

Hiago Henrique da Silva – Centro Universitário Leonardo da Vinci.

Alysson Carraschi da Silva – Universidade Cesumar

Yuri Alexander dos Santos Roãs - Centro Universitário Leonardo da Vinci.

RESUMO

Ao longo da história houve muitas transformações sociais da produção de trabalho, com isso o objetivo da minha pesquisa foi verificar o nível de atividade física em servidores públicos municipais do departamento de obras, viação e urbanismo da cidade de Mandaguaçu no Estado do Paraná. A metodologia utilizada foi a descritiva no qual apliquei o questionário internacional de atividade física versão curta. Após a coleta de dados e análise foi verificado que todos os participantes estudados se encontram em inatividade física, o que pode ser prejudicial ao longo prazo para esses servidores. Para os próximos trabalhos será necessário estudar as variáveis sociológicas e demográficas além de uma amostra maior.

Palavras-chaves: Atividade Física, Servidor Público, IPAQ.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO DEPARTAMENTO DE OBRAS, VIAÇÃO E URBANISMO DA CIDADE DE MANDAGUAÇU.

INTRODUÇÃO

Na história humana a primeira coisa é a existência de seres humanos vivos e pensantes. Com isso, "o primeiro pressuposto de toda existência humana é que os homens têm de estar em condições de viver para poderem fazer história" (MARX; ENGELS, 2009, apud ORTHMEYER, 2011, p.1). Para viver o homem necessita de suprir suas necessidades básicas que são comer, beber, vestir, então o primeiro ato histórico é a satisfação dessas necessidades que ocorrem dia a dia, hora a hora para manter os homens vivos. O ser humano está em constante formação e seu processo histórico reflete na atualidade, em sua forma de ser de acordo com (MARX; ENGELS, 2009, apud ORTHMEYER, 2011, p.1). A partir do momento em que o homem deixa de ser nômade, e fica-se em um determinado local, tende-se a necessidade de transformar o ambiente, ou seja, utiliza a natureza para suprir as suas necessidades, no qual inicialmente o modo de produção era comunal, ou seja, não havia ainda as divisões de classes sociais, tudo era realizado em comum: onde os homens produziam para sua existência, eles lidavam com a terra, e a natureza, se relacionando uns com os outros (SAVIANI, 2008, p.1, apud ORTHMEYER, 2011, p.11). Na revolução industrial houve uma profunda transformação na sociedade e na sua forma de produção através do trabalho, segundo (PILATTI, 2007, p. 42) "as condições de trabalho e vida foram deterioradas de tal forma que atingiram níveis inumanos", isso aconteceu em decorrência das moradias inadequadas, a higiene e limpeza eram péssimas, além de uma má alimentação e falta de infraestrutura das cidades. A fadiga decorrente do excesso de trabalho e uma carga horária de trabalho longo, os indivíduos não tinham tempo para praticar exercícios físicos, para manter uma forma saudável. Existem diferenças entre atividade física e exercício físico no qual irei apresentar as definições encontradas no artigo intitulado de Atividade Física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. A atividade física é definida como "qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico" (MATSUDO et al.,

2000, p. 2). Já o exercício físico é definido como “definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva; resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física” (MATSUDO et al., 2000, p. 2). Após várias leituras de artigos sobre atividade física e saúde do trabalhador, acabei encontrando que a atividade física é associada como um fator de proteção para a saúde do trabalhador, prevenindo de doenças crônicas não transmissíveis, reduzindo a gordura corporal e melhorando a qualidade de vida segundo (POLISSENI; RIBEIRO, 2014, p. 341). De acordo com a OMS – Organização mundial da saúde as recomendações para as práticas de atividades físicas para adultos, para adquirir benefícios à saúde os indivíduos devem realizar pelo menos 150 minutos semanais de atividade em intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa. Há uma prevalência de inatividade física em adultos em diversos país ao redor do mundo, no Brasil estudos realizados com servidores públicos encontraram prevalência de baixo nível de atividade física de 49.4% no estado da Bahia, nordeste do Brasil, e 56.7% no sul do Brasil (MATSUDO et al., 2000, p. 55).

