



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, O ESTILO DE VIDA E O ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO RELACIONADO À ATIVIDADE FÍSICA DE FUNCIONÁRIOS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO

Gedielson Martins Teixeira
João Fernando Laurito Gagliardi
Erinaldo Luiz de Andrade

Centro Universitário Unifieo – Brasil

Resumo: Esse estudo teve o propósito de identificar e avaliar o estilo de vida dos funcionários de um Centro Universitário da cidade de Osasco (SP). Foi avaliado também o nível de atividade física dos trabalhadores e os sujeitos foram classificados em relação ao estágio de mudança de comportamento relacionado à prática da atividade física. Contou-se com 110 funcionários, sendo 54,5% homens e 45,5% mulheres com idade média de 38 ± 9 anos e de vários setores profissionais. Foram aplicados os questionários “Perfil do estilo de vida individual” (PEVI) e “Questionário internacional de atividade física – Versão curta” (IPAQ), e o algoritmo de identificação dos “Estágios de mudança de comportamento” (EMC) diante das recomendações de prática de atividade física.

Palavras-chave: atividade física; estilo de vida; trabalhador.

INTRODUÇÃO

O homem moderno está vivendo em uma sociedade na qual a tecnologia e a modernidade estão cada vez mais presentes em seu dia a dia (BORBA; PENTEADO, 2001). Infelizmente, essa tecnologia traz consigo agravantes para a saúde do indivíduo e esse fenômeno vem acontecendo devido a vários fatores que induzem a novos comportamentos, como sedentarismo e hábitos alimentares inadequados (LEMOS; NASCIMENTO; BOTH, 2006). Nahas, Barros e Francalacci (2000) apontam que a tecnologia tende a contribuir para a redução da atividade física diária; as altera-

ções nos hábitos alimentares induzem a um perfil inadequado e resultam em um comportamento pouco saudável.

De acordo com pesquisa desenvolvida pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2011), há evidências que a proporção de pessoas acima do peso avançou de 42,7%, em 2006, para 48,5%, em 2011. No mesmo período, o percentual de obesos subiu de 11,4% para 15,8%.

A pesquisa aponta também que para a cidade de São Paulo (SP), o percentual de obesos passou de 11%, em 2006, para 15,5%, em 2011. Com relação ao percentual de obesos, os números subiram de 44,3% para 48%, no mesmo período.

Konradi, Rotar e Korostovtseva et al. (2011), em entrevista mediante questionário aplicado em 1.600 trabalhadores de uma empresa bancária em São Petersburgo, Rússia, observaram elevados índices de hipertensão arterial sistêmica (35,2%), de obesidade abdominal (45,6%), baixa atividade física (45,2%) tabagismo e abuso de álcool (27,8%). O estilo de vida pouco saudável caracterizado no grupo pesquisado foi associada com prevalências de 21,5% (17,9% em mulheres e 34,6% no sexo masculino, $P < 0,01$) de síndrome metabólica no grupo.

Fonseca, Nobre e Pronk (2010) estudaram a relação entre nível de atividade física e absentéismo em 620 trabalhadores brasileiros da área automotiva. Identificaram que os índices de afastamento e faltas no trabalho foi associada ao baixo nível de atividade física, ausência de atividades recreativas no lazer, de práticas de exercícios físicos e de esportes (*odds ratio* = 1,63, intervalo de confiança de 95% [CI] = 1,31-2,02).

Jamatia, Anand e Kapoor (2009), em um estudo realizado com 545 funcionários regulares de uma fábrica de Haryana-Índia, tiveram como objetivo avaliar a prevalência de fatores de risco relacionados a doenças não transmissíveis. A prevalência no grupo (CI = 95%) dos fatores de risco é a seguinte: fumante atual (40,7%), consome álcool atualmente (31,0%), sedentarismo (41,2%), alta ingestão de gordura (93,7%), e excesso de peso (26,9%).

Segundo Nahas (2003), a inatividade física representa um fator importante para a redução da qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas. Os costumes inadequados (fumo e bebidas alcoólicas) e a inatividade estão relacionados ao aparecimento de inúmeras disfunções metabólicas, funcionais e diminuição do rendimento nas tarefas do cotidiano.

