Artigo original Recebido em: 03/12/2019 Parecer emitido em: 18/02/2020

COLAÇO, R.A.; PORTELA, B.S.; Estágios de mudança de comportamento, sobrepeso e percepção de barreiras para a prática de atividade física em agentes universitários. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.19, n.02, p.53-61, 2020. ISSN; 1981-4313.

ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO, SOBREPESO E PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM AGENTES UNIVERSITÁRIOS

Rozieli Aparecida Colaço
Bruno Sergio Portela
Departamento de Educação Física do Campus CEDETEG
da Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar os estágios de mudança de comportamento, sobrepeso e percepção de barreiras para a prática de atividade em agentes universitários. Foi avaliado o total de 102 agentes universitários de ambos os sexos, os quais responderam ao questionário internacional de atividade IPAQ, questionário sobre estágio de comportamento em relação à atividade física e ao questionário de barreiras para Atividade Física. Também foram obtidas as medidas de massa corporal e estatura, para obtenção do IMC. Como resultados, ambos os grupos se encontram ativos, o grupo eutrófico encontra-se no estágio de manutenção (52,9%) e o grupo sobrepeso no estágio de preparação (36,8%). As barreiras que mais se destacaram entre os entrevistados foram "falta de tempo" (70,5%), "cansaço físico" (27,9%), "não disponibilidade de ambiente" (26,4%) e "fator climático" (22,1%). Com o passar do tempo essas barreiras contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças crônico-degenerativas, que causam a deterioração dos tecidos e órgãos do corpo, ao longo do tempo os órgãos têm dificuldades em realizar as tarefas laborais. Conclui-se que mesmo a maioria dos agentes praticando atividade física o índice de massa corporal encontra-se elevado, seriam necessários estudos mais aprofundados sobre a relação das variáveis.

Palavras-chave: Nível de atividade física. Barreiras para atividade física. Doenças crônico-degenerativas e agentes universitários.

STAGES OF CHANGING BEHAVIOR, OVERWEIGHT AND PERCEPTION OF BARRIERS FOR PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN UNIVERSITY AGENTS

ABTRACT

The aim of this study was to analyze the stages of behavior change, overweight and perception of barriers to the practice of activity in university agents. A total of one hundred and two university agents were evaluated, being male and female, where they answered the IPAQ, international activity questionnaire, physical activity behavior, questionnaire and the physical activity barrier questionnaire. Body mass and height measurements were also obtained to obtain BMI. As a result, both groups are active, the eutrophic group is in the Maintenance stage (52.9%) and the overweight group in the preparation stage (36.8%). The most prominent barriers among respondents were "lack of time" (70.5%), "physical tiredness" (27.9%), "unavailability of environment" (26.4%) and "climate factor" (22.1%). Over time these barriers contribute to the development of various chronic degenerative diseases that cause the deterioration of body tissues and organs, over time the organs find it difficult to perform the tasks they normally did, causing them to function improperly, or in some types of chronic degenerative diseases, to stop working altogether. It is concluded that most agents practice physical activity but have a high body mass index, further studies on the relationship of variables would be necessary.

Keywords: Physical activity level. Barriers to physical activity. Chronic degenerative diseases and university agents.

