

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

Lifestyle and physical activity level in teachers college

Berta Leni Costa Cardoso¹

Thais Danyelle Teixeira Ferreira²

Bráulio Nascimento Ferreira³

Claudio Pinto Nunes⁴

Resumo: Objetivo: analisar o perfil do estilo de vida de professores universitários considerando fatores relacionados ao bem-estar e o nível de atividade física. **Metodologia:** foram avaliados 22 professores de Educação Física e Enfermagem, sendo treze mulheres e nove homens na faixa etária de 27 a 53 anos de idade. Para coleta das informações, utilizaram-se dois instrumentos: a) Perfil I do Estilo de Vida e b) o IPAQ. A análise dos dados foi realizada mediante a estatística descritiva. **Resultados:** com relação aos níveis de atividade física nenhum dos cursos tiveram docentes considerados sedentários, 90% dos docentes em enfermagem e 40% em educação física foram considerados insuficientemente ativos b e 10% dos docentes de educação física foram considerados muito ativos. Em todos os cinco componentes analisados no estilo de vida, os docentes de educação física não apresentaram nenhum índice negativo comparados com os docentes de enfermagem. **Conclusão:** verificou-se valores bem parecidos com relação aos componentes nutrição, comportamento preventivo e relacionamento social; sobre atividade física e estresse os docentes em educação física tiveram melhor resultado.

Palavras-chave: Estilo de vida; Atividade física; Docentes.

1 Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília - UCB.

2 Graduada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

3 Graduado em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

4 Pós-Doutor em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.

Abstract: Objective: analyze the profile of the lifestyle of academics considering factors related to well-being and level of physical activity. **Methodology:** a total of 22 teachers of Physical Education and Nursing, and thirteen women and nine men aged 27-53 years old. For data collection, we used two instruments: a) Profile I Lifestyle and b) the IPAQ. Data analysis was performed using descriptive statistics. **Results:** regarding physical activity levels none of the courses were considered sedentary teachers, 90% of teachers in nursing and 40% in physical education were considered insufficiently active b and 10% of physical education teachers were considered very active. In all five components analyzed in lifestyle, physical education teachers showed no negative index compared with the nursing faculty. **Conclusion:** in the analysis, it was very similar values with respect to the components nutrition, preventive behavior and social relationships; on physical activity and stress the physical education teachers have better results.

Keywords: Lifestyle; Physical activity; Teachers.

INTRODUÇÃO

A docência é uma das profissões mais importantes para sociedade, porém seu baixo prestígio, sua grande jornada de trabalho, baixos salários, precariedade das condições de trabalho, da insatisfação geral da educação entre outros problemas, fazem com que este profissional acabe tendo interferências no seu estilo de vida.

O profissional da educação desenvolve uma das atividades mais importantes da sociedade. Além de requerer desprendimento de tempo com a formação do estudante e o comprometimento com as tarefas de preparação das aulas, o trabalho docente compreende a realização de serviços administrativos da prática pedagógica, construção de planos e projetos escolares e avaliação das produções acadêmicas dos alunos. O desempenho destas atividades exige uma boa saúde física e mental por demandar grandes esforços físicos e psíquicos¹.

O Estilo de vida inadequado pode contribuir para que as doenças se manifestem cada vez mais cedo, mas, por outro lado, o estilo de vida saudável pode ser o início da manutenção da saúde e prevenção de doenças. Dessa forma, acredita-se que a atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, bons relacionamentos sociais, manutenção de comportamento preventivo e o controle do estresse sejam parâmetros individuais importantes para manutenção de um estilo de vida saudável e equilibrado.

A atividade física é um dos mais poderosos agentes na promoção da saúde e da qualidade de vida, ela nada mais é que qualquer movimento corporal voluntário, incluído, assim, as AVDs -

Atividades da Vida Diária, que compreendem o cuidado com o corpo (higiene pessoal, vestir-se, alimentar-se) e as AIVDs são as Atividades Instrumentais da Vida Diária que compreendem o cuidado com a casa, administração do ambiente (limpar casa, usar equipamentos eletrodomésticos, usar transporte público ou pessoal (dentre outras).

Sendo assim, este presente artigo tem como objetivo analisar o estilo de vida e o nível da prática de atividade física em docentes universitários.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza qualitativa, com característica descritiva.