O local de trabalho tem sido foco de pesquisas sobre inatividade física, visto que baixos níveis de atividade física influenciam negativamente à saúde do trabalhador. Indivíduos que não atendem as recomendações da prática de atividade física são mais suscetíveis ao afastamento do trabalho por desenvolvimento de doenças, são mais propensos a desenvolver distúrbios ocupacionais, como lesões por esforço repetitivo, apresentam maiores níveis de estresse e indisposição para realização de tarefas cotidianas (MATSUDO et al., 2000, p. 55).

Nossa pesquisa traz justificativa social por conta de verificar a atividade física dos trabalhadores poderá futuramente planejar um projeto de incentivo a atividade física no qual demandará um estudo mais aprofundado. A justificativa pessoal é que por eu fazer parte do quadro de funcionários da prefeitura, eu tenho contato direto e consigo perceber que muitos estão acima do peso e com um desgaste físico enorme. E por fim a justificativa acadêmica é que quanto mais trabalhos sobre essa temática tiver, mais a comunidade científica poderá aproveitar para

realizar pesquisas e aprofundamento no tema pesquisado. O objetivo da minha pesquisa é verificar o nível de atividade física em servidores públicos municipais do departamento de obras, viação e urbanismo da cidade de Mandaguaçu no Estado do Paraná.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva que tem como “objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis” (GIL, 1994, p. 28). “São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados” (GIL, 1994, p. 29).

Participaram da minha pesquisa dez servidores públicos municipais da cidade de Mandaguaçu no Estado do Paraná, entre a faixa etária de 23 anos até 60 anos, sendo todos do sexo masculino. Como critério de inclusão foram aceitos apenas os servidores públicos que são do departamento de obras, viação e urbanismo de Mandaguaçu. Como critério de exclusão: outros servidores públicos que não pertenciam ao departamento acima citado, ou que não quiseram participar da pesquisa. Foi apresentado o TLC – termo de livre esclarecimento da pesquisa, logo que autorizado e conscientizado, encaminhamos o questionário.

Por se tratar de um estudo realizado com seres humanos, foram respeitados os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Entre eles, enfatizamos a possibilidade de desistir a qualquer momento da pesquisa, o anonimato dos sujeitos, e o retorno das informações após a conclusão do estudo.

O presente trabalho está incorporado ao projeto Educação Física Escolar: Perspectivas e Ações Pedagógicas na Atualidade, CAEE 57470716.7.0000.0104, aprovado em 06 de setembro de 2016 pelo Comitê local de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos, da Universidade Estadual de Maringá.

Utilizei o IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta. De acordo com Benedetti et al (2007, p. 12) “o IPAQ é um questionário que permite estimar o

tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer”. O IPAQ versão curta é composto por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Por esse questionário ser padronizado os autores desta pesquisa adaptou transcrevendo o questionário para o formato online na plataforma Google Forms com as mesmas perguntas.

Para análise de dados referente ao nível de atividade física foi utilizado o protocolo do consenso realizado entre o CELAFISCS e o Center for DiseaseControl (CDC) de Atlanta em 2002 considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas em quatro categorias:

Classificação	
1 – Muito Ativo	Aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA: >- 5 dias/sem e >- 30 minutos por sessão; b) VIGOROSA: >- 3 dias/sem e >- 20 minutos por sessão + MODERADA c) CAMINHADA: >- 5 dias/sem e >- 30 minutos por sessão.
2 – Ativo	Aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA: >- 3 dias/sem e >- 20 minutos por sessão; ou b) MODERADA ou CAMINHADA: >- 5 dias/sem e >-30 minutos por sessão; ou c) Qualquer atividade somada: >- 5 dias/sem e >- 150 minutos/sem (caminhada +Moderada + vigorosa).
	Aquele que realiza atividade física porem insuficiente para a classificação como ativo pois não cumpre as recomendações quanto a frequência ou duração. Para realizar essa classificação some-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em

