solteiro (a), englobando neste ultimo também as respostas viúvo (a) e divorciado (a).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Após a coleta dos dados, as informações foram tratadas pelo Software SPSS® for Windows® sendo utilizado o teste do Qui-quadrado para comparação das variáveis.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

O estudo mostrou uma prevalência elevada do sedentarismo no lazer. O nível de atividade física da população estudada foi 43,1% de sedentários, 28% moderadamente ativo e 27,0% como intensamente ativos.

Tabela 1. Nível de Atividade Física.

Sedentário	Moderadamente Ativo	Intensamente Ativo
43,1%	29,3%	27,6%

Referente à classificação dos indivíduos como sedentários, esse estudo apresentou resultados similares com o estudo de Hallal et al. (2003) que identificaram a prevalência do sedentarismo analisado de forma global em 3.182 sujeitos na cidade de Pelotas, Brasil, encontrando o valor de 41,1%, neste mesmo estudo, o sedentarismo foi analisado considerando atividades no lazer, atividades domésticas, atividades no trabalho e deslocamentos.

Observa-se que existem diferenças entre o sexo masculino e o feminino quanto à prevalência de sedentarismo, sendo de 39,0% para homens e de 50,0% para mulheres. Indivíduos com idade igual ou superior a 40 anos apresentaram 58,0% de prevalência de sedentarismo no lazer, já os indivíduos com idade igual ou inferior a 40 anos apresentaram prevalência de sedentarismo no lazer de 30,0%..

Ao verificar a prevalência de sedentarismo quanto ao estado civil, sendo está variável dicotomizada em casado (a) e solteiro (a), o resultado encontrado foi de 42,0% e 45,0% respectivamente.

Tabela 2. Prevalência de sedentarismo no lazer.

VARIAVEIS	N	SEDENTARISMO LAZER (%)
SEXO		
MASC	36	39
FEM	22	50
TOTAL	58	43
IDADE		
< 40	30	30
> ou = 40	26	58
ESTADO CIVÍL		
SOLTEIRO	22	45
CASADO	36	42
IMC		
< 25	36	47
> ou = 25	22	36
HORAS DE TRABALHO SEMANAL		
< 40	22	36
> ou = 40	36	47
PERCEPÇÃO QUALIDADE DE VIDA		
MB/B	41	34
NR NB/R	17	65
PERCEPÇÃO DA SAÚDE		
MB/B	50	38
NR NB/R	8	75

No Brasil, Gomes, Siqueira, Sichieri (2001) encontraram prevalência de sedentarismo no lazer de 58,9% em homens e 77,8% em mulheres, e Monteiro et al. (2005), analisando 11.033 adultos de ambos os sexos, observou sedentarismo no lazer em 87,0% dos participantes do estudo. Recentemente, Salles-Costa et al. (2003) analisou 4.030 funcionários de uma universidade do Estado do Rio de Janeiro, encontrando prevalência de sedentarismo no lazer de 47,8% em homens e 59,2% em mulheres, assim como nesse estudo é possível identificar que em mulheres o sedentarismo no lazer é maior que nos homens.

A associação observada entre sedentarismo no lazer e a idade, descrita por Caspersen, Pereira, Curran (2000), relata que quanto maior a idade, maiores possibilidades das pessoas se tornarem sedentárias no lazer. Foi possível verificar que há relação direta com o presente estudo, pois 58% dos indivíduos que apresentaram idade igual ou superior a quarenta anos foram classificados como

sedentários. Enquanto 30% dos indivíduos que apresentaram idade menor ou igual a quarenta anos foram classificados como sedentários.

Ao verificar a prevalência de sedentarismo quanto ao estado civil, não encontramos associação com a prática de atividade física no lazer tanto entre os homens, como entre as mulheres. Na literatura, observamos resultados díspares com relação à influência da situação conjugal na prática de atividade física no lazer. Salles-Costa et al. (2003) verificou que mulheres e homens solteiros são mais ativos fisicamente por terem maior renda e tempo disponível para a prática de atividades físicas.

Com relação ao IMC, o presente estudo verificou que 47% dos indivíduos que apresentaram IMC menor que 25Kg/m² demonstraram maior prevalência de sedentarismo no lazer, contra 36% dos indivíduos que apresentaram IMC maior que 25Kg/m² demonstraram menor prevalência de sedentarismo no lazer.

Ao analisar a prevalência de sedentarismo no lazer com a variável carga horária de trabalho, foi constatado que professores que possuem uma carga horária de trabalho igual ou superior a 40 horas semanais apresentaram maior prevalência de sedentarismo no lazer, com 47,0% contra 36,0% dos indivíduos com carga horária de trabalho menor que 40 horas semanais.