Shikawa-Takata, Tanaka e Nanbu et al. (2010), buscaram analisar o tipo apropriado e a frequência de atividade física para o efeito benéfico sobre a hipertensão em 5.843 funcionários do sexo masculino, entre 18 e 57 anos de idade. Identificaram por meio de resultados de exames físicos anuais, realizados ao longo de quatro anos, uma redução progressiva nos índices de hipertensão com o aumento da atividade

diária total, razão de riscos de 0,65 (95% [CI] = 0,45 - 0,93) em indivíduos que andaram (>8000 passos/dia *versus* <4.000 passos/dia). Indivíduos que se exercitaram de forma moderada (>3 vezes / semana) também apresentaram um risco significativamente menor de 0,35 (95% [CI] = 0,13 - 0,96) de desenvolver hipertensão *versus* aqueles que pouco se exercitaram (<3 vezes / semana).

Diante desta realidade, este estudo tem o propósito de identificar e avaliar variáveis relacionadas ao estilo de vida (atividade física, nutrição, álcool e fumo, comportamentos preventivos e relacionamento social), além de classificar os trabalhadores com relação ao nível de atividade física e quanto ao estágio de mudança de comportamento para a prática da atividade física de trabalhadores (operacionais e administrativos) de um Centro Universitário da cidade de Osasco (SP).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Inicialmente, submeteu-se a proposta de pesquisa ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP-Unifief), a qual foi aprovada pelo protocolo de pesquisa nº 037/2009 e também autorizada pela reitoria da instituição do Centro Universitário para a aplicação do questionário junto aos funcionários. Em seguida, o contato foi feito diretamente com os funcionários. Os trabalhadores voluntários leram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e os que aceitaram participar, após a assinatura do termo, foram submetidos à entrevista, em um período de, aproximadamente, dez minutos.

Participaram do estudo 110 trabalhadores voluntários do Centro Universitário. A pesquisa avaliou apenas os funcionários que estavam ligados diretamente à instituição, e não os funcionários contratados por terceiros. Foram pesquisados funcionários de dois diferentes campus do Centro Universitário. A distribuição por gênero foi composta de 54,5% homens, e 45,5% mulheres. A média da faixa etária dos trabalhadores foi de 38 ± 9 anos com amplitude entre de 21 a 61 anos.

A distribuição dos trabalhadores quanto à área de atuação ou função que exercem na instituição está descrita da seguinte forma: 38,4% dos participantes trabalham em escritórios; 17,2% fazem parte de um grupo que trabalham em Laboratórios e Bibliotecas; e 44,6% dos participantes trabalham nos setores de Serviços Gerais, Copa, Inspeção de Alunos e Manutenção.

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário para avaliar o perfil do estilo de vida dos funcionários: “Perfil do estilo de vida individual” proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). O questionário possui cinco componentes (comportamento preventivo, controle do estresse, relacionamento social, perfil nutricional e nível de atividade física). Para responder o questionário, as pessoas

usaram uma escala tipo *Likert* de 4 pontos, seguindo as indicações: [0] nunca= absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; [1] raramente= às vezes corresponde ao seu comportamento; [2] quase sempre= quase sempre verdadeiro no seu comportamento; [3] sempre= a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia. Para o cálculo do resultado, os autores desse estudo optaram por somar as frequências de respostas [0] Nunca e [1] Raramente, considerando-as como um comportamento NEGATIVO, devido a ausência ou baixa frequência de comportamentos considerados favoráveis à saúde. O resultado do somatório das respostas [2] Quase sempre e [3] Sempre foi considerado um comportamento POSITIVO, uma vez que é o desejado.

Os trabalhadores responderam também ao “Questionário internacional de atividade física - Versão curta”. Este teve sua validade testada no Brasil por Matsudo, et al. (2001), que buscaram saber quais tipos de atividade física as pessoas fazem em seu dia a dia. Os indivíduos foram classificados em: sedentário, irregularmente ativo e ativo, para caminhada, atividades de intensidade moderada e de intensidade vigorosa. Adotaram-se os critérios a seguir:

- a) Sedentário é aquele que não realizou nenhuma atividade física ou se a realizou, esta é inferior a 10 min. por pelo menos uma vez na semana.
- b) Irregularmente ativo é aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência 1 a 4 dias semanais e quanto à duração da atividade acima de 10 min.
- c) Ativo é aquele que pratica qualquer atividade, 5 dias semanais com duração de em média 150 min. semanais.

Por fim, os trabalhadores responderam um questionário que permite a identificação dos “Estágios de mudança de comportamento” diante das recomendações de prática de atividade física de que indica em qual estágio se encontra cada entrevistado (MARCUS; ROSSI; SELBY et al. 1992). São esses os estágios: manutenção: (tem um estilo de vida regularmente ativo há mais de 6 meses); ação: (tem um estilo de vida regularmente ativo há menos de 6 meses); preparação: (pretende iniciar a prática regular de atividade física nos próximos meses); contemplação: (considera a prática de atividade física importante e pretende iniciar); pré-contemplação: (não acredita nos benefícios que a prática de atividade física traz).