INTRODUÇÃO

Ao decorrer da vida surgem várias doenças, sendo elas causadas principalmente pelo mau hábito alimentar, o estresse e a falta de prática de atividade física (DUNCAN *et al.,* 2012). Atividade física é definida como qualquer movimento corporal que aumente o gasto energético do indivíduo (CASPERSEN; POWEL; CHRISTENSON,1985). Os benefícios da atividade física são inúmeros, além de prevenir doenças crônicas, ela pode retardar o envelhecimento, aumentar a longevidade de vida das pessoas, melhorar o bem-estar e autoestima da população, diminuir a ansiedade sobre as questões psicológicas, acelerar o metabolismo para a utilização de gordura corporal como fonte energética, aumentar a circulação sanguínea nas extremidades dos membros superiores e inferiores, controla a distribuição da massa corporal entre os segmentos do corpo e os níveis de estresse (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2014). Segundo a Agência Brasil, o IBGE no ano de 2015 apontou que cerca de 62,1% dos brasileiros com 15 anos ou mais de idade não praticavam qualquer esporte ou atividade física, ou seja, cerca de 100,5 milhões de pessoas dessa faixa etária não fizeram nenhum tipo de exercício. Entre as justificativas para não praticar nenhuma atividade física estão o desgosto e o não querer, entendendo que as pessoas não possuem aderência psicológica e falta de motivação para a prática de atividade física (AGÊNCIA BRASIL, 2017). Ainda segundo a Agência, a falta de tempo foi o principal fator informado para não praticar esporte, citados por 38,2% das pessoas que estavam classificadas como sedentárias. Informações semelhantes foram publicadas no Portal do FIESP (2019), onde relatam que 46% da população brasileira é sedentária e é considera do o 5º mais sedentário do mundo, assim, liderando o ranking na América do Sul. Dessa forma, os dados apresentam altos índices de inatividade física e sedentarismo em brasileiros de ambos os sexos, portanto deixando a população com um alto grau de exposição aos fatores de risco para à saúde devido a essas taxas de prevalência de falta de atividade física.

Em um estudo com policiais militares coincidiram também alguns fatores semelhantes relacionados a barreiras para atividade física, o principal foi a falta de tempo durante o dia ou semana (76,5%) (SANTOS JUNIOR; ARGOLO JUNIOR, 2016). Ainda segundo os autores, outros fatores também se destacaram, como por exemplo, o cansaço físico durante a jornada de trabalho (66%), não disponibilidade de ambiente especifico para a prática de atividades física (47,5%), falta de recursos financeiros que possam custear algum programa de atividade física (41,5%), jornada de trabalho intensa com excessiva carga horária (83%), compromissos familiares (68%), falta de energia (59,5%) e falta de conhecimento e/ou orientação sobre atividade física (62%) e ambiente inseguro (56,5%). Dessa forma, algumas características podem ser entendidas como preponderantes em relação as barreiras que dificultam o acesso e a permanência em programas de atividade física que visem a melhora nas condições de saúde de trabalhadores de diversas profissões. Algumas barreiras podem ser relacionadas à ocupação profissional da pessoa, outras podem ser relacionadas a fatores da composição familiar como cônjuges e filhos, além da falta da falta de informação sobre a importância da manutenção de hábitos que promovam a saúde, incluindo a prática de atividade física.

De acordo com pesquisas umas das doenças que mais causam mortalidade no Brasil e no mundo são as crônico-degenerativas (cardiovasculares, diabetes, obesidade e respiratória) onde elas causam a deterioração dos tecidos e órgãos do corpo, com isso, ao longo do tempo os órgãos têm dificuldades em realizar as tarefas que normalmente fazem, levando-os a funcionar mal, ou, em alguns casos, a parar de funcionar totalmente (MALTA *et al.,* 2014). Com a presença de patologias muitas pessoas mudam seu estilo de vida, bons hábitos começam a ser prioridade e a prática de atividade física passa a ser constante, sendo uma aliada para a diminuição de remédios ou até sendo deixado de ingeri-los. Portanto, é entendido que a prática regular organizada e prescrita de atividade física tende a diminuir as chances de a pessoa desenvolver determinados tipos de doenças que possam incapacitar fisicamente o corpo ou até, em determinadas doenças, levar a óbito. Dessa forma, a prática de atividade tem a tendência de aumentar a expectativa de vida da população, mais ainda, uma expectativa de vida com melhores níveis de qualidade de vida.

