



# **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS SERVIDORES DO IFMA CAMPUS AÇAILÂNDIA-MA<sup>1</sup>**

*EVALUATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF THE  
SERVERS OF IFMA CAMPUS AÇAILÂNDIA-MA*

*EVALUACIÓN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS  
SERVIDORES IFMA CAMPUS AÇAILÂNDIA-MA*

Cristiane Pinheiro Maia de Araújo<sup>2</sup>  
Ywry Crystiano da Silva Magalhães<sup>3</sup>  
Karinne Oliveira Coelho<sup>4</sup>

*PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Sedentarismo; Saúde.*

## **1 INTRODUÇÃO**

A atividade física regular é vista como importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população, pois, proporciona a melhora da autoestima, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora das funções cognitivas e da socialização. Já o comportamento sedentário é um fator de risco para desencadear o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, em toda a população.

No Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2005), 83% das pessoas não praticam nenhum tipo de exercício físico, o que aumenta a probabilidade de doenças como a obesidade, diabetes tipo II, hipertensão, entre outras (VESPAZIANO; DIAS; CORREA; 2012).

Apesar da existência de pesquisas no Brasil que monitoram o nível de atividade física, sobretudo na população de adultos, não existia nenhuma pesquisa dessa natureza na população adulta no município de Açailândia-MA.

O estudo teve como objetivo avaliar os níveis de atividades físicas (NAF's) dos servidores do IFMA Campus Açailândia-MA, conhecendo as atividades físicas realizadas ou não, no ambiente de trabalho, doméstico, no lazer e como meio de transporte dos servidores, identificando a frequência das atividades físicas realizadas pelos servidores.

1 Trabalho aprovado em edital de iniciação científica PIBIC JUNIOR 2016, financiado pelo IFMA.

2 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA), cristiane.araujo@ifma.edu.br

3 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão(IFMA), ywry.magalhaes@ifma.edu.br

4 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas (IFAL), karinnefisioedf@gmail.com

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo foi uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, com abordagem quantitativa, realizado em cinco etapas: revisão bibliográfica, coleta de dados, tabulação dos dados, análise dos resultados e entrega de relatório de pesquisa (conclusão).

Foi utilizado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) na versão curta, em abordagem de entrevista, contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e de caminhada, e também incluindo aquelas realizadas no ambiente de trabalho, locomoção, lazer, esportes (MATSUDO, 2001).

A pesquisa baseou-se na Resolução 466/12, que conduz as pesquisas com seres humanos, atendendo a fundamentos éticos científicos. Foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assegurar a liberdade de participação, informações sobre a pesquisa e seus responsáveis.

## 3 RESULTADOS

Foi entrevistado um total de 83 servidores, sendo 45 do sexo masculino e 38 do sexo feminino, com faixa etária entre 23 a 54 anos de idade. Constatou-se que a porcentagem somada de servidores irregularmente ativos A e B e sedentários foi de 56% quando comparado aos ativos e muito ativos, que foi de 44%.

Corroborando com os achados dessa pesquisa, estudos como o de Costa et al (2014) realizado na cidade de Terezina-PI observou um número elevado de sedentários entre os servidores do administrativo da Universidade Federal do Piauí.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou que o percentual dos NAF's nos servidores de ambos os sexos foi maior nos grupos de risco, irregularmente ativos A, B e sedentarismo. Porém, a prevalência de indivíduos ativos e muito ativos foi maior no sexo masculino.

Espera-se com os resultados da pesquisa, subsidiar possíveis ações de promoção da saúde desses trabalhadores, tais como programas de combate ao sedentarismo, palestras educativas sobre atividades físicas e alimentação saudável, dentre outras.

## REFERÊNCIAS

COSTA, et al. Nível de atividade física e qualidade física de funcionários públicos administrativos. **Revista biomotriz**, Terezina, v.8, n.1. Jul. 2014.

JUNIOR, H. A. Avaliação do nível de atividade física de servidores da universidade de Brasília. Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1275/1/2010\\_HarleyAzevedoJunior.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1275/1/2010_HarleyAzevedoJunior.pdf). Acesso em abril de 2016.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); estudo de validade e reprodutibilidade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

TAMMELIN, T. *et al.* Physical activity and sedentary behaviors among finnish youth. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 7, p.1067-1074, July. 2007.

VESPASIANO, B. S.; DIAS, R.; CORREA, D. A. A utilização do questionário Internacional de atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Revista Saúde**, Piracicaba, v. 12, n. 32, p. 49-54, set-dez. 2012.