A população dessa pesquisa corresponde a 52 docentes, sendo 34 docentes de enfermagem e 18 docentes de educação física. A amostra foi composta por 22 professores selecionados de forma aleatória, por conveniência. Como critérios de inclusão, utilizou-se: ser professor na universidade, lecionar nos cursos de enfermagem e/ou educação física e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a avaliação do estilo de vida, utilizou-se o instrumento Perfil do Estilo de Vida². Este instrumento contém cinco componentes relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress. O instrumento utilizado para verificar o nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que classifica o indivíduo em cinco estágios em sedentário, insuficiente ativo a, insuficiente ativo b, ativo e muito ativo.

Os pesquisados responderam aos questio-

nários que foram entregues posteriormente. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva.

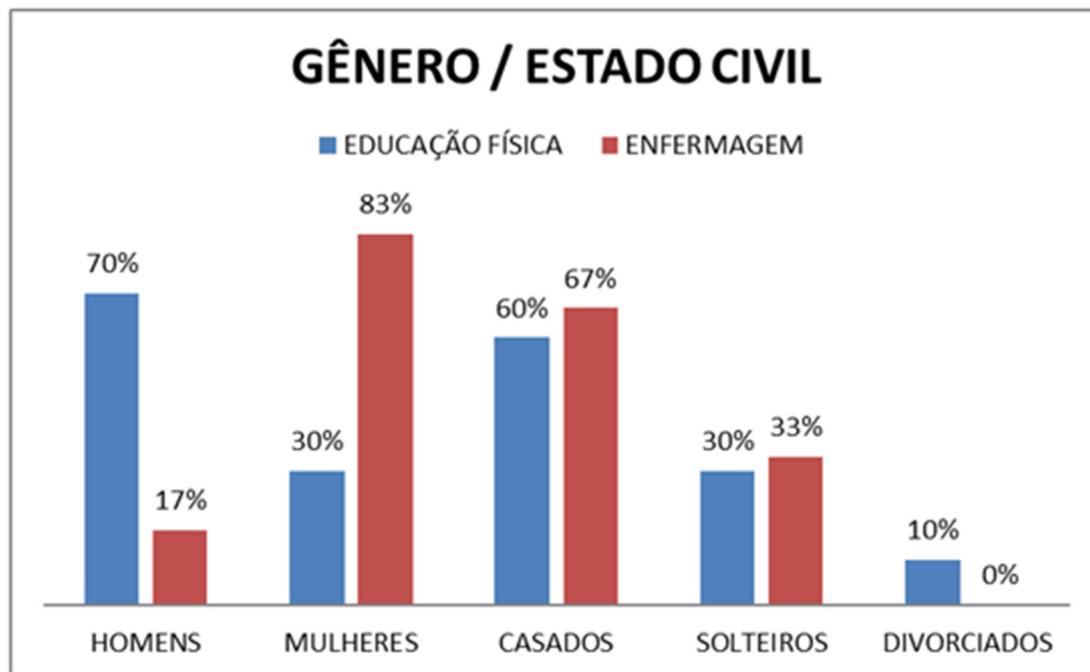
A pesquisa foi realizada em uma universidade do Estado da Bahia e a coleta de dados ocorreu nos dias 8 a 25 de março de 2016.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa número de CAAE 43789015.4.0000.0057 da Universidade do Estado Da Bahia, com parecer de número 1.046.422 de 30/04/2015.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, será apresentado os resultados da pesquisa realizada com docentes de uma Universidade do Estado da Bahia. Em primeiro momento mostrar-se-á os cursos onde a pesquisa foi realizada, números de participantes e seu estado civil. Em seguida os dados obtidos entre os cursos em relação ao estilo individual de cada professor e, posteriormente, o nível de atividade física de cada grupo.