O público escolhido para realizar a pesquisa pelos achados na literatura quando se refere ao nível de atividade física é bem pouco estudado, em buscas bibliográficas os funcionários que trabalham no setor de ensino público são abordados com pouca frequência. É uma população importante e causa uma curiosidade, pois a maioria dos agentes universitários passam grande parte do seu tempo sentados realizando suas atividades do dia a dia, como pesquisas, planejamento, organização, execução e avaliação das tarefas necessárias à administração do ambiente universitário. Devido a essa rotina é de se pensar se mesmo tão ocupados ainda separam um tempo para realizar alguma atividade física ou praticar algum esporte, mais ainda, se dentro do ambiente acadêmico os agentes são motivados à procura e conhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física. Sabendo da importância da atividade física esse estudo vem com o objetivo de analisar qual é o nível de atividade física dos agentes universitários e se existem barreiras que interferem para ter uma vida ativa, além de fazer a relação com os índices de sobrepeso que essa população possa apresentar.

MÉTODO

A pesquisa apresenta o delineamento de estudo descritivo e transversal. Portanto, o estudo foi realizado com apenas uma avaliação, a qual foi obtida em um momento do tempo, além de obter dados que possam traçar o perfil das características da população estudadas. A população estudada foram os agentes universitários masculinos e femininos da Universidade Estadual do Centro-Oeste que atuam no Campus CEDETEG e Campus Santa Cruz, na cidade de Guarapuava, no estado do Paraná. Os agentes universitários são funcionários públicos efetivos ou contratados que desempenham várias funções no ambiente da universidade, desde ocupações que tem considerável gasto energético como limpeza e manutenção de estruturas universitárias, até ocupações com mínimo gasto energético como trabalho com atendimento ao público na posição sentada e minimamente em pé.

Para início da pesquisa, o estudo foi encaminhado para o comitê de ética da UNICENTRO e consequentemente aprovado sobre o parecer nª 2.390.019, portanto atendo aos princípios da ética com pesquisa em seres humanos. Para início da coleta de dados os agentes universitários foram requisitados a ler e assinar o TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido), com isso dando o consentimento para realização da pesquisa com as medidas e questionários.

A massa corporal (kg) e estatura (m) foram coletadas no ambiente de trabalho de cada agente universitário. Para avaliação da massa corporal a pessoa avaliada deveria, primeiramente, ficar com a menor quantidade possível de roupas (devido à avaliação ser realizada no próprio ambiente de trabalho), a seguir, se posicionar em pé e de costas para a escala da balança e com afastamento lateral dos pés estando a plataforma entre os mesmos, por fim, a colocava-se sobre o centro da plataforma, ereta com o olhar num ponto fixo à sua frente. Para essa medida, a balança utilizada foi a modelo digital G TECH Glass Pro, com capacidade de medida de até 150 quilos.

A estatura foi avaliada na posição ortostática (em pé), com os pés unidos, procurando pôr em contato com o instrumento de medida as superfícies posteriores do calcanhar, cintura pélvica, cintura escapular e região occipital, a seguir foi solicitado a apneia inspiratória, de modo a minimizar possíveis variações na estatura, posição da cabeça orientada no plano de Frankfurt, paralela ao solo e a medida feita com o cursor em ângulo de 90 graus em relação à escala. A estatura foi medida através de um estadiômetro portátil de metal da marca Cardiomed. A seguir, para obter o índice de massa corporal, foi dividida a massa corporal pela estatura elevada ao quadrado, assim obtendo o índice em kg/m^2.

Para avaliação do nível de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta), a versão curta é composta por quatro questões abertas divididas em A-B, suas informações permitem estimar o tempo gasto, por hora e por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). A classificação desse questionário é dividida em quatro, mas para esse estudo foi optado por agrupar a classificação em dividir em apenas duas sendo: ativo, aqueles indivíduos que praticam atividade física acima de 150 minutos por semana; inativo, aqueles indivíduos que não atingem 150 minutos de atividade física por semana (MATSUDO *et al.,* 2001; TREMBLAY *et al.,* 2017). O questionário IPAQ é considerado um excelente método para medir o nível de atividade física de diversos tipos de população, poies ele é confiável, tendo alta correlação com métodos diretos de medida da atividade física (acelerometria), rápido, pois tem a aplicação terminada em aproximadamente 10 minutos e de baixo custo, pois não são utilizados aparelhos eletrônicos caros para a medição.

