



ESTUDO DOS FATORES DETERMINANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Tendo em vista as novas recomendações para a prática de atividades físicas (AF) relacionadas à saúde, um número crescente de pesquisadores tem preocupado-se em mensurar o nível de AF habitual em diversas populações, bem como tem-se procurado entender melhor o comportamento relacionado à prática de AF. Desta forma, tornou-se cada vez mais freqüente a preocupação em investigar os padrões de prática de AF, bem como os fatores que determinam esta prática (desestimulando ou incentivando a adesão ao estilo de vida fisicamente ativo). O propósito deste estudo, enfim, foi analisar os fatores determinantes da prática de AF de professores universitários, especialmente a existência de fatores facilitadores e a percepção de barreiras. Com este intuito, realizou-se um levantamento descritivo-correlacional, junto a uma amostra de 190 professores da Universidade Federal de Santa Catarina, que trabalham em regime de dedicação exclusiva. O instrumento utilizado foi um questionário de respostas objetivas, auto-administrado, composto por questões destinadas à caracterização da amostra, mensuração do nível de AF habitual, identificação dos estágios de mudança de comportamento, percepção de barreiras, existência de fatores facilitadores e conhecimento específico sobre AF. Os dados coletados foram tratados estatisticamente através do programa Statistica® (versão 5), e o nível de significância adotado foi " $p < 0,05$ ". A análise dos dados resultou nas seguintes conclusões: a) o nível de AF habitual dos professores universitários é reduzido e irregular; b) há diferenças entre a prática de homens e mulheres no tocante à intensidade das atividades habitualmente praticadas (homens praticam mais AF de intensidade vigorosa e combinam diferentes intensidades de prática), à regularidade da prática (mulheres são mais regularmente ativas) e à adesão à prática programada (mulheres aderem mais a programas de AF no tempo de lazer); c) a maior parte dos sujeitos percebe barreiras para a prática de AF, e predominam as barreiras de ordem pessoal, especialmente as relacionadas à falta de tempo, seguindo-se as barreiras de natureza psicológica e, enfim, as características ambientais (dentre as quais a falta de suporte social é mais prevalente que o ambiente físico desestimulante); d) os fatores facilitadores mais presentes são relativos a crenças normativas, percepção de benefícios da prática de AF, ambiente físico favorável e alta auto-eficácia, assim como os menos presentes são relativos a suporte social; e) o nível de conhecimento específico sobre AF foi considerado satisfatório, e embora não represente uma barreira para a prática de AF de professores universitários, não é um fator facilitador por si só; g) as características sócio-demográficas influem consideravelmente na percepção de barreiras, e barreiras relacionadas à profissão, às características familiares e à classe econômica são os principais determinantes da prática de AF reduzida e irregular de professores universitários; h) em geral, as barreiras percebidas sobrepõe-se aos fatores facilitadores existentes.

Palavras-chave: professores universitários, atividade física, comportamento, barreiras, facilitadores.

¹ Mestrado em Educação Física/ CDS/UFSC (2000). Orientador: Prof. Dr. Edio Luiz Petroski.