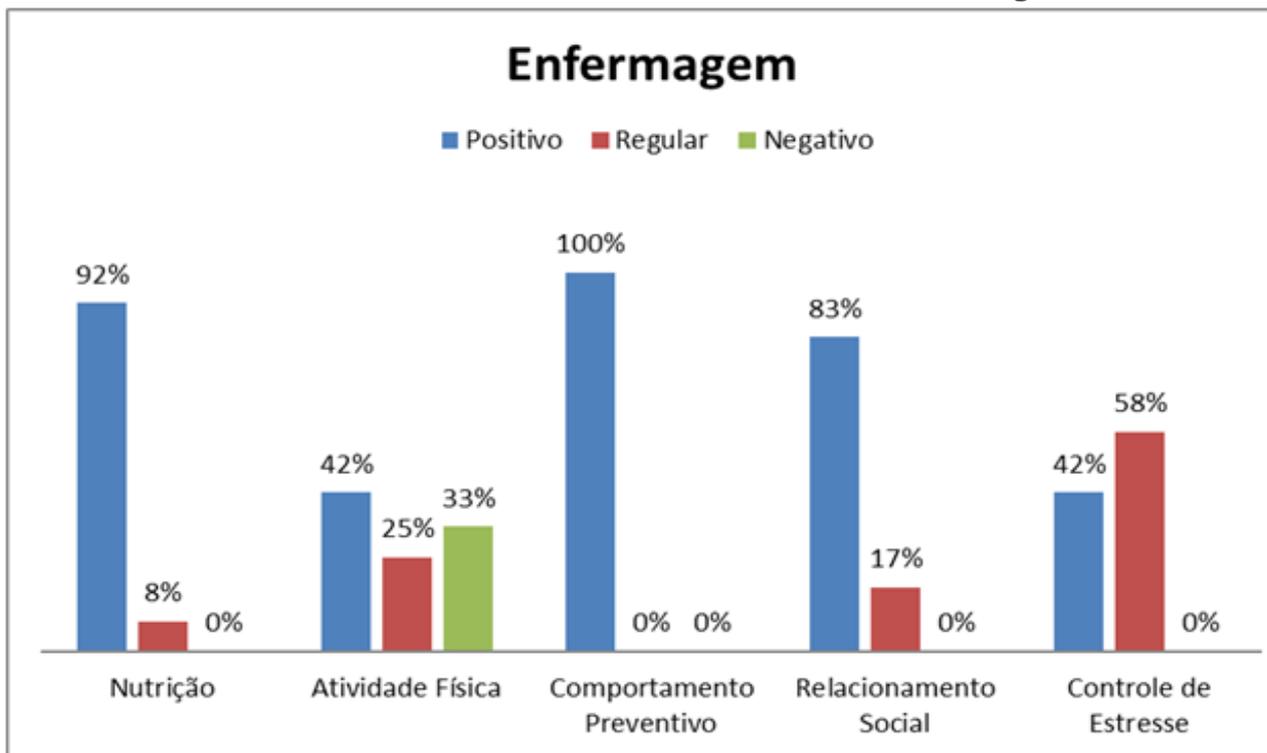
Gráfico 1 - Características dos docentes



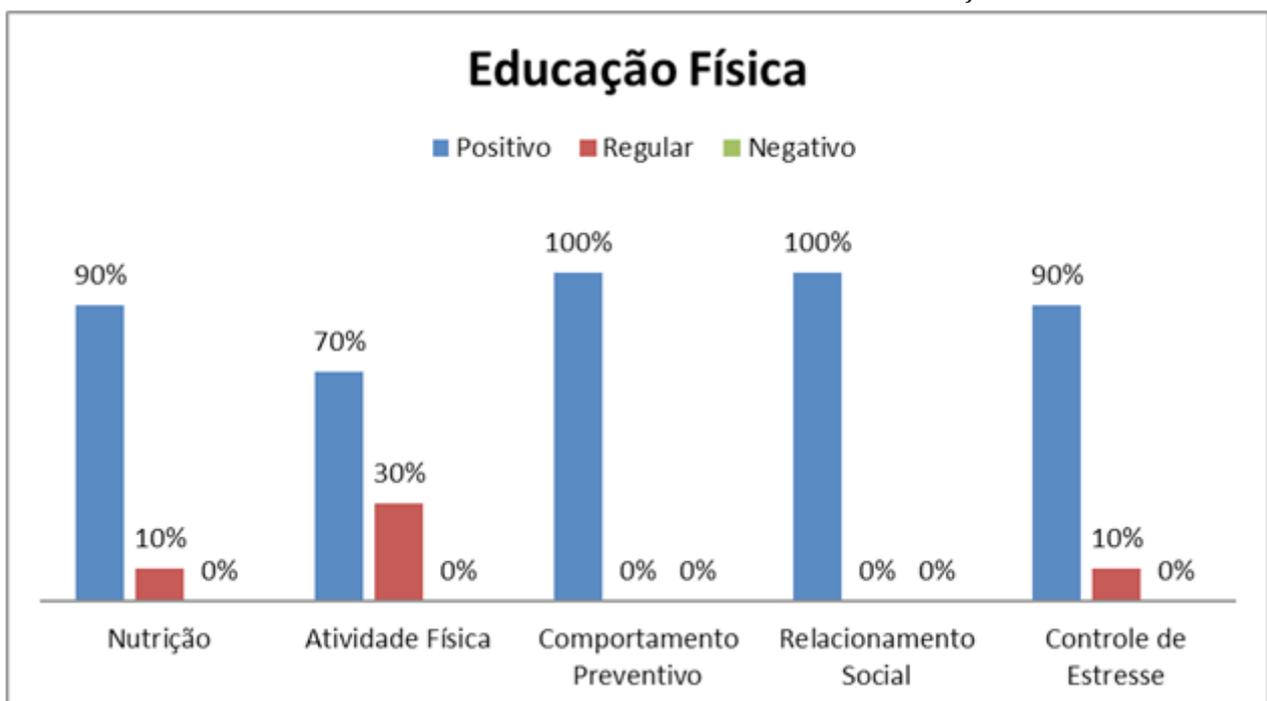
Fonte: dados da pesquisa (2016)