Para descrever o comportamento dos funcionários diante das questões avaliadas foi utilizado o método de estatística descritiva, sendo os resultados expressos em frequência ou em percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, pode-se observar que a maioria dos trabalhadores respondeu Quase sempre e Sempre para as questões relacionadas ao conhecimento dos níveis de colesterol (63,6%) e respeito às normas de trânsito (86,3%). No entanto, uma proporção grande não apresenta um comportamento positivo para ingestão de álcool e de tabaco (59%).

Timossi, et al. (2006), utilizando-se de uma metodologia parecida, verificaram em uma amostra de 122 trabalhadores de uma organização que o comportamento preventivo apresentou escores inferiores ao do presente estudo, no qual 40% dos pesquisados não conhecem seus níveis de colesterol e 30% nunca fumam de forma moderada.

Os diagnósticos apresentados pelo estudo de Timossi, et al. (2006), assim como os achados nesta pesquisa são preocupantes, pois o tabagismo é responsável por 50 tipos de doenças diferentes, e Miragaya (2004) afirma que a hipertensão arterial em trabalhadores é oriunda dos fatores: tabagismo, obesidade, alcoolismo e sedentarismo.

Embora 86,3% dos trabalhadores possuam um comportamento adequado ao dirigir veículos, é interessante ressaltar que muitos desses funcionários relataram não possuir automóveis ou dirigem poucas vezes, mas, quando dirigem, sempre possuem um comportamento correto com relação às normas de trânsito.

Tabela 1

Frequência (Fr.) e percentuais (%) para o comportamento preventivo dos trabalhadores do Centro Universitário

Questões	Nunca e Raramente		Quase sempre e Sempre	
	Fr.	%	Fr.	%
Conhece sua PA e os níveis de colesterol.	40	36,4	70	63,6
Respeita as normas de trânsito ao dirigir.	15	13,7	95	86,3
Fuma e/ou ingere álcool com moderação.	65	59	45	41

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Na Tabela 2 estão descritos os resultados que permitem compreender o nível de relacionamento social dos trabalhadores. Ao analisarmos as respostas dos trabalhadores para as questões do componente relacionamento social podemos perceber que: 83,6% Quase sempre e Sempre cultivam amigos e estão felizes em seus relacionamentos; 61,8% Quase sempre e Sempre incluem reuniões ou atividades entre amigos em seu lazer; e 60,9% Quase sempre e Sempre procuram ser ativos em sua comunidade.

De acordo com Borba e Penteado (2010), o homem vive em um mundo moderno, estruturando sua ação por meio da tecnologia, transformando a sua presença física em presença computadorizada. Ao analisar o comportamento referente às questões do componente relacionamento social, pode-se observar que o grupo, em sua maioria, busca cultivar amigos em sua comunidade e está feliz em seu relacionamento afetivo.

De acordo com Nahas (2003), nos países industrializados, a competitividade do dia a dia e o estresse vêm desgastando boa parte da sociedade e privando-as de cuidar da saúde e de adquirir um comportamento mais adequado ao bem-estar. Esse aspecto, quando positivo, está totalmente relacionado a uma boa qualidade social no ambiente de trabalho.

Tabela 2

Frequência (Fr.) e percentuais (%) para nível de relacionamento social dos trabalhadores do Centro Universitário

Questões	Nunca e Raramente		Quase sempre e Sempre	
	Fr.	%	Fr.	%
Cultiva amigos e está feliz no relacionamento.	18	16,3	92	83,6
Lazer inclui reuniões/atividades entre amigos.	42	38,2	68	61,8
É ativo em sua comunidade/ambiente social.	43	39,1	67	60,9

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Observa-se que, para as questões relacionadas ao controle do estresse (Tabela 3), dos trabalhadores, 67,3% Quase sempre e Sempre reservam ao menos 5 minutos diários para relaxar; 60% Quase sempre e Sempre conseguem manter uma discussão sem alterar-se demasiadamente; e 64,5% conseguem equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

Nahas (2003) relaciona o estresse com o fato de se viver sob estímulos estressantes e sendo influenciados diretamente com essa característica da vida moderna. O estresse é apenas uma reação natural do organismo a algum estímulo (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Com esses resultados para o controle de estresse, pode-se afirmar que a maioria dos trabalhadores demonstra ter um perfil considerado adequado ao controle emocional; contudo, aproximadamente 35% negligenciam esse componente.