O questionário sobre estágios de comportamento em relação à atividade física tem o objetivo de classificar a pessoa dentro de uma medida que mensura o seu grau de aderência à prática de atividade física, a medida gradua desde o desinteresse total pela prática até a classificação de grande interesse pela prática de atividade física. De acordo com os autores, o questionário é dividido em cinco estágios (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006):

a. Pré-contemplação: indivíduo não faz atividade física e não tem interesse em começar.
b. Contemplação: indivíduo não faz atividade física, mas está pensando em começar.
c. Preparação: indivíduo pratica atividade física, mas não regularmente.
d. Ação: pratica atividade física regularmente, mas iniciou nos últimos seis meses.
e. Manutenção: pratica atividade física há mais de seis meses.

O questionário de barreiras para atividade física tem objetivo de avaliar quais são os motivos para dificultar a prática, o acesso e a continuidade de programas de atividade física. Ele é dividido em duas partes,

a primeira é composta por quinze perguntas onde o indivíduo devia assinalar em uma das opções ''sempre'', ''quase sempre'', ''às vezes'', ''raramente'', e ''nunca'', indicando o motivo para não praticar atividade física. As perguntas do questionário dessa primeira parte eram: falta de tempo disponível, fatores climáticos (vento, frio), não disponibilidade de ambiente, não disponibilidade de equipamentos, falta de companhia de terceiros, falta de incentivo da família e/ou amigos, falta de recursos financeiros, mau humor, lesões físicas anteriores ou atuais, dores leves e/ou mal-estar, cansaço físico, falta de habilidades especificas, falta de segurança do/no ambiente, falta de interesse ou outra barreira.

E na segunda parte, o sujeito só assinalaria se marcou na questão anterior a opção ''falta de tempo disponível'', assim, justificando o motivo da falta de tempo (MARTINS; PETROSKI, 2000). Nesse questionário tinham as seguintes perguntas: jornada de trabalho extensa, compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc), falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc), falta de espaço disponível para a prática, falta de equipamento disponível, tarefas domésticas (para com sua casa), falta de companhia, falta de incentivo da família e/ou amigos, falta de recursos financeiros, mau humor, medo de lesionar-se, limitações físicas (p. ex. muscular ou articular), dores leves ou mal-estar, falta de energia (cansaço físico), falta de habilidades físicas, falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física, ambiente insuficientemente seguro (criminalidade), preocupação com a aparência durante a prática, falta de interesse em praticar e outras barreiras. Neste estudo, foi optado por agrupar as classificações em três grupos de sensações como "sempre/quase sempre", "às vezes" e "raramente/nunca", para aumentar a força da comparação das frequências.

A análise dos dados foi realizada com a estatística descritiva com valores de mínimo, máximo, média e desvio padrão para variáveis quantitativas e para as variáveis categóricas foi utilizada a distribuição de frequência absoluta e relativa. O programa para análise estatística foi o JASP versão 0.9.2.0, programa de livre distribuição gratuita promovido pela universidade de Amsterdã.

RESULTADOS

Na tabela 1, são apresentadas as características dos agentes universitários no Campus CEDETEG e Santa Cruz da UNICENTRO. Dessa forma, foram avaliados 102 sujeitos, de um total de 166 participantes possíveis no momento da pesquisa. Dentro da população de agentes universitários, apenas aqueles que não estavam em afastamento de saúde, em férias ou que não estavam no ambiente de trabalho foram considerados não avaliados para o estudo. A seguir, foi verificado que os agentes universitários masculinos possuem uma média de idade de 41,4 anos e as mulheres 46,3 anos, a massa corporal média dos homens era de 82,8 kg e das mulheres 73,7 kg, a estatura média dos homens era 1,74 m e das mulheres 1,62 m e quanto ao índice de massa corporal, os homens tinham o valor médio de 27,4 (kg/m^2) e as mulheres 28,3 (kg/m^2).

Tabela 1 - Distribuição dos dados de antropometria e de idade dos agentes universitários.

