

Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo - PR

*Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná.
**Universidade Paranaense, Toledo, Paraná.
***Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná.
****Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Paraná.
(Brasil)

Hassan Mohamed Elsangedy* | Kleverton Krinski**
Cosme Franklim Buzzachera* | Daniele Cristina Vitorino***
Fabrício Cieslak**** | Sergio Gregorio da Silva*
hassanme20@hotmail.com

Resumo

O objetivo do presente estudo foi investigar o nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários do município de Toledo - PR. A amostra foi composta por 112 sujeitos (n=63 do sexo masculino e n=49 do sexo feminino), com a média etária de $39,06 \pm 8,63$ anos. O Nível de Atividade Física (NAF) foi determinado através do método auto-recordatório, pela utilização do *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, versão curta, e a percepção de possíveis barreiras para a prática regular de atividade física foi obtido mediante emprego de questionário proposto por Martins e Petroski (2000). O sedentarismo foi a condição prevalente em ambos os sexos (48,21%), e cerca de 26% dos docentes foram considerados insuficientemente ativos. Entre as cinco barreiras mais relatadas, duas foram relacionadas com a carência de tempo ("Jornada de trabalho extensa", "Compromissos familiares"). A elevada prevalência de sedentarismo observada possivelmente esta relacionada às atividades ocupacionais realizadas pelos docentes. Visando reverter este quadro, o desenvolvimento de estratégias específica a este grupo devem ser implementadas, levando em consideração as barreiras mais relatadas pelos mesmos.

Unitermos: Nível de atividade física. Barreiras. Docentes universitários.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the physical activity level and perceived barriers in university faculty from Toledo - Parana. The sample was constituted by 112 subjects (males, n=63; female, n=49) with an median age of 39.06 ± 8.63 years. The physical activity level was determined by *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, short form version, and the perceived barriers to the regular physical activity were obtained by Martins and Petroski questionnaire (2000). The physical inactivity was the prevalent condition in both sexes (48.21%) and close to 26.0% of the professors was classified as insufficiently active. Among the five most cited barriers, two were associated to lack of time ("extense work hours" and "familiar activities"). The high prevalence of the physical inactivity would be associated to occupational activities realized by professors. Thus, the development of the strategies associated to elevation of the physical activity levels is recommended for group.

Keywords: Physical activity level. Perceived barriers. Professors.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008

Introdução

A prática regular de atividade física é considerada um importante aspecto para a manutenção do estado de saúde e qualidade de vida para diversas populações (Monteiro et al., 2003; Warburton, 2006; LaMonte e Blair, 2006), contribuindo ainda para a diminuição do risco de morbidades (Warburton, 2006) e mortalidade por doenças cardiovasculares e/ou todas as causas (Blair et al, 1989; Blair et al., 1995; Bauman et al., 2005). Apesar disso, as baixas taxas de atividade física continuam sendo um importante problema de saúde pública em inúmeros países desenvolvidos (Bauman et al., 2005) e países em desenvolvimento (Monteiro et al, 2003; Hallal et al, 2005). No Brasil, em estudo conduzido por Monteiro et al (2003), envolvendo 11033 sujeitos adultos com idade superior a 20 anos, verificou-se que somente 13% da população investigada reportou realizar um mínimo de 30 minutos de atividade física contínua em um ou mais dias da semana. Além disso, somente 3,3% desses indivíduos informaram realizar o mínimo recomendado de 30 minutos em 5 ou mais dias da semana.

Diversos fatores podem influenciar negativamente o comportamento relacionado à prática regular de atividade física, sendo estes denominados "barreiras" (Dishman, 1995). A identificação dessas barreiras nos diferentes grupos populacionais poderia contribuir para a estruturação de programas de atividades físicas mais direcionados, aumentando consequentemente a sua efetividade.

Desse modo, objetivo do presente estudo foi investigar o nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários do município de Toledo.