Para Nahas (2003), é importante que as pessoas encontrem meios para relaxar e buscar um estado de equilíbrio psicológico, pois o estresse, quando crônico, pode resultar em queda na produtividade laboral, profissional, e afetar física e socialmente de modo negativo a vida.

Tabela 3

Frequência (Fr.) e percentuais (%) para o nível de controle de estresse dos trabalhadores do Centro Universitário

Questões	Nunca e Raramente		Quase sempre e Sempre	
	Fr.	%	Fr.	%
Reservam no dia tempo para relaxar.	36	32,7	74	67,3
Evitam entrar em conflitos e discussões.	44	40	66	60
Equilibra o tempo entre trabalho/lazer.	39	35,4	71	64,5

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

No perfil nutricional dos trabalhadores (Tabela 4), observou-se que os valores percentuais estão equilibrados para todas as respostas. Entretanto, pode-se perceber que: 60% Nunca e Raramente consomem cinco porções de frutas e verduras diariamente; e somente 40% Quase sempre e Sempre consomem.

Nieman (1999), em seu estudo também com trabalhadores, utilizou o questionário (PEVI) em uma amostra de 32 pessoas. No quesito nutrição, 66% dos trabalhadores apresentaram um perfil negligente ao componente, diferenciando-se do comportamento dessa amostra que apresentou um escore geral para esse componente de 50%.

Quanto a fazer entre 4 e 5 refeições variadas ao dia, 46,4% Nunca e Raramente conseguem organizar sua alimentação; e 53,6% Quase sempre e Sempre conseguem alimentar-se adequadamente. De acordo com Nahas, Barros e Francalacci (2000), uma

boa alimentação deve ser agradável ao paladar, observando-se o equilíbrio dos aspectos calóricos e a inclusão dos nutrientes em pelo menos entre 4 e 5 refeições por dia.

Pode-se afirmar que o estilo nutricional da maioria dos trabalhadores possui um padrão ocidental, que é baseado principalmente em alimentos ricos em carboidratos simples, lipídios e proteínas de origem animal, e poucos alimentos *in natura*, como frutas e hortaliças.

A preocupação de ambos os estudos com o aspecto nutricional está diretamente ligada a um aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis. Com isso, sugere-se a esses trabalhadores priorizar uma alimentação equilibrada com atitudes simples, como consumir mais frutas e verduras, evitar ingerir alimentos gordurosos, que tornam a alimentação mais balanceada e saudável.

Tabela 4

Frequência (Fr.) e percentuais (%) para o perfil nutricional dos trabalhadores do Centro Universitário

Questões	Nunca e Raramente		Quase sempre e Sempre	
	Fr.	%	Fr.	%
Consome 5 porções de frutas e verduras.	66	60	44	40
Faz 4 a 5 refeições variadas ao dia.	51	46,4	59	53,6
Evita ingerir alimentos gordurosos.	45	40,8	65	59

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

No quesito atividade física (Tabela 5), o perfil geral dos trabalhadores é preocupante, apresentando uma distribuição de trabalhadores com um comportamento em que aproximadamente metade do grupo se comporta de forma irregular ao perfil considerado apropriado, outra parte se comporta positivamente. O primeiro questionamento mostra que: 45,5% Quase sempre e Sempre dos trabalhadores praticam atividade física regular; e 54,6% podem apresentar um perfil sedentário a essa questão. Para Nieman (1999), aptidão física relacionada com a saúde é tipificada por uma capacidade de realizar as atividades diárias com vigor e está relacionada a um menor risco de doenças crônicas.

A prática tanto de atividade física quanto de exercícios físicos deve ser estimulada pelas organizações corporativas, pois colaboradores saudáveis tendem a aumentar a capacidade de responder positivamente às demandas de trabalho.

Tabela 5

Frequência (Fr.) e percentuais (%) para atividade física dos trabalhadores do Centro Universitário

Questões	Nunca e Raramente		Quase sempre e Sempre	
	Fr.	%	Fr.	%
Realiza 30' de atividade diariamente.	60	54,6	50	45,5
Realiza exercícios 2 vezes por semanas.	69	62,8	41	37,3
Caminha ou pedala como meio de transporte.	53	48,2	57	51,8

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Em uma análise geral dos trabalhadores (Tabela 6), constata-se que a maioria dos trabalhadores apresentou um comportamento tendencioso ao positivo nos aspectos: comportamento preventivo e relacionamento social dos componentes. Contudo, os componentes controle do estresse, nutrição e atividade física apresentam preocupação devido aos elevados percentuais de perfil regular.