Este estudo foi composto por 22 docentes das áreas de Educação Física e Enfermagem, sendo 10 professores de Educação Física, sete do sexo masculino e três do sexo feminino, e, 12 professores do curso de Enfermagem, sendo 10 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Dentro dessa população, referente ao estado civil dos docentes de educação física, 6 são casados, 3 solteiros e 1 docente divorciado, já no que diz respeito aos docentes enfermeiros 8 são casados e 4 solteiros. Verificou-se que os principais achados nesse estudo são docentes do sexo feminino e estado civil casados. Em um estudo sobre mulher e educação: algumas questões sobre o magistério, diz que a atividade docente é uma ocupação predominantemente feminina³.

Os próximos gráficos, 2 e 3, apresentarão os resultados obtidos a partir dos questionários utilizados neste estudo, o PEVI e o IPAQ.

Grafico 2 - Estilo de vida dos docentes do curso de Enfermagem

Fonte: dados da pesquisa (2016)

Grafico 3 - Estilo de vida dos docentes do curso de Educação Física

Fonte: dados da pesquisa (2016)

Em relação ao componente nutrição, verificou-se que nenhum dos cursos teve índice negativo, porém o índice positivo teve maior relevância em ambos. Em um estudo feito com professores de educação física da rede estadual de ensino do Paraná, o componente nutrição teve maior índice negativo, que parece resultar da elevada jornada de trabalho, com a qual o professor busca melhorar suas condições financeiras em detrimento de hábitos saudáveis⁴. Já na região noroeste de São Paulo, um estudo realizado com 77 docentes do curso de graduação em enfermagem, constatou-se que a maioria referiram ao consumo diário de alimentos saudáveis como verduras, legumes, frutas, mas insuficiente em relação a cereias integrais e peixes⁵. Segundo pesquisa recente em áreas metropolitanas do Brasil, houve uma redução do consumo de leguminosas, verduras, frutas e sucos naturais. Para o estudo em questão, pode-se atribuir o resultado positivo por se tratar de professores que vivem em cidade de pequeno porte, levando em consideração outros estudos, uma vez que esses professores têm acesso a uma alimentação mais saudável.

No componente atividade física, verificou-se respostas em todas as classificações, contudo nenhum dos professores de educação física obtiveram índice negativo em relação ao componente atividade física e seu resultado positivo, também, foi bem satisfatório em relação aos docentes de enfermagem. Em estudo com 67 acadêmicos do curso de enfermagem de uma universidade pública do Paraná, foi observado que os mesmos merecem atenção à qualidade de vida no aspectos físico⁶. Em estudo realizado com 20 professores de educação física da UNIMONTES, percebeu-se que o item atividade física encontra-se, também, com valores de regulares a positivo⁷.

