

Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida dos Professores de Educação Física da Rede Escolar de Lajeado/RS

Physical Activity Level and Quality of Life of Physical Education Teachers of the School Network of Lajeado/RS

Jóice Sanini da Silva¹
Jéssica Luana Dornelles da Costa¹
Lydia Christmann Espindola Koetz²
Caroline Pieta Dias³
Carlos Leandro Tiggemann³

RESUMO

Objetivo: Este estudo teve como objetivo verificar os níveis de atividade física e a qualidade de vida dos professores de Educação Física da Cidade de Lajeado/RS. *Metodologia:* A amostra foi composta por 58 professores de Educação Física, todos atuantes na rede de ensino da cidade. Para determinar os níveis de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física e para determinar a qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-36. *Resultados:* Quanto ao nível de atividade física, 17,2% apresentaram nível baixo, 56,9% ativo moderado e 25,9% ativo intenso. Todos os domínios do SF-36 apresentaram altos valores, com destaque para o domínio funcional (90,25), sendo o de menor escore o domínio da vitalidade (70,51). *Conclusão:* Assim, conclui-se que tanto os níveis de atividade física como a qualidade de vida dos professores de Educação Física de Lajeado/RS encontram-se com bons resultados.

DESCRIPTORIOS: Docentes, Saúde, Educação Física.

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to determine the physical activity levels and quality of life of physical education teachers in the Lajeado/RS city. *Methodology:* Fiftyeight physical education teachers that work in the city's school system participated in the study. To determine the physical activity levels, it was used the International Physical Activity Questionnaire and for quality of life, it was used the SF-36 questionnaire. *Results:* The results showed that 17.2% had low physical activity level, 56.9% moderate level and 25.9% intense level. All SF-36 domains showed high values, especially the functional domain (90.25), however the lowest score was the vitality domain (70.51). *Conclusion:* In conclusion, we found that the Physical Education teachers of Lajeado/RS city presented good results for physical activity levels and quality of life.

DESCRIPTORS: Teacher, Health, Physical Education.

1 - Graduação em Educação Física Licenciatura, Centro Universitário Univates.

2 - Centro de Ciências Biológicas da Saúde, Centro Universitário Univates.

3 - Grupo de Pesquisa e Estudos em Saúde e Performance, Caxias do Sul, RS, Brasil.

Praticar exercícios físicos e realizar atividades físicas proporciona aos indivíduos melhoras para o corpo e a mente. Muitos são os motivos que levam as pessoas a procurar a prática de algum tipo de atividade física, como a busca para melhorar a saúde, o bem estar, a aptidão física, o desenvolvimento motor, a funcionalidade, o aumento das capacidades físicas, entre outros motivos¹. Neste sentido, a sociedade moderna tem criado estratégias visando combater as negatividades da vida urbanizada e o sedentarismo, como por exemplo, técnicas motivadoras e inovadoras para práticas de exercícios físicos, a construção de praças, pistas de caminhadas, quadra de esportes, academias ao ar livre, clubes esportivos, entre outros².

A obesidade e o sedentarismo estão associados a diversos fatores de risco à saúde, como a hipertensão, o diabetes, o colesterol, a mortalidade precoce, dentre outras³. Sabe-se que o desequilíbrio entre o consumo de alimentos e a prática de atividades físicas pode levar os sujeitos a adquirir sobrepeso e obesidade, podendo a prática regular de exercícios físicos auxiliarem na modificação da composição corporal, sendo essa considerada a forma mais saudável para reduzir ou manter o peso⁴.

Pessoas obesas também podem adquirir incapacidade para realizar esforços físicos, aumentando sua dependência para a realização de atividades da rotina diária e, desta forma, podendo interferir na qualidade de vida. Entende-se por qualidade de vida a percepção da pessoa sobre sua posição na sociedade, permeada por sua cultura, valores e cotidiano e com vistas a seu objetivo e expectativas de vida, estando associada a diversos fatores como, salário, moradia, satisfação, bem estar, independência, entre outros⁵. Estudos afirmam que os exercícios físicos influenciam nos parâmetros da qualidade de vida das pessoas, tanto em homens como em mulheres⁶. Ainda, as mudanças no estilo de vida, com o abandono de vícios, acompanhados a uma vida mais ativa, melhora significativamente a qualidade de vida das pessoas trazendo satisfação e bem estar para os indivíduos⁷.