Constatou-se que os assuntos relacionados ao comportamento preventivo (65,5%) e relacionamento social (68,2%) são os aspectos mais positivos. Para Teixeira e Salve (2009), são fatores diretamente relacionados à qualidade de vida no trabalho.

O componente controle do estresse apresenta um percentual de 34,5% do grupo com um comportamento positivo; 60,9% do grupo com um comportamento regular e 4,5% do grupo com um comportamento negativo. De modo geral, pode-se considerar que parte significativa dos trabalhadores não está se preocupando em destinar tempo suficiente para relaxar e buscar um estado de equilíbrio psicológico. Para Nahas (2000), há evidências de que as pessoas que têm estilo de vida ativo tendem a ter autoestima melhor.

Por fim, os componentes mais preocupantes são: nutrição (50%) e atividade física (48,2%), pois são aqueles que apresentam um comportamento regular, tendencioso ao negativo entre os investigados. Jamatia, Anand e Kapoor (2009), em estudo

realizado com trabalhadores, pontuaram uma prevalência no grupo (CI = 95%) de fatores de risco: fumante atual (40,7%), consome álcool atualmente (31,0%), sedentarismo (41,2%), alta ingestão de gordura (93,7%), e excesso de peso (26,9%).

Para Nieman (1999) e Nahas (2000), a inatividade física em conjunto com um comportamento alimentar inadequado representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura associada a elevados índices de doenças crônico-degenerativas nas sociedades contemporâneas.

Quanto ao perfil nutricional, sugere-se priorizar a qualidade dos alimentos em vez de sua quantidade, além de equilibrar a ingestão de calorias com as necessidades diárias individuais. Para o nível de inatividade física apresentada por boa parte do grupo, sugere-se mais atenção quanto a esse quesito, devendo-se buscar a regularidade da prática.

Tabela 6

Classificação para o estilo de vida dos trabalhadores do Centro Universitário em percentuais (%)

Classificação	Negativo	Regular	Positivo
1 - Comportamento preventivo	9	33,6	65,5
2 - Relacionamento social	1,8	30	68,2
3 - Controle de estresse	4,5	60,9	34,5
4 - Nutrição	18,2	50	31,8
5 - Atividade física	21,8	48,2	30

Fonte. Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Os dados da Tabela 7 demonstram que os indivíduos apresentam níveis de atividade física considerados preocupantes com relevância ao sedentarismo, e esse aspecto tende a aumentar paralelamente a intensidade da atividade, pois, para atividade caminhada, 26,4% dos trabalhadores foram classificados como sedentários; para atividade de intensidade moderada, 42,7%, e para atividade de intensidade vigorosa, 68,2%.

Um estudo desenvolvido com trabalhadores da área da saúde e realizado nos estados de Paraná (PR) e Mato Grosso do Sul (MS) observa resultados diferentes dos achados no presente estudo. Os números apresentados mostram que os indivíduos sedentários no estado do Paraná foram de 10,5%, já no Mato Grosso do Sul não foram encontrados trabalhadores com a classificação “sedentária”. No entanto,

a prevalência total de indivíduos ativos é de 71% no Paraná, e de 76% no Mato Grosso do Sul (SIMÕES; ROCHA; FERNANDES et al. 2012).

De acordo com Dumith, Domingues e Gigante (2008), a caminhada é a modalidade mais praticada e pode ser realizada em diversos lugares ao ar livre. Contudo, dez min. contínuos por dia são o mínimo necessário para que a caminhada traga algum benefício fisiológico para o indivíduo.

No presente estudo, observa-se que pelos resultados para as atividades de caminhada e de intensidade moderada, o grupo tem tendência a um perfil irregularmente ativo. Ou seja, de acordo com alguns autores, aquém do suficiente para promoção da saúde (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Tabela 7

Nível de atividade física desenvolvida na última semana dos trabalhadores do Centro Universitário em Frequência (Fr.) e percentuais (%)

Classificação	Atividade Caminhada		Intensidade Moderada		Intensidade Vigorosa	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Sedentário	29	26,4	47	42,7	75	68,2
Irregularmente Ativo	61	55,5	46	41,8	26	23,6
Ativo	20	18,2	17	15,5	9	8,2

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

No Gráfico 1 se apresentam os resultados para o tempo total de atividade física desenvolvida na última semana pelos trabalhadores de Centro Universitário a partir do (IPAQ). Considerando que a recomendação para uma melhora nas condições físicas, na manutenção da saúde e, sobretudo, na qualidade de vida é a prática de atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa por 150 min. ou mais por semana (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000); pouco menos de 50% da população avaliada neste estudo estão aquém desse ideal, e somente 31% realizam atividades acima de 150 min., e 21%, acima de 300 min. por semana.