Com relação ao item comportamento preventivo, obteve-se um índice positivo de 100% em ambos os cursos, tendo em vista o fato de serem

áreas que lidam com a saúde e o bem-estar do indivíduo, na prevenção de doenças e promoção da saúde. Em um estudo realizado com 20 professores de educação física da UNIMONTES, o item comportamento preventivo, desse grupo, foi considerado bom⁷. Um outro estudo, com 43 concluintes em educação física da UNILESTE-MG, mostram que profissionais deste curso, também, tiveram respostas positivas a esse comportamento, contribuindo, assim, para o papel desempenhado pelo professor, que é um agente formador de opinião⁸. Nos dias de hoje, não se pode falar de comportamento relacionados à saúde sem incluir certos elementos que passam a ser fundamentais na vida contemporânea⁹.

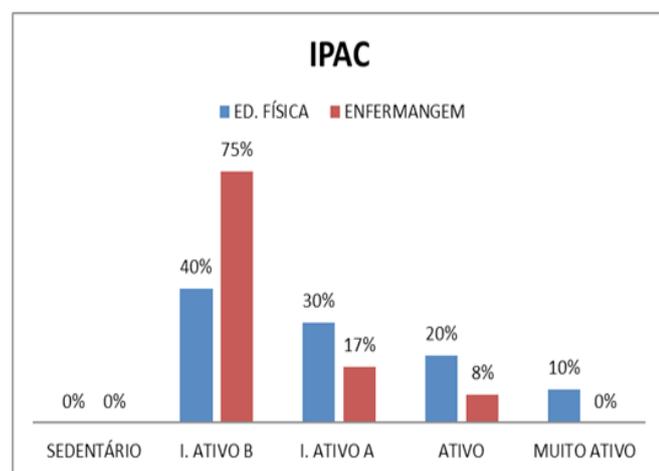
Sobre o relacionamento social, percebeu-se que os docentes de educação física obtiveram índice positivo, já os docentes em enfermagem estão entre regulares a positivos. Em um estudo com 4 enfermeiras docentes da UFSM, estas relataram, em entrevistas, que o relacionamneto social é a principal fonte de equilíbrio para a obtenção da qualidade de vida¹⁰. Em outro estudo com 80 professores da rede pública da rede estadual de Aracaju-Se, o comportamento que obteve maior valor foi o de relações sociais¹¹.

O relacionamento do indivíduo consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com a natureza representa é um dos componentes fundamentais do bem-estar espiritual e, por consequência da qualidade de vida de todos os indivíduos⁹. A vida humana, por natureza, é assentada em relacionamentos e é preciso estar bem consigo e cultivar os relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com real qualidade.

A última coluna do gráfico 2 apresenta os resultados obtidos sobre o componente do pentágulo do bem-estar relacionado ao estresse. Não foi encontrado nenhum índice negativo, o que leva a perceber que docentes de ambos os cursos

se encaixaram entre regulares e positivos. Em um estudo realizado com 82 professores aposentados de educação física, no Vale Do Itajai, 71 desses, referente há 83,5%, se pronunciaram quanto ao sentirem-se estressados, do qual apenas 11 desses docentes, ou seja, 13,4% descreveram nunca sentirem em tal situação¹². Outro estudo com 68 docentes de várias Unidades Acadêmicas da área de saúde da Universidade Federal de Goiás, o nível de estresse encontrado variou de leve (61%) a moderado (32%)¹³.

Gráfico 4 - Nível de atividade física em docentes de acordo com a classificação do IPAQ.



Fonte: dados da pesquisa (2016)

No gráfico 4, destacaram-se três classificações relevantes para o estudo. Em relação ao nível de sedentarismo, não obteve-se nenhum indivíduo classificado, já insuficientemente ativo b. Docentes de enfermagem tiveram elevada porcentagem comparada aos docentes de educação física e na categoria muito, ativo, apenas docentes de educação física se classificaram.

A classificação descrita no gráfico 4 mostra que uma pessoa sedentária é aquela que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos dez minutos contínuos durante a semana, uma pessoa insuficientemente ativa b é aquela que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à