Procedimentos metodológicos

O presente estudo adotou delineamento observacional, descritivo e transversal, sendo realizado na cidade de Toledo - Paraná, no ano de 2005. A amostra foi composta por 112 sujeitos, sendo 63 do sexo masculino e 49 do sexo feminino,

com média etária de $39,06 \pm 8,63$ anos, todos docentes da Universidade Paranaense - UNIPAR, campus de Toledo. Após detalhado esclarecimento sobre os propósitos dessa investigação, procedimentos utilizados, benefícios e possíveis riscos atrelados, os participantes assinaram termo de consentimento, condicionando sua participação de modo voluntário. O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, conforme as normas estabelecidas na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

Para a determinação do nível de atividade física utilizou-se a versão curta do *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, traduzido para a língua portuguesa, o qual apresenta sua validade e reprodutibilidade para a população adulta brasileira demonstrada em estudos prévios (Barros e Nahas, 1999; Matsudo et al., 2001). Baseado na auto-recordação dos respondentes nos últimos sete dias, esse instrumento permite estimar o tempo gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer). Atividades físicas de intensidade moderada foram operacionalmente definidas como aquelas que produziram uma elevação na taxa respiratória, frequência cardíaca e sudorese por pelo menos 10 minutos diários. Por sua vez, atividades de intensidade vigorosa foram consideradas aquelas proporcionando um vigoroso aumento nessas mesmas variáveis. O escore de atividade física foi calculado pela soma do número de minutos gastos em atividades de intensidade moderada mais duas vezes o número de minutos de atividades de intensidade vigorosa. A aplicação do questionário foi realizada através de entrevista face-a-face por um pesquisador previamente treinado.

O diagnóstico da percepção de possíveis barreiras para a prática regular de atividade física foi obtido através da utilização do questionário proposto por Martins e Petroski (2000). Esse instrumento proporciona investigar quais são as principais barreiras à prática regular de atividade física a nível individual e coletivo, sendo composto por um quadro envolvendo dezanove questões, mais a opção outros. Em cada uma dessas questões, utiliza-se uma escala Likert de 5 pontos de item único, com ancoras variando de 0 ("nunca") para 4 ("sempre"). A percepção de barreiras é dada pela soma de pontos (mínimo 00 e máximo 76) obtidos mediante preenchimento do quadro. Novamente, a aplicação do questionário foi realizada através de entrevista face-a-face por um pesquisador previamente treinado.

Para a determinação dos valores descritivos foram aplicadas medidas de tendência central e variabilidade. A análise dos dados desse estudo foi realizada mediante a utilização do *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versão 13.0) for Windows*.

Discussão de resultados

O sedentarismo é reconhecido como um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não-transmissíveis nas sociedades ocidentais (Bauman et al., 2005). Apesar disso, um grande contingente populacional não apresenta os padrões mínimos de atividades físicas recomendadas para a manutenção do estado de saúde (Matsudo, 2000).

Os dados apresentados na Tabela 1 corroboram estes achados, onde o sedentarismo foi a condição prevalente em ambos os sexos, principalmente entre as mulheres. Além disso, aproximadamente 26% dos docentes universitários foram considerados insuficientemente ativos.

Tabela 1. Classificação do nível de atividade física de docentes universitários distribuído por sexos.

Variáveis	Homens (n=63)		Mulheres (n=49)		Geral (n=112)	
	n	%	n	%	n	%
Sedentário	26	41,27	28	57,14	54	48,21
Insuficientemente Ativo (A)	08	12,7	05	10,22	13	11,61
Insuficientemente Ativo (B)	10	15,87	06	12,24	16	14,29
Ativo	13	20,63	04	8,16	17	15,18
Muito Ativo	06	9,52	06	12,24	12	10,71

De acordo com Tabela 2, verificou-se que as cinco barreiras percebidas para a prática regular de atividade física mais citadas foram: "Jornada de trabalho extensa", "Compromissos familiares", "Falta de interesse em praticar", "Falta de energia (cansaço físico)" e "falta de companhia". Somente as barreiras "Tarefas domésticas" (sexo feminino) e "Falta de companhia" (sexo masculino) diferenciaram-se entre os sexos.

As duas barreiras percebidas mais relatadas no presente estudo estão diretamente relacionadas à carência de tempo, apresentando semelhanças com os achados de Dwyer et al. (2006) que ao avaliar as barreiras para participação em atividade física moderada e vigorosa entre meninas adolescentes observaram a falta de tempo como principal fator determinante. De forma similar, em estudo realizado por Dutton et al. (2005), envolvendo 105 pacientes adultos com diabetes tipo 2, verificou-se também a falta de tempo entre as barreiras mais freqüentes.

Tabela 2. Barreiras para atividade física de docentes universitários de ambos os sexos.