		Idade (anos)	Massa Corporal (Kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m^2)
Homens	Média	41,4	82,8	1,74	27,4
	Desvio Padrão	9,0	14,4	0,08	4,4
	Mínimo	23,0	45,9	1,53	18,3
	Máximo	65	126	1,92	46,3
Mulheres	Média	46,3	73,7	1,62	28,3
	Desvio Padrão	7,4	18,5	0,05	7,2
	Mínimo	28,0	45,7	1,52	19,0
	Máximo	65	126,3	1,73	51,2

Fonte: elaborada pelos autores.

Na tabela 2, é apresentado o nível de atividade física dos agentes universitários que foram classificados como inativos e ativos físicos. As pessoas classificadas como inativas são aquelas que estão abaixo de 150 minutos por semana de atividade física, consequentemente, aquelas que foram classificadas como ativas são os sujeitos que realizam acima de 150 minutos por semana.

A seguir, foi optado por agrupar homens e mulheres na classificação de inativos e ativos físicos e também na classificação de índice de massa corporal como eutrófico e sobrepeso. Dessa forma, 34 agentes universitários (33,3%) foram classificados com o índice de massa corporal entre 18,5 e 24,9 kg/m^2 sendo considerados eutróficos. A seguir, 68 (66,6%) agentes universitários estavam com o índice de massa corporal acima de 25 kg/m^2, sendo considerados com sobrepeso.

Tabela 2. Distribuição de frequência entre os agentes universitários eutróficos e com sobrepeso em relação à atividade/inatividade física e estágios de mudança de comportamento.

			Frequência	Percentual
Nível de Atividade Física	Eutrófico (34)	Inativo	7	20,6%
		Ativo	27	79,4%
	Sobrepeso (68)	Inativo	31	45,6%
		Ativo	37	54,4%
Estágios de Mudança de Comportamento	Eutrófico (34)	Pré-contemplação	1	2,9%
		Contemplação	9	26,5%
		Preparação	5	14,7%
		Ação	1	2,9%
		Manutenção	18	52,9%
	Sobrepeso (68)	Pré-contemplação	4	5,9%
		Contemplação	14	20,6%
		Preparação	25	36,8%
		Ação	5	7,4%
		Manutenção	20	29,4%

Fonte: elaborada pelos autores.

Ainda na tabela 2, são apresentados os estágios de mudança de comportamento, o grupo eutrófico encontra-se na maior parte no estágio de manutenção 52,9% e o grupo sobrepeso no estágio de preparação 36,8%.

Na tabela 3, são apresentadas as principais barreiras identificadas para a não realização de atividade física, na qual a falta de tempo, o clima, a não disponibilidade de ambiente, o cansaço físico e a falta de interesse em praticar se destacam. As demais perguntas do questionário sobre barreiras para atividade física que abordavam a "não disponibilidade de equipamentos", "falta de companhia", "falta de incentivo", "falta de recursos financeiros", "mau humor", "lesões físicas", "dores leves", "falta de segurança no ambiente" não foram apresentados devido a baixa frequência de respostas.

Tabela 3. Distribuição das principais barreiras identificadas para a não realização de atividade física em agentes universitários estróficos e com sobrepeso.

			Frequência	Percentual
Falta de tempo disponível	Eutrófico (34)	Nunca/ Raramente	15	44,1%
		Às vezes	8	23,5%
		Sempre/Quase Sempre	11	32,3%
	Sobrepeso (68)	Nunca/ Raramente	16	23,6%
		Às vezes	26	38,2%
		Sempre/Quase Sempre	26	38,2%
Clima	Eutrófico (34)	Nunca/ Raramente	17	50%
		Às vezes	13	38,2%
		Sempre/Quase Sempre	4	11,8%
	Sobrepeso (68)	Nunca/ Raramente	30	44,1%
		Às vezes	31	45,6%
		Sempre/Quase Sempre	7	10,3%
Não disponibilidade de ambiente	Eutrófico (34)	Nunca/ Raramente	24	70,6%
		Às vezes	6	17,6%
		Sempre/Quase Sempre	4	11,7%
	Sobrepeso (68)	Nunca/ Raramente	47	69,1%
		Às vezes	11	16,2%
		Sempre/Quase Sempre	10	14,7%
Cansaço físico	Eutrófico (34)	Nunca/ Raramente	13	38,2%
		Às vezes	17	50,0%
		Sempre/Quase Sempre	4	11,7%
	Sobrepeso (68)	Nunca/ Raramente	33	48,5%
		Às vezes	24	35,3%
		Sempre/Quase Sempre	11	16,2%
Falta de interesse em praticar	Eutrófico (34)	Nunca/ Raramente	21	61,8%
		Às vezes	11	32,4%
		Sempre/Quase Sempre	2	5,9%
	Sobrepeso (68)	Nunca/ Raramente	41	60,3%
		Às vezes	18	26,5%
		Sempre/Quase Sempre	9	13,2%