3 – Irregularmente Ativo	dois subgrupos de acordo como o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios de recomendação quanto à frequência ou quanto a duração da atividade: a) Frequência: 5 dias/semana; ou b) Duração: 150 min/semana. IRREGULARMENTE ATIVO B: Aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
4 – Sedentário	Aquele que não realiza ou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos a semana.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após tabular os dados, podemos organizá-los no quadro abaixo, tendo em mente um conjunto de dados, a partir dos quais, buscaremos qualitativamente encontrar associações. Enfim, a análise - frente à realidade dos servidores municipais - tentou encontrar respostas para saber qual o nível de atividade física em que se encontram.

TABELA 1: Classificação dos servidores municipais (IPAQ)

INDIVIDUOS	IPAQ
SERVIDOR 1	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 2	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 3	Irregularmente Ativo B

SERVIDOR 4	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 5	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 6	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 7	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 8	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 9	Irregularmente Ativo B
SERVIDOR 10	Irregularmente Ativo B

1º coluna: Servidores Municipais.

2º coluna: classificação do IPAQ.

Na classificação do IPAQ, todos os servidores municipais da nossa pesquisa, ou seja 100%, se encontram em Irregularmente Ativo B que segundo o protocolo do questionário internacional de atividade física corresponde a aquele indivíduo que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração, a organização mundial da saúde sugere 150 minutos semanais de atividade física. Achemos uma inatividade física após analisar e classificar os servidores municipais de Mandaguáçu que participaram da pesquisa, segundo (GONÇALVES et al., 2017, p. 58) “cada vez mais, as pessoas se locomovem com meios de transporte que não requerem grande gasto de energia, o que acarreta altas taxas de inatividade física”. Outro fator que pode ser relevante que de acordo com (CANDOTTI et al., p. 487) aponta que o estresse resultante do expediente de trabalho, faz com que o trabalhador possa se sentir desmotivado para realizar atividades físicas e de lazer. Segundo (CANDOTTI et al., p. 488) “consequentemente, tem sido relatado que um grande percentual de trabalhadores é afastado anualmente de suas atividades em decorrências das doenças provenientes da atividade laboral”. A prática insuficiente de atividade física pode aumentar as chances de o indivíduo desenvolver doenças crônicas não transmissíveis de acordo com (GONÇALVES et al., 2017 p. 58).

O nível de atividade física em que o IPAQ avalia pode ser relacionada indiretamente com a qualidade de vida dos indivíduos. Em um estudo realizado em Brasília com servidores públicos do departamento administrativo e judiciário a taxa de ativos em atividades físicas foram mais de 50% da amostra da pesquisa, já um estudo realizado em Londrina, com

servidores de um hospital universitário para verificar o nível de atividade física foi encontrado que “funcionários de um hospital universitário da Região Sul do Brasil, há um alto índice de prática irregular de atividade física” (PORTO, FILHO, FERNANDES, 2011, p. 474).

CONCLUSÃO

Conclui-se que o objetivo da pesquisa foi alcançado no qual era saber como é o nível de atividade física dos servidores municipais de Mandaguáçu, onde encontramos a prevalência de inatividade física dos mesmos. O presente estudo possui limitações como amostra reduzida, apenas um questionário, seria interessante para as próximas pesquisas utilizar uma entrevista semiestruturada para saber o porquê da falta de atividade física, questões sociais dentre outras variáveis a serem estudadas.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T, B., ANTUNES, P, C., AÑEZ, C, R, R., MAZO, G, Z., PETROSKI, E, L., Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Rev Bras Med Esporte**. 2007;13(1):11-6. DOI:10.1590/S1517-86922007000100004, Florianópolis, 2007.

CANDOTTI, C, T. SILVA, M, R. NOLL, M. LUCCHESI, C, R. Efeito da Ginástica Laboral sobre a motivação de Atividade Física. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v.35, n.2, p.485-497, abr./jun. 2011.