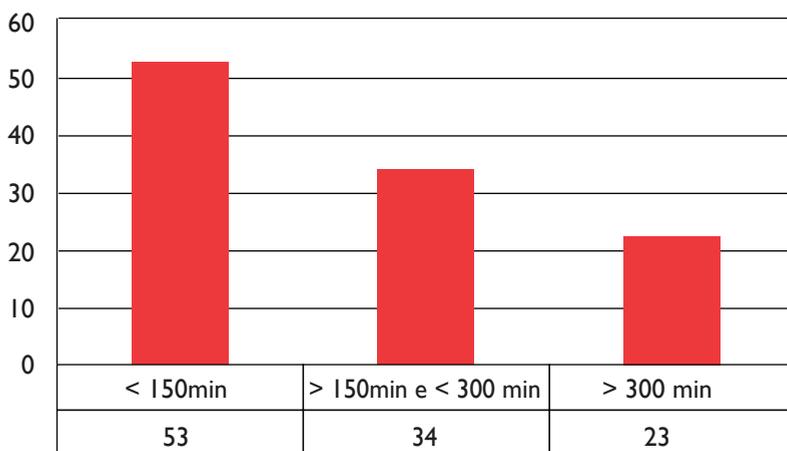
A Tabela 8 e o Gráfico 1 permitem identificar que além de haver uma prevalência de trabalhadores irregularmente ativos nessa população, existe uma prevalência ainda maior de pessoas que não atingem as recomendações mínimas de atividade física para facilitar a manutenção da saúde.

A busca pela qualidade de vida, concebida pela melhoria da saúde, é o grande tema da atualidade, principalmente quando a vida saudável é almejada pela classe trabalhado-

ra. As intervenções por parte das instituições empregadoras se fazem necessárias. Trata-se de programas abrangentes de promoção de um estilo de vida mais ativo, considerado como elemento fundamental para a saúde, para a qualidade de vida do trabalhador e seus familiares. Baseia-se em informação, estímulo e criação de oportunidades para que os sujeitos modifiquem condutas de risco à saúde, passando a adotar estilos de vida mais ativos e saudáveis (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Gráfico I

Frequência (Fr.) de trabalhadores em função do tempo (min.) total de atividade física desenvolvida na última semana.



Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Quanto ao comportamento dos funcionários relacionado aos níveis de inatividade durante um dia de semana e de final de semana, a Tabela 8 demonstra que boa parte dos trabalhadores (33,6%) apresenta elevados índices de inatividade durante um dia de semana. Ou seja, ficam mais de 360 min. 6 horas sentados, no trabalho ou em casa, e 28,1% entre 240 e 360 min. 4 a 6 horas.

Quanto ao comportamento dos trabalhadores em um dia no final de semana, pode-se perceber uma pequena reversão do quadro, pois o grupo demonstra ser mais ativo no final de semana, quando 45,5% afirmam ficar até 120 min. sentados e 20,9%, entre 120 e 240 min. Contudo, considera-se expressiva a quantidade de pessoas que apresentam um nível de inatividade física no final de semana.

Para Weineck, Zazá e Amorim et al. (2003) a inatividade física é um fenômeno típico de cidades industrializadas. Em Santa Catarina (SC), por exemplo, 68,1% dos trabalhadores de indústrias eram inativos fisicamente no final de semana (FLORES,

2002). Porém os indivíduos que foram inativos durante o tempo de lazer (final de semana) foram mais ativos em outros contextos (trabalho). Diferenciando-se do presente estudo, em que os trabalhadores demonstraram ser mais inativos durante um dia de semana e mais ativos durante um dia de final de semana.

Tabela 8

Nível Inatividade física durante um dia de semana e final de semana dos trabalhadores do Centro Universitário

Classificação	I Dia de semana.		I Dia de final de semana.	
	Fr.	%	Fr.	%
Até 120 min.	24	21,8	49	45,5
Mais de 120 até 240 min.	18	16,3	23	20,9
Mais de 240 até 360 min.	31	28,1	18	16,3
Mais de 360 min.	45	33,6	20	18,1

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Para programar intervenções populacionais que sejam eficazes no campo da saúde coletiva é necessário não somente conhecer o estilo de vida e o nível atual de atividade física da população, mas também as barreiras e os fatores associados à prática de atividade física (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Nesse sentido, os trabalhadores responderam questões que nos permitem classificá-los quanto ao estágio de comportamento utilizando o algoritmo de identificação dos estágios de mudança de comportamento diante das recomendações de prática de atividade física (Gráfico 2). Quanto à classificação para o estágio de Pré-contemplação, ou seja, enquadram pessoas que não acreditam nos benefícios que a prática de atividade física traz para a saúde, pode-se afirmar que a minoria 8,2% está nesse estágio.