Em um estudo realizado por Pérez et al. (2007), observou-se que 68,7% que auto-classificaram sua qualidade de vida como boa não são sedentários, e os que auto-classificaram a qualidade de vida como ruim, 59,2% são sedentários. Quanto ao resultado da percepção da qualidade de vida e da saúde, foram encontrados valores de prevalência respectivos de 65,0% e 75,0% para os indivíduos que auto-classificaram sua saúde como ruim, contra 34,0% e 38,0% para os indivíduos que auto-classificaram sua saúde boa.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos no presente estudo, conclui-se que a prevalência de sedentarismo no lazer na população estudada foi elevada. A autoavaliação da qualidade de vida se encontra como principal fator condicionante do nível de atividade física e apresentou uma relação direta com a prevalência do sedentarismo no lazer. Uma vez que indivíduos com menor percepção qualidade de vida apresentaram maior prevalência de sedentarismo no lazer.

Os resultados apresentados são importantes para demonstrar os níveis de sedentarismo no lazer nos professores do Curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino superior, bem como para identificar fatores associados ou determinantes dessa situação. Dessa forma será possível implementar programas de incentivo à prática de atividades físicas direcionadas para essa população especifica, com intuito de promover não só a saúde, mas também melhora do rendimento profissional. Sugerimos novos estudos que façam a análise tanto do sedentarismo no lazer quanto do sedentarismo de forma global, incluindo também as outras variáveis que compõem esse grave problema de saúde pública.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. M. G., MOREIRA, R. F., ARAÚJO, T. M., PINHO, P. S.; Atividades de lazer entre idosos, Feira de Santana, Bahia, ***Revista Baiana de Saúde Pública***. v.29 n.2, p.339-352jul./dez. 2005.

CASPERSEN, C. J., PEREIRA, M. A., CURRAN, K. M.; Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. ***Medicine and Science in Sports and Exercise*****,** 32: 1601-1609. 2000.

GOMES, V. B., SIQUEIRA, K. S., SICHIERI, R.; Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. ***Cadernos Saúde Pública*** 2001; 17:969-76.

HALLAL, P. C., VICTORA, C. G., WELLS, J. C., LIMA, R. C.; Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. ***Medicine and Science in Sports and Exercise*** 2003; 35:1894-900

HALLAL, P. C., DUMITH, S. C., BASTOS, J. P., REICHERT, F. F., SIQUEIRA, F. V., AZEVEDO, M. R.; Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. ***Revista Saúde Pública*** 2007;41(3):453-60

MENDONÇA, C. P., ANJOS L. A.; Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. ***Cadernos de Saúde Pública*** *2004*; 20 (3): 698-709.

MONTEIRO, C. A, de MOURA E. C, JAIME P. C, LUCCA A, FLORINDO A. A, FIGUEIREDO I. C; Monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas por entrevistas telefônicas. ***Revista Saude Pública****.* 2005;39(1):47-57.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K., PINHEIRO, R. T., HORTA, B, GELATTI, C, SAN'TANA P.; Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. ***Revista Saúde Pública****.* 2004;38:157-63

PALMA, A.; Atividade Física. Processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura ***Revista Paulista de Educação Física***, São Paulo, 14(1):97-106, jan-jun, 2000.

PITANGA, F. J. G., LESSA, I.; Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. ***Cadernos Saúde Pública***, Rio de Janeiro, 21(3):870-877, mai-jun, 2005.

POPKIN, B. M.; The nutrition transition and obesity in the developing world. ***Journal of Nutrition*** 2001; 131: 871-3S.

PEREZ, R. M. G., ROCHE, R. G. G.; JIMÉNEZ, D. P.; GORBEA, M. B.; Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud. **Revista Cubana Higiene y Epidemiología v.45 n.1** Ciudad de la Habana ene.-abr. 2007.

SALLES-COSTA, R., WERNECK, G. L., LOPES, C. S., FAERSTEIN, E.; Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no estudo Pró-Saúde. ***Cadernos Saúde Pública*** 2003; 19:1095-105.

ZAITUNE, M. P. A., BARROS, M. B. A., CÉSAR, C. L. G., CARANDINA, L., GOLDBAUM, M.; Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. ***Cadernos Saúde Pública***, Rio de Janeiro, 23(6): 1329-1338, jun. 2007.

[1] Curso de Educação Física
Centro Universitário de Belo Horizonte UNI/BH