



INATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ADULTOS¹

Luciclea de Castro Pereira²
Katia Silene Silva Souza³
Álvaro Adolfo Duarte Alberto⁴

PALAVRAS-CHAVE: Inatividade Física; Fatores Associados; Adultos.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física representa um componente importante do estilo de vida saudável e na promoção da saúde, atuando principalmente na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (VEIGA *et al.*, 2009). No entanto, estudo de tendência temporal tem mostrado aumento dos índices de inatividade física em nível populacional (KNUTH *et al.*, 2010).

Por conseguinte, este estudo objetivou estimar a prevalência de inatividade física em funcionários técnicos-administrativos da Universidade Federal do Amapá, bem como identificar alguns fatores associados.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal do tipo descritivo realizado com 40 servidores técnicos-administrativos da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), de ambos os sexos, com faixa etária entre 40 e 58 anos de idade, no ano de 2014.

O nível de inatividade física (variável dependente) foi obtido pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ versão 8 curta). Foram classificados como fisicamente inativos, os servidores de ambos os sexos que não realizaram atividade física ≥ 150 min/semana. Os fatores associados à inatividade física (variáveis independentes) foram o sexo (masculino e feminino); idade e; estado antropométrico (IMC).

A análise estatística foi realizada de maneira descritiva e por medidas da associação (teste de Fisher) por meio do *software* R versão 3.0.1, com nível de significância de 5%.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados do presente estudo demonstraram que 56,2% da amostra não realiza atividade física suficiente, corroborando com dados descritos por Pitanga

1 Não houve apoio financeiro de nenhuma instituição para realização deste estudo.

2 Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), luciclea@unifap.br

3 Prefeitura Municipal de Macapá (PMM), profkatia@oi.com.br

4 Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), alvarod@ig.com.br

et al., (2014) e Costa *et al.*, (2014). Estes achados podem ser justificados em função do estilo de vida das populações, principalmente nos países economicamente emergentes, demonstrando aumento nos níveis inatividade física.

Quanto aos fatores associados constatou-se que os servidores do sexo feminino apresentaram índices de inatividade física mais elevados (54%) em comparação aos do sexo masculino (52%), corroborando com resultados encontrados em outros estudos (PITANGA *et al.*, 2014; CAMPOS; MACIEL; RODRIGUES NETO, 2012). Estes resultados podem ser explicados pelos fatores socioculturais que direcionam o tipo de atividade física para cada sexo.

Verificou-se tendência de aumento dos níveis de inatividade física com o passar da idade, assemelhando-se a resultados encontrados nos estudos de Pitanga *et al.*, (2014) e Campos; Maciel; Rodrigues Neto, (2012). Este fato pode estar na redução da capacidade funcional com o aumento da idade, que limita a autonomia para a realização de atividades da vida diária e de lazer.

Os níveis de inatividade física também estão associados ao sobrepeso, corroborando com resultados apontados por Simão; Nahas; Oliveira, (2006). Acredita-se que essa associação ocorra por hábitos alimentares pouco saudáveis, com maior consumo regular de alimentos ricos em gorduras e açúcar do que de frutas e verduras.

CONCLUSÕES

Concluiu-se que a proporção de servidores técnicos-administrativos da UNIFAP de ambos os sexos inativos fisicamente se mostra preocupante.

O sexo feminino, idades avançadas e, sobrepeso corporal, são as variáveis que mais se associam à inatividade física em servidores. Neste sentido, essas informações podem ajudar na elaboração de programas de promoção da atividade física, principalmente em ambientes laborais.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, M. O.; MACIEL M. G.; RODRIGUES NETO, J. F. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 17, n. 6, p. 562-572, dez. 2012.

KNUTH, A. G. et al. Changes in physical activity among Brazilian adults over a five-year period. **Journal of Epidemiology and Community Health**, USA, v. 64, n. 7, p. 591-595, jul. 2010.

PITANGA, F. G. et al. Prevalência e fatores sociodemográficos e ambientais associados à atividade física no tempo livre e no deslocamento em adultos. **Motricidade**, Portugal, v.10, n. 1, p. 3-13, mar. 2014.

SIMÃO, C. B.; NAHAS. M. V.; OLIVEIRA E. S. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da universidade do planalto catarinense-UNIPLAC, Lages, SC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 11, n. 1, p.1-10, jan. 2006.

VEIGA, O. L. et al. Physical activity as a preventive measure against overweight, obesity, infections, allergies and cardiovascular disease risk factors in adolescents: AFINOS study protocol. **BMC Public Health**, USA, v. 475, n.5, p. 1-11, dez. 2009.