



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76
Redeclenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXVII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS
SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2023

Impactos da atividade física sobre a qualidade de vida autorreferida dos servidores no período pós-pandêmico.

Kamila Barreto Silva¹; Denize Pereira de Azêvedo;

1. Bolsista PIBIC/CNPq, Graduando em Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: barretos.kamila@gmail.com
2. Orientador, Departamento de Educação, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: denizefreitas0505@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; qualidade de vida; servidor.

INTRODUÇÃO

A relação Atividade Física (AF) e Qualidade de Vida (QV) não é recente, há muito se busca compreender melhor de que maneira ambas podem promover melhores condições de vida e trabalho, já que há décadas as pessoas passaram a vivenciar a maior parte de suas vidas em seus locais de trabalho direcionando sua força e energia vital para manter a dinâmica laboral do capital. Recentemente, em função das alterações de vida e de hábitos diários ocasionados pela pandemia de covid-19, as dinâmicas sociais e laborais do servidor sofreram transformações, o que interferiu diretamente no seu bem-estar físico, social, mental e emocional.

Neste contexto a AF, destaca-se por ser importante ferramenta na promoção de QV (FERREIRA; CHIAPETA, 2010). AF é definida como: qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso. (CASPERSEN et al. 1985 apud AZEVÊDO, 2017, p. 71). A AF é um comportamento que pode contribuir na prevenção de doenças mentais, redução dos efeitos de estados negativos (estresse e depressão), e no favorecimento de emoções positivas, além de melhorar a percepção do sujeito sobre si mesmo, trazendo como resultado benefícios à saúde e à qualidade de vida. (PEIXOTO; 2021).

Ao tratar do tema QV, é importante ressaltar que refere-se à um fenômeno complexo, multifatorial envolvendo aspectos de saúde, socioculturais, econômicos,

satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, e disposição física (FEITOSA; RODRIGUES, 2010). Deste modo, QV é conceitualmente definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida no contexto sociocultural, ou seja, é a sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence. (WHOQOL, 1998). Portanto, reconhecer os impactos da AF na QV do servidor justifica a necessidade de identificar fatores que colaborem para manutenção de integridade física e psicológica do servidor. Diante do exposto, este estudo objetivou-se a identificar os impactos da AF na QV dos servidores no período pós-pandêmico.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo de corte transversal que contou com a participação de 143 servidores (>18 anos) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), e ambos os sexos (masculino e feminino). Para coleta de dados, foram aplicados os seguintes questionários: Questionário de características sociodemográficas e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) utilizado para identificar o nível de atividade física. A análise dos dados ocorreu em duas etapas: a) análise descritiva das variáveis; b) Análise bivariada das variáveis.

O estudo foi aprovado pelo comitê com Resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Com parecer 1.437.801. CAAE número 44009814.2.0000.0115. Os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)

Ao identificar as características sociodemográficas dos 143 servidores que participaram da pesquisa, foi possível identificar que 70,6% são mulheres. Neste contexto, ao relacionar os níveis de AF nota-se que 60% dos servidores apresentam alto nível de atividade física (Tabela 1), diferindo dos estudos de Gonçalves et al. (2017) onde foi possível observar uma prevalência de inatividade física de 41,86% entre servidores de uma universidade pública no Paraná.

Tabela 1. Classificação do nível de atividade física em servidores técnico-administrativos de uma IES, Feira de Santana, Bahia, 2021.

Variáveis	N	%
Nível de Atividade Física		
Baixo	11	10,0
Moderado	33	30,0
Alto	66	60,0

Destacou-se também que a população feminina (n=77) 6,5% apresentou uma baixa prática em relação ao sexo masculino (n=33) 18,2% (Tabela 2). Evidenciando que servidores do sexo masculino possuem um nível de adesão maior à prática de AF que as do sexo feminino, constatando o que já foi observado em estudos anteriores (SILVA et al., 2018; SANTOS et al., 2018).

Tabela 2. Nível de Atividade Física e características sociodemográficas em servidores técnico-administrativos de uma IES, Feira de Santana, Bahia, 2021.