frequência e nem quanto à duração e muito ativo é aquele que cumpriu as recomendações de atividade vigorosas 3 dias/semana e atividades moderadas. Em um estudo realizado com 45 professores universitários do Distrito Federal, foi identificado que esses professores necessitam melhorar seus hábitos de vida. Estão situados numa categoria que os colocam em uma situação de risco de serem acometidos por várias doenças, portanto devem procurar aumentar seus níveis de atividade física¹⁴. Em outro estudo realizado na Universidade Federal de Santa Catarina, com 190 professores, observou-se, também, a falta da prática de atividade física, 71% dos pesquisados foram classificados como pouco ativos ou inativos fisicamente¹⁵.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo buscou analisar o estilo de vida e o nível da prática de atividade física em docentes universitários de dois cursos de uma universidade estadual do sudoeste baiano. Constatou-se que, com relação ao estilo de vida, o único componente que apresentou índice negativo foi o de atividade física com 33% da sua amostra. Em relação aos componentes comportamento preventivo, relacionamento social e nutrição, verificou-se resultados próximos entre si e sobre o item estresse obteve-se uma diferença relativa em relação aos cursos, com 90% de positivo para estresse dos docentes do curso de Educação Física e 42% de positivo para os docentes de Enfermagem. Já sobre o IPAQ, percebe-se que não se encontrou professores sedentários. Já os insuficientemente ativos b, o curso de enfermagem teve maior significância e, na classificação muito ativo, ocorreu somente com professores de educação física.

Acredita-se que a docência é uma profissão importante, porém árdua e cansativa, em que

o indivíduo se priva de ações comuns do seu cotidiano, por conta da jornada de trabalho.

No entanto, justifica-se a continuação de estudos para aprofundar essa temática. A partir desse estudo, sugere-se que o professor analise quais são os fatores que dificultam e facilitam a adoção de comportamentos mais saudáveis, para em seguida elaborar estratégias pessoais de ação e manutenção para obtenção de um melhor estilo de vida, já que foram analisados, nessa pesquisa, parâmetros individuais.

REFERÊNCIAS

1. CARLOTTO, M.S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, 7(1), 21-29, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2016.
2. NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentágulo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.5, n.2, p.48-59, 2000.
3. BRUSCHINI, C.; AMADO, T. Estudos sobre mulher e educação: Algumas questões sobre o magistério. **Cad. Pesq.**(64)fev,1988.
4. MOREIRA, R.H.; NASCIMENTO, V.J.; SONOO, N.C. et al. Qualidade de vida do trabalhador docente em Educação Física do Estado do Paraná, Brasil. **Rev.Bras.Cineantropometria Desempenho Humano**. 2010,12 (6):435-442
5. MAGALHAIS, B.C.L.; YASSAKA, B.M.C.; SOLES, G.S.A.Z. Indicadores da qualidade de vida no trabalho entre docentes de curso de graduação em enfermagem. **Arq Ciêc Saúde**. 2008 jul-set;15(3):117-24
6. EURICH, B.R.; KLUTHCOVSKY, C.G.C.A. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em enfermagem do primeiro e quatro anos: influencia das variáveis sociodemográficas. **Rev Psiquiatrí RS**. 2008; 30(3): 211-220.
7. MADUREIRA, A.S.; FONSECA, A.S.; MAIA, M.F.M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Volume 5- Numero 1- p.54-62 – 2003.
8. SANTOS, A.L.G.; VENANCIO, E.S. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de Minas Gerais UNILESTE-MG MOVIMENTUM- **Revista Digital de Educação Física**. Ipatinga Unileste-MG. V.1-Ago./dez.2006.
9. NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2010.
10. BECK, C.L.C.; BUDÓ, D.L.M.; GONZALEZ, B.M.R. A qualidade de vida na concepção de um grupo de professoras de enfermagem. elementos para reflexão. **Rev. Esc. Enf. USP**,v.33 n.4,p.348-54 dez.1999.
11. XAVIER, S.E.C.; MORAIS, S.A. Qualidade de vida em professores da rede pública estadual de ensino da cidade de ARCAJU-SE. **Revista Brasileira De Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo ,v.1, n.5, p.85-94. Set/Out.2007.

12. BRANDÃO, S.J. **Perfil do estilo de vida dos professores de educação física aposentados no Vale Do Itajaí-S.C.** Outubro 2012. Dissertação apresentada ao Colegiado de Curso de Mestrado em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina.

13. CONTAIFER, C.R.T.; BACHION, M.M.; YOSHIDA, F. et al. Estresse em professores universitários da área da saúde. **Rev Gaucha Enferm.** Porto Alegre (RS) 2003 ago;24(2):215-25.

14. OLIVEIRA, R. F.; POLICARPO, F.; BARROS, F.J. et al. Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal. **Unimontes Científica.** V.2, n.2- Setembro de 2011.

15. PETROSKI, L.E.; OLIVEIRA, M.M. Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Desporto.** Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Vol.8, nº2, Maio-Agosto 2008.