Fonte: elaborada pelos autores.

DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em 102 agentes universitários do Campus CEDETEG e Campus Santa Cruz da Universidade Estadual do Centro – Oeste em Guarapuava, no estado do Paraná. De acordo com os resultados dos questionários, 66,2% dos agentes universitários estão classificados como inativos. Dessa forma, percebe-se que há um alto índice de pessoas que não atingem os mínimos critérios para a prática de

atividade física. Os agentes universitários, em sua maior parte, são pessoas com alto nível de instrução escolar (ensino superior) e, mesmo com esse grau de instrução, apresentam pouco entendimento do benefício da prática da atividade que beneficia a saúde humana. Dentro da universidade existem cursos que abordam com os agentes universitários os conhecimentos sobre a importância de se manter adequado o seu nível de atividade física. Em alguns setores, são fornecidas aulas de ginástica laboral e palestras sobre saúde e qualidade vida. No entanto, de acordo com os resultados do estudo, os agentes universitários não apresentam melhorar em relação a quantidade de prática de atividade física diária ou semanal.

O índice de massa corporal dos entrevistados apresenta-se com valor alto sendo a média de 27,4 kg/m²m, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, os valores normais estariam entre 18,5 e 25 kg/m² (ANJOS, 1992). O valor encontrado pode estar ligado com os fatores alimentação e/ou pouca prática de atividade física. A somatória do fator de risco sobrepeso com a inatividade física pode levar os agentes universitários a menores níveis de qualidade de vida, além de aumentar as chances do desenvolvimento de doenças que possam incapacitar ou até levar a óbito. Um estudo realizado com servidores públicos da cidade de Içara em Santa Catarina, onde o IMC médio encontrado foi 27,32 kg/m², demonstrando, dessa forma, essa associação entre má alimentação e diminuição na prática de atividade física (SILVA, 2012).

Sobre os estágios de mudança de comportamento o grupo eutrófico encontra-se a grande maioria no estágio de manutenção (52,9%), estes realizam atividade física a mais de seis meses e o grupo sobrepeso no estágio de preparação (36,8%), este faz atividade física algumas vezes, mas não regularmente. Dessa forma, evidencia-se que existe uma relação entre o excesso de peso e inatividade física, além da relação entre o estágio de manutenção da prática de atividade física em pessoas eutroficas, as quais tem a massa corporal ideal para equiparação com a estatura. Em uma pesquisa com servidores técnico-administrativos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) em Florianópolis, foram encontrados resultados semelhantes, dentre eles destaca-se o estágio de contemplação (58,1%), preparação (55,9%) e manutenção (52,6%) (BERRIA *et al.,* 2016).