Barreiras	%		
	M (n=63)	F (n=49)	G (n=112)
Jornada de trabalho extensa	19,9	22,8	21,1
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc)	14,4	15,2	14,7
Tarefas domésticas (para com sua casa)	2,0	9,1	4,8
Limitações físicas (ex., muscular ou articular)	1,0	1,7	1,2
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	0,0	0,0	0,0
Preocupação com a aparência durante a prática	0,0	0,0	0,0
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)	4,5	3,6	4,1
Falta de espaço disponível para a prática	3,9	3,9	3,9
Falta de equipamento disponível	4,0	0,9	2,7
Falta de companhia	8,2	6,7	7,5
Falta de incentivo da família e/ou amigos	3,8	2,5	3,3
Falta de recursos financeiros	2,5	0,3	1,6
Mau humor	4,4	3,9	4,2
Medo de lesionar-se	6,0	3,4	4,9
Dores leves ou mal-estar	5,1	5,0	5,1
Falta de energia (cansaço físico)	7,7	10,8	8,9
Falta de habilidades físicas	2,2	1,3	1,9
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	1,8	0,3	1,2
Falta de interesse em praticar	8,6	8,6	8,9

Conclusão

Uma elevada prevalência de sedentarismo foi observada na população estudada, possivelmente devido às atividades ocupacionais realizadas pelos docentes, envolvendo na maior parte do seu tempo atividades de baixa intensidade.

O desenvolvimento de intervenções específicas é sugerido, conciliando o advento de atividades que se adaptem aos hábitos cotidianos dessa população, fazendo com que os locais de trabalho, o ambiente físico circundante e os encontros sociais passem a representar oportunidades de práticas físicas ao invés de representarem um incentivo ao sedentarismo.

Referências

- BARROS, M.V.G.; NAHAS, M.V. Reprodutibilidade (teste - reteste) do Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF - versão 6): um estudo piloto com adultos no Brasil. *Rev Bras Cienc Mov*, v. 8, p. 23-26, 2000.
- BAUMAN, A.; CRAIG, C.L. The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*, v. 24, p. 2-10, 2005.
- BLAIR, S.N.; KOHL III, H.W.; BARLOW, C.E.; PAFFENBARGER, R.S.; GIBBONS, L.W.; MACERA, C.A. Changes in

- physical fitness and all-cause mortality. *JAMA* . v. 273, p. 1093-1098, 1995.
- BLAIR, S.N.; KOHL III, H.W.; PAFFENBARGER, R.S.; CLARK, D.G.; COOPER, K.H.; GIBBONS, L.W. Physical fitness and all-cause mortality. *JAMA* . v. 262, p. 2395-2401, 1989.
 - DISHMAN, R.K. *Advances in exercise adherence* . Champaign: Human Kinetics, 1995
 - DUTTON, G.R.; JOHNSON, J.; WHITEHEAD, D.; BODENLOS, J.S.; BRANTLEY, P.J. Barriers to physical activity among predominantly low-income African-American patients with type II diabetes. *Diab Care* . v. 28, p. 1209-1210, 2005.
 - DWYER, J.J.; ALLISON, K.R.; GOLDENBERG, E.R.; FEIN, A.J.; YOSHIDA, K.K.; BOUTILIER, M.A. Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence* . v. 41, p. 75-89, 2006.
 - HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G.; WELLS, J.C.; LIMA, R.C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc* . v. 35, p. 1894-1900, 2003.
 - LAMONTE, M.J.; BLAIR, S.N. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and adiposity: contributions to disease risk. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* . v. 9, p. 540-6, 2006.
 - MARTINS, M.O.; PETROSKI, E.L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Rev Cineantr Desemp Humano* . v. 2, p. 58-65, 2000.
 - MATSUDO, S.M.M.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.K.R.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Ativ Fis Saúde* . v. 6; p. 5-18, 2001.
 - MATSUDO, V.K.R.; MATSUDO, S.M.M. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Diagnóstico e Tratamento* . v. 5,p. 10-17, 2000.
 - MONTEIRO, C.A.; CONDE, W.L.; MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.R.; BONSENOR, I.M.; LOTUFO, P.A. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica* . v. 14, p. 246-254, 2003.
 - WARBURTON, D.E.; NICOL, C.W.; BREDIN, S.S. Health benefits of physical activity: the evidence. *Can Med Assoc J* . v. 174, p. 802-809, 2006.

Outros artigos [em Português](#)

	 Web 
revista digital · Año 12 · N° 118 Buenos Aires, Marzo 2008 © 1997-2008 Derechos reservados	