Variáveis	N	n	%	RP	IC 95%	p-valor
Gênero						
Feminino	77	5	6,5	0,36	0,15-0,82	0,992
Masculino	33	6	18,2	1,00	-	-

Monteiro et al (2018), ao investigar a prevalência de barreiras e sua associação com a prática de AF em servidores de uma faculdade do Distrito Federal, observou que o fato das mulheres possuírem dupla jornada de trabalho, exercendo sua função enquanto trabalhadora formal e desempenhando serviços domésticos são tomadas por cansaço e dores físicas, usando então seu tempo livre para o descanso, o que resulta em abdicar da prática de AF. Além disso, fatores como ser casado, possuir filhos e idade avançada foi associado à diminuição da prática da mesma.

Nesse contexto, a falta de AF associada aos hábitos de vida inadequados pode acarretar no aumento dos níveis pressóricos arteriais e levar a altos níveis de estresse podendo interferir negativamente sobre a QV (GONÇALVES et al., 2017), o que influencia o modo como estas mulheres servidoras percebem negativamente sua qualidade de vida quando comparado aos homens.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a população de servidores estudada apresenta alto nível de prática de AF (60%). Porém ao fazer o recorte entre os sexos feminino e o masculino, foi possível observar que as servidoras apresentaram uma baixa adesão à prática de AF (6,5%) em relação aos servidores (18,2%). Sabe-se que o fato das mulheres possuírem dupla de jornada de trabalho e se dedicarem quase o dobro de tempo que os homens (21,3 horas semanais contra 11,7 horas) aos cuidados de entes queridos ou afazeres domésticos (IBGE, 2022), influenciam diretamente na adesão à AF e na percepção sobre a QV, visto que estas estão mais propensas a sofrer com ansiedade e estresse por exaustão a partir do acúmulo de responsabilidades.

Neste estudo não foi possível identificar a relação dos níveis de atividade física dos servidores em relação à qualidade de vida, devido à inviabilidade de aplicação do instrumento WHOQOL-Bref, o qual possibilita a investigação de QV a partir dos parâmetros definidos pela OMS, através da autopercepção.

REFERÊNCIAS

Avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL): Desenvolvimento e propriedades psicométricas gerais. Ciências Sociais e Medicina Volume 46, Edição 12, 15 de junho de 1998, páginas 1569-1585. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953698000094>. Acessado em: 01 de Set. 2023

AZEVEDO, D. P. Atividades físicas no tempo de lazer, transtorno mental comum e estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2017.

Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. Agência IBGE. São Paulo. 11 de Agosto de 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>. Acessado em: 06 de Set de 2023.

FEITOSA, L. S. C.; RODRIGUES, A. M. S. Saúde e qualidade de vida na percepção dos professores de Educação Física das escolas estaduais da zona Sul de Teresina-PI. In: ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO, 6.2010, Teresina. Anais... Teresina: UFPI, 2010. p. 1-13.

FERREIRA, D. P.; CHIAPETA, S. M. S. V. Avaliação do nível de atividade física dos professores de Educação Física da cidade de Rio Bompa, MG. EFDeportes.com, Buenos Aires, v. 15, n. 143, abr. 2010. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd143/nivel-de-atividade-fisica-dos-professores.htm>. Acessado em: 01 de Set. 2023

GONÇALVES, E. C. A. et al. Baixos níveis de atividade física em servidores públicos do sul do Brasil: associação com fatores sociodemográficos, hipercolesterolemia e diabetes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, v. 10, n. 2, 2017.

MONTEIRO, L.Z. et al. Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física entre Servidores do Setor Administrativo de uma Faculdade do Distrito Federal. *Ciencia&trabajo*, v. 20, n. 62, p. 97-102, 2018.

PEIXOTO, Evandro Moraes. Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Avaliação Psicológica*, 2021, 20(1). Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v20n1/07.pdf>. Acessado em: 01 de Set 2023.

SANTOS, T.S. et al. Atividade física e fatores associados em técnico-administrativos de uma universidade pública do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 23, 2018.

SILVA, A.M.R. et al. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. *Saúde em Debate*, v. 42, 2018.