Informa-se a esse grupo que em estudos feitos por epidemiologistas americanos aproximadamente 250 mil mortes por ano seriam atribuídas à inatividade física, e 32 mil vidas poderiam ser salvas se houvesse incrementos nas atividades físicas.

Quanto ao estágio de Contemplação, pode-se dizer que 23,6% dos trabalhadores se enquadram nesse estágio, pois percebem a importância da prática e pretendem iniciar em algum momento.

Sabe-se que existe uma tendência a maior prevalência dos níveis de sedentarismo e redução da qualidade de vida quando se inicia a vida adulta, e essa população tende a ser aparentemente saudável, por apresentar ausência de sintomas, embora

esse grupo tenda a apresentar fatores de risco que potencialmente levarão a doenças hipocinéticas e a possíveis consequências oriundas desse comportamento.

Para o grupo de 36,3% de trabalhadores que pretende iniciar a prática regular de atividade física nos próximos meses, considera-se que o grupo está no estágio de Preparação.

Tem-se conhecimento de que o incentivo familiar e de amigos é fundamental ao início da prática de exercícios físicos, e de acordo com Weineck, Zazá e Amorim (2003), constatou-se que grupos de amigos, de equipe de trabalho, ou comunidades em geral são responsáveis por inserir na prática de atividade física de pessoas nesse estágio de comportamento.

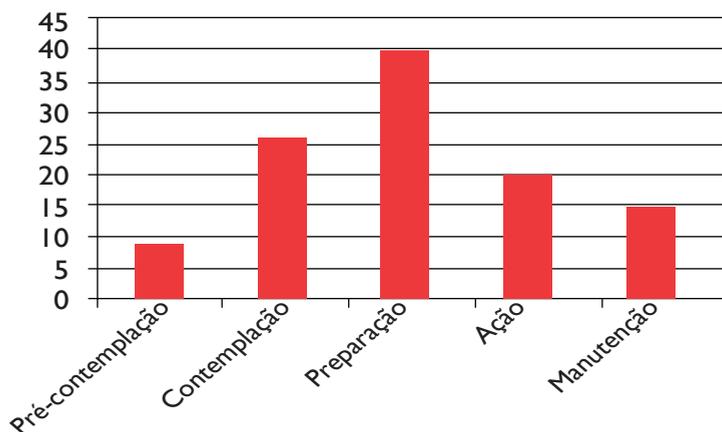
Para o estágio de Ação, os que têm um estilo de vida regularmente ativo há menos de 6 meses, ou seja, nesse grupo, 18,1% possuem esse comportamento.

Bastone e Filho (2004) afirmam que quando um indivíduo está nesse estágio e adere a um programa regular de exercícios pode melhorar significativamente as capacidades funcionais, assim como o desempenho cognitivo, a autoestima e a motivação para a transição para o próximo estágio.

Por fim, nesse grupo, 13,6% dos trabalhadores possuem características do estágio de Manutenção, e se caracteriza por pessoas que têm um estilo de vida regularmente ativo há mais de 6 meses, possuindo um perfil considerado adequado diante das recomendações de prática de atividade física.

Gráfico 2

Frequência para o estágio de mudança de comportamento dos trabalhadores do Centro Universitário



Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos permitem concluir que, para o estilo de vida, os componentes controle do estresse, nutrição e atividade física foram os mais negligenciados entre os trabalhadores. Para o nível de atividade física dos funcionários, os dados obtidos demonstraram que o grupo é mais irregularmente ativo do que ativo e que os níveis de sedentarismo elevam-se paralelamente aos níveis de intensidade das atividades físicas avaliadas. Além disso, nesse grupo existe uma prevalência ainda maior de pessoas que não atingem as recomendações mínimas para a prática da atividade física para a manutenção da saúde, negligenciando a regularidade da mesma. Quanto à classificação em relação ao estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física, os dados demonstraram que a maioria dos trabalhadores estava no estágio de Preparação e pretende iniciar a prática regular de atividade física nos próximos meses.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, THE LIFESTYLE AND STAGES OF BEHAVIOR CHANGE RELATED TO PHYSICAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF A UNIVERSITY CENTER

Abstract: This study has the purpose to identify the lifestyle of the employees of a University Center of the city Osasco - SP. It measured the level of physical activity among workers and the subjects were classified according to the stage of behavior change related to physical activity. It counted with 110 employees: 54.5% men and 45.5% women, age in the range of 38 and 39 years and in the several professional sections. The following questionnaires we applied: "Individual lifestyle profile" (PEVI), the "International physical activity questionnaire - Short version" (IPAQ), and the algorithm for identifying the "Stages of change of behavior" on the recommendations of physical activity.