A primeira barreira descrita como falta de tempo pode estar relacionada com o fator jornada de trabalho extensa, 70,5% das pessoas justificaram que a falta de tempo tem sido um fator limitante, os compromissos familiares (64,6%) e os afazeres fora do ambiente de trabalho relacionado a tarefas domésticas (41,2%) tornam-se também obstáculos. Dessa forma, o fator disponibilidade de tempo tende a ser o mais relacionado com a dificuldade de se manter o hábito da prática de atividade física, como apresentado por outros autores e também em diversas outras profissões. No estudo com policiais, coincide também a falta de tempo como uma barreira (76,6%), sendo assim é sugerido que a prática de algum tipo de atividade física no espaço ofertado, essa comandada por um oficial da tropa, preserva o condicionamento físico e facilitando a rotina de trabalho (SANTOS JUNIOR; ARGOLO JUNIOR, 2016). Ainda segundos os autores, o cansaço físico é descrito como a segunda barreira (27,9%) está pode estar relaciona ao pouco tempo de descanso e aos afazeres do dia e da noite, o cansaço físico é apontado como segunda barreira (66%) sendo justificado pelo pouco tempo de descanso entre os turnos de serviços. A terceira barreira descrita como não disponibilidade de ambiente (26,4%) pode estar relacionada com poucos lugares seguros e adequados, fazendo com que os agentes não encontrem opções satisfatórias para se exercitar.

O hábito pela atividade física deveria ser visto como um momento prazeroso, pois é a base para ter/manter a saúde, mas alguns fatores como chuvas e principalmente o clima podem inibir essa prática, fazendo com que muitos acabem ficando acomodados e desmotivados para sair de casa e ir para academia, parques, lagos e/ou praças, isso é notado no presente estudo, pois o clima é apontado como a quarta barreira com maior frequência (22,1%). A terceira e a quarta barreiras descritas estão ligadas, pois se o clima não favorece, a programação ao ar livre não se torna viável. Na cidade de Guarapuava onde foi realizada essa pesquisa, existe muita variação climática, na maioria das vezes dias muito quentes e noites muito frias e pancadas de chuvas inesperadas, fazendo com que isso afete diretamente na rotina e a programação do indivíduo em relação à prática de atividade física.

Sabendo a importância da atividade física algumas empresas aderem à programas de ginástica laboral, esse tendo a duração de 10-15 minutos e é desenvolvido antes, durante ou após o expediente. Além prática de ginástica laboral, que é um pequeno esforço que poder ser feito durante a jornada de trabalho, o incentivo por parte da empresa ou órgão público deve ser para a aquisição de maiores níveis de atividade física por meio de programas de treinamento físico estruturados para a finalidade de melhoria da qualidade de vida. Mais ainda, ainda aos agentes universitários e demais profissões podem ser feitos programas de capacitação para o entendimento do benefício da prática de atividade física, além da adoção de hábitos de vida saudável. Pode-se ver essa iniciativa em uma pesquisa na qual foi aplicado um questionário no ambiente de trabalho de um Campus universitário de Londrina/PR, com o objetivo de descrever as barreiras e facilitadores referidos pelos trabalhadores participantes e não participantes do programa de atividade

física no local de trabalho (GRANDE; SILVA; 2014). Segundo os autores, os resultados encontrados como facilitadores para realizar a atividade foram o "bem-estar físico e a disposição ao voltar para o trabalho"; e os fatores que dificultam a prática foram "não gostar, falta tempo no próprio ambiente de trabalho ou participar de outra forma de exercício em seu tempo livre".