Gonçalves, E, C, A. RINALDI, W. NUNES, H, E, G. CAPDEBOSCQ, M, C. SILVA, D, A, S. Baixos níveis de atividade física em servidores públicos do sul do Brasil: associação com fatores sócio demográficos, hipercolesterolêmicas e diabetes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, volume 10, Issue 2, june 2017.

GIL, A, C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1994.

MATSUDO, S, M. MATSUDO, V, K. NETO, T, L, B. Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001.

ORTHEMEYER, J, R. Produção do conhecimento referente à formação em Educação Física no Brasil: orientadores e suas teses. 2011. 165 f. **Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Educação Física e Desporto. Universidade Estadual de Londrina**, Londrina, 2011.

PILATTI, L, A. Qualidade de vida e trabalho: perspectivas na sociedade do conhecimento. **Revista Estratégias e Políticas em qualidade de vida**, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2007.

POLISSENI, M, L, C. RIBEIRO, L, C. Exercício Físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revi Bras Med Esporte – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014**, Juiz de Fora, Minas Gerais.

PORTO, D, B. FILHO, L, A, P. FERNANDES, R, A. Prática de atividade física e indicadores de risco coronariano de servidores do hospital universitário de londrina. **Revista de Educação Física/UEM**. Maringá, v. 22, n. 3, p. 469-477, 3. trim. 2011.

APÊNDICE

Apêndice A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

Eu _____, autorizo a participar

como voluntário da pesquisa intitulada ***NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO DEPARTAMENTO DE OBRAS, VIAÇÃO E URBANISMO DA CIDADE DE MANDAGUAÇU***, que se refere a um projeto de pesquisa.

O objetivo deste estudo é verificar o nível de atividade física em servidores públicos municipais do departamento de obras, viação e urbanismo da cidade de Mandaguaçu no Estado do Paraná.

Os resultados contribuirão para o conhecimento a respeito do nível e atividade física e as estratégias para sua melhoria se possível. A forma de participação consiste em responder o questionário internacional de atividade física. O nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa o que garante o anonimato e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários. Não será cobrado nada, não haverá gastos decorrentes de sua participação, se houver algum dano decorrente da pesquisa, o participante será indenizado nos termos da Lei. Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como: leve desconforto em responder as perguntas. São esperados os seguintes benefícios da participação: O conhecimento do nível de atividade física, para que assim acompanhar sua qualidade física e prevenção de futuras doenças decorrente do sedentarismo. Gostaríamos de deixar claro que a participação é voluntária e que poderá deixar de participar ou retirar o consentimento, ou ainda descontinuar a participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo de qualquer natureza. Desde já, agradecemos a atenção e a da participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações. Esse termo terá suas páginas rubricadas pelo pesquisador principal e será assinado em duas vias, das quais uma ficará com o participante e a outra com pesquisador principal.

Eu, _____ (nome do responsável),
portador do RG nº: _____, confirmo que Hiago Henrique da Silva
explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação.

Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu
consentimento para o menor participar como voluntário desta pesquisa.

Local: Maringá/PR data: _____, _____ de de

2019.

(Assinatura responsável ou representante legal)

ANEXOS

ANEXO A



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: _____

Data: ____/____/____ **Idade:** ____ **Sexo:** F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que normal
- atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: _____ Minutos:

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos:

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10

minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos.

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO 5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não 6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não.

ANEXO B



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as
recomendações de:

a) VIGOROSA: ☐ 5 dias/sem e ☐ 30 minutos por sessão

- b) VIGOROSA: □3 dias/sem e □20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: □5 dias/sem e □30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: □3 dias/sem e □20 minutos por sessão;**ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA: □5 dias/sem e □30 minutos por sessão;**ou**
- c) Qualquer atividade somada: □5 dias/sem e □150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana**ou**
- b) Duração: 150 min /semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL–
CELAFISCS - INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO
E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL Tel-Fax: –
011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional:
www.ipaq.ki.se