Keywords: physical activity; lifestyle; worker.

REFERÊNCIAS

BASTONE, A. C.; FILHO, W. J. Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized elderly. **Journal of Rehabilitation Research and Development**, v. 41, n. 5, p. 659-668, 2004.

BORBA, M. C.; PENTEADO, M. G. **Informática e educação matemática**. 4. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2001. (Col. Tendências em Educação Matemática).

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho**, v. 10, n. 3, p. 301-307, 2008.

FLORES, A. **Prevalência da inatividade física e outros fatores de risco relacionados à saúde na população adulta urbana de Mafra-SC**. 2002. Dissertação (Mestrado)–Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2002.

FONSECA, V. R.; NOBRE, M. R. C.; PRONK, N. P. The association between physical activity, productivity, and health care utilization among employees in Brazil. **Journal of Occupational e Environmental Medicine**, v. 52, n. 7, p. 706-712, 2010.

JAMATIA, B.; ANAND, K.; KAPOOR, S. K. Behavioral risk factors for non-communicable disease among factory employees in Faridabad; Haryana. **Journal of Nepal Medical Association**, v. 48, n. 175, p. 203-208, Jul.-Sep 2009.

KONRADI, A. O.; ROTAR, O. P.; KOROSTOVTSEVA, L. S. Prevalence of metabolic syndrome components in a population of bank employees from St. Petersburg, Russia. **Journal Metab Syndr Relat Disord**, v. 9, n. 5, p. 337-343. Oct. 2011.

LEMOS, C.; NASCIMENTO, J.; BOTH, J. Qualidade de vida no trabalho percebida por professores de educação física. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE CIDADANIA. Santo Ângelo-RS. 2006.

MARCUS, B. H.; ROSSI, J. S.; SELBY, V.C.; NIAURA, R. S.; ABRAMS, D. B. The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. **Health Psychol**, v. 11, p. 386-395. 1992.

MATSUDO, S. Envelhecimento e atividade física. São Paulo: Editora Midiograf Ltda., 2001.

MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T. L.; MATSUDO, V. K. R. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-12, 2011.

MIRAGAYA, A. **Promoção da saúde através da atividade física**. 2004. Disponível em: <http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/promocao_da_saude.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2011.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Editora Midiograf Ltda., 2003.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentáculo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: como se prevenir usando o exercício como medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

SHIKAWA-TAKATA, K.; TANAKA, H.; NANBU, K. et al. Beneficial effect of physical activity on blood pressure and blood glucose among Japanese male workers. **Diabetes Research and Clinical Practice**, v. 87, n. 3, p. 394-400, Mar. 2010.

SIMÕES, K. L.; ROCHA, H. S.; FERNANDES, C. A. M.; LEVANDOSKI, G. Prevalência de sedentarismo e professores de educação física: um estudo comparativo entre professores dos estados do Paraná e do Mato Grosso do Sul. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-160, 2012.

TEIXEIRA, C.; SALVE, M. Efeitos de um programa de atividade física para mulheres funcionárias da Unicamp sobre variáveis antropométricas e na composição corporal. *Rev. da Educação Física/UEM, Maringá*, v. 20, n. 2, p. 259-265, 2009.

TIMOSSI, L. S.; FRANCISCO, A. C.; MICHALOSKI, A. O.; Xavier, A. A. P. Diagnóstico do estilo e da qualidade de vida de trabalhadores em uma organização federal. In: **XIII SIMPEP**. Bauru-SP, Brasil. 2006.

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO – VIGITEL. Quase metade da população brasileira está acima do peso. Disponível em: <html: www.portalsaude.saude.gov.br>. Acesso em: 16 abr. 2011.

WEINECK, J.; ZAZÁ, D. C.; AMORIM, F. Atividade física e esporte para quê? São Paulo: Manole, 2003.

Contato

Gedielson Martins Teixeira
E-mail: jediteixeira@gmail.com

Tramitação

Recebido em 10 de julho de 2013
Aceito em 24 de abril de 2017