

## D. Ciências da Saúde - 3. Saúde Coletiva - 1. Epidemiologia

### Inventário quanto ao nível de atividade física dos servidores do CEFET/MG - Campus Nepomuceno.

Marcos Tadeu Siervuli Ferreira<sup>1</sup>

Giancarla Aparecida Botelho Santos<sup>1</sup>

1. Universidade Federal de Lavras

#### RESUMO:

Introdução: Estudos populacionais mostram que é cada vez maior o número de indivíduos sedentários quando falamos em atividade física no trabalho, em casa ou por lazer. Este fato associado à má alimentação e tabagismo aumenta consideravelmente os riscos de desenvolver/agravar várias doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativa. Até recentemente, havia uma tendência nos países desenvolvidos de se pesquisar somente a atividade física de lazer, pelo fato de o indivíduo ter maior controle dessas atividades e por serem atividades voluntárias. Hoje em dia, reconhece-se que a avaliação somente da atividade física de lazer leva a uma subestimação da atividade física total, ou seja, no trabalho e em casa (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996). Objetivo: Avaliar e identificar o nível de atividade física dos servidores do CEFET/MG – Campus Nepomuceno. Metodologia: Foram avaliados 31 indivíduos de ambos os sexos, com idade média de 34,44 anos + 9,62 anos. O inventário foi realizado através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão longa. O IPAQ permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade leve a vigorosa em diferentes contextos da vida: 1) Atividade física no trabalho (AFT); 2) Atividade física como meio de transporte (AFMT); 3) Atividade física em casa (AFC); e 4) Atividades físicas de recreação, esporte, exercício físico e de lazer (AFREEFL). A pesquisa tem caráter descritivo, sendo que as informações dos dados coletados pelo questionário e o tratamento estatístico dos dados foram feitos nos programas Microsoft Excel e BioStat (versão 2009) – programa de análise estatística. Resultados: Sobre a AFT 51,62% dos indivíduos foram classificados como sedentários e somente 6% como sendo ativos. Em relação à AFMT 51,61% da amostra foi identificada como irregularmente ativo A e 16,13% como sedentário. No contexto de AFC, 32,35% dos avaliados foram classificados como sedentários. Por fim, no domínio AFREEFL, 51,62% dos entrevistados foram avaliados como sedentários e 16,13% como sendo ativos. Conclusão: Conhecer o perfil da atividade física nos diferentes contextos da vida dos indivíduos tem uma implicação importante na definição de políticas de saúde. Assim, observa-se a necessidade de incentivar a prática de atividade física regular entre os servidores, em prol de uma melhor qualidade de vida e prevenção de doenças crônico-degenerativas.

Palavras-chave: IPAQ, atividade física, crônico-degenerativas.