Embora possam existir pontos positivos sendo eles a consciência e o bem-estar dos participantes em relação aos benefícios de programas de ginástica laboral, um ponto negativo sendo a falta de adesão pode estar relacionada ao insucesso e a rotina repetitiva com exclusividade de exercícios de alongamento ao invés de promover atividades que melhores a motivação para o desempenho do trabalho nas pessoas diariamente. Dessa forma, a formação dos profissionais que atuam com programas de ginastica laboral deve ser ampliada com atividades diversas que possam realmente incentivar a prática de atividade física em suas diversas maneiras, indo além do simples ato de fazer uma aula de alongamento/flexibilidade. Com isso, pode ser analisado pelos profissionais de Educação Física, podendo assim criar estratégias atrativas que mudem os pensamentos dos não participantes e promova a aderência e continuação em programas de atividade e exercício físico para melhora na qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Após a realização da pesquisa, o resultado do estudo demonstra que existe uma prevalência de 68 agentes universitários masculinos e femininos com excesso de peso (66,7%). Em relação ao nível de atividade física, 38 agentes universitários (37,2%) foram enquadrados dentro da classificação de inatividade física, os quais não acumulam mais de 150 minutos de prática de atividade física durante a semana. Na comparação entre agentes universitários eutróficos com aqueles que possuem sobrepeso, a inatividade física foi maior no segundo grupo (45,6% versus 20,6%). Na análise dos estágios de mudança de comportamento em relação à atividade física o grupo eutrófico possui 55,8% de pessoas dentro das classificações de ação e manutenção do comportamento, entanto que o grupo sobrepeso teve 36,8%. As principais barreiras encontradas foram a falta de tempo disponível, clima, não disponibilidade de ambiente, cansaço físico e falta de interesse em praticar. Ao analisar a interferência das barreiras, pode-se concluir que a falta dea interesse em praticar, o cansaço físico, a falta de tempo e a não disponibilidade de ambiente são mais presentes no grupo de agentes universitários com sobrepeso. Dessa forma, recomenda-se que seja oportunizado aos agentes universitários mais acesso à programas de atividade física dentro do ambiente de trabalho, bem como instrução, para que possam aumentar seus níveis de atividade física em suas atividades de lazer e, assim, reduzir suas chances de desenvolver doenças relacionadas à inatividade física, além de melhorar a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. **IBGE: 100 milhões de pessoas com 15 anos ou mais não praticam esporte no Brasil**. Disponível em: http://agenciabrasil.ebc.com.br/pesquisa-e-inovacao/noticia/2017-05/ibge-100-milhoes-de-pessoas-nao-praticam-esporte-no-brasil. Acesso em 16 de maio de 2019.

ANJOS, L.A. Índice de massa corporal como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. **Rev. Saúde Pública.** v.26, n.6, p.431-436, 1992.

BATISTA FILHO, I.; JESUS, L.L.; ARAÚJO, L.G.S. Atividade física e seus benefícios à saúde. **Revista Eletrônica Múltiplo Saber – INESUL.** v.26, p.1-11, 2014. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/site/edicoes.php. Acesso em 12 julho de 2019.

BERRIA, J. et al., Stages of Behavior Change for physical activity and associated factors among technical-administrative servers of a federal university. **Rev. Bras. de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.18, n.4, p.471-482, 2016.

CASPERSEN, C.J.; POWEL, K.F; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.** v.100. n.2, p.126-31, 1985.

DUNCAN, B.B., et al., Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Rev. de saúde pública**. v.46, p.126-134, 2012.

FIESP. **Brasil é o 5º mais sedentário do mundo e lidera o ranking na América do Sul. OMS quer mudar este quadro**. Disponível em: https://www.fiesp.com.br/noticias/brasil-e-o-5o-mais-sedentario-do-mundo-e-lidera-o-ranking-na-america-do-sul-oms-quer-mudar-este-quadro/. Acesso em 10 de Junho de 2019.

GRANDE, A.J.; SILVA, V. Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. **Mundo saúde**, v.38, n.2, p.204-209, 2014.

GUEDES, D.P.; SANTOS, C.A.; LOPES, C.C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Bras. de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.8, n.4, p.05-15, 2006.

MALTA, D.C. et al. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.23, p.599-608, 2014.

MARTINS, M.O.; PETROSKI, E.L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho humano**. v.2, n.1, p. 58-65, 2000.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Rev. bras. Atividade física e saúde.** v.6, n.2**,** p.05-18, 2001.

SANTOS JUNIOR, R.J.; ARGOLO JUNIOR, C.J. Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do estado de Alagoas. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit. Aracaju**. v.3, n.2, p. 217-238, 2016.

SILVA, F.B. **Avaliação do estado nutricional e patologias referidas por servidores públicos de uma cidade do sul catarinense.** Monografia de Pós-Graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. 2012.

TREMBLAY, M.S. et al. Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. **Int J Behav Nutr Phys Act.** v.14, n.1, p.75-81, 2017.

Departamento de Educação Física do Campus CEDETEG
Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO
Alameda Élio Antonio Dalla Vecchia, 838
Vila Carli
Guarapuava/PR
85040-167