Em relação a estudos envolvendo professores, diferentes pesquisas têm sido realizadas no Brasil. Em estudo de Folle e Farias⁸, no qual investigaram 71 professores de diversas disciplinas da cidade de Palhoça/SC, com o objetivo de analisar sua qualidade de vida e a atividade física dos mesmos. Os resultados indicaram que 52% foram considerados inativos, 30% moderadamen-

te ativos e 18% ativos. Em relação ao nível de qualidade de vida, os professores apresentaram melhores resultados no domínio social, enquanto nos domínios, físico, psicológico e ambiental foram considerados razoáveis. Em outro estudo, foram investigados 188 professores da rede pública e privada do ensino básico da Cidade de Pelotas/RS, para descobrir os níveis de atividade física em seu tempo de lazer. Os resultados demonstram que 56,4% dos professores foram considerados ativos no seu tempo de lazer, sendo este percentual superior aos dados gerais da população da cidade, onde este índice foi de apenas 30%⁹.

Sabe-se que a Educação Física é uma disciplina que visa aperfeiçoar a saúde do corpo e da mente do ser humano, proporcionando aos seus alunos atividades físicas buscando promover o condicionamento físico em qualquer idade, por meio de diferentes práticas da cultura do movimento humano¹⁰. Pensando na população docente que integra a educação brasileira, identificar o perfil desses profissionais atuantes na rede de ensino na área de Educação Física, com relação às práticas de atividade física e a qualidade de vida, parece ser um aspecto importante. Nesta perspectiva, o objetivo do presente estudo foi determinar o perfil do nível de atividade física e da qualidade de vida dos professores de Educação Física da rede escolar da Cidade de Lajeado/RS.

Metodologia

Esta pesquisa classificou-se como quantitativa descritiva *ex-post facto*, com base populacional. Participaram 93% (n = 58) do total de professores de Educação Física das redes estadual, municipal e privada de ensino de Lajeado/RS. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIVATES (registro nº. 628.284), sendo que todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, no qual todos os procedimentos da pesquisa foram explicados.

Para mensurar o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o qual foi desenvolvido a partir da necessidade de padronização de um instrumento que avaliasse os níveis da prática de atividade física de diversas populações e que pudesse ser culturalmente adaptável, sem perder suas especificidades. O questionário mede o tempo gasto em diferentes atividades físicas, com um tempo mínimo de dez minutos. Os sujeitos podem ser classificados em três níveis de atividade física, de acordo com os dados de uma semana habitual:

fisicamente inativo (sedentário), fisicamente ativo de forma moderada e fisicamente ativo de forma intensa¹¹.

Para avaliar a qualidade de vida, foi aplicado o questionário SF-36 (*Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey*), traduzido para a língua portuguesa em 1999¹². Este questionário é um instrumento multidimensional capaz de avaliar a qualidade de vida, composto por 36 questões, divididas em oito domínios: capacidade funcional, limitação por aspecto físico, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Os valores das questões são transformados em notas dos oito domínios, que variam de zero a cem, em que zero é considerado o pior e cem é considerada a melhor nota. Cada domínio é chamado *raw scale*, e o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Para a apresentação dos resultados, foi utilizada a análise descritiva com valores de média, desvio padrão e distribuição de frequência. Todos os procedimentos foram realizados no *software* SPSS v. 20.0.

Resultados

Para a determinação das variáveis de caracterização da amostra, um questionário específico foi aplicado, constatando que 62% são do sexo feminino, a média de idade foi de $42,5 \pm 8,5$ anos, sendo a maioria casada (72%). Ainda, 41 professores atuam na rede municipal, 23 na rede

estadual e 18 na rede privada, dos quais, 34% atuam em duas redes e 29% realizam outras atividades remuneradas. Quanto à remuneração, tendo como base o salário mínimo nacional do vigente no ano do estudo, 28% ganham mais que cinco salários mínimos, 38% entre três e cinco salários mínimos, e 31% menos de três salários mínimos, sendo que 3% não responderam. Aproximadamente 42% dos docentes relataram sentir algum tipo de dor muscular ou articular, 29% têm problemas cardiocirculatórios e 26% tomam algum tipo de fármaco de uso regular. Quanto ao índice de massa corporal, 59% estão com peso normal, 38% em sobrepeso e 3% obesos.

Ao analisar o nível de atividade física dos professores, identificou-se que a maior parte (57%) dos entrevistados classificou-se como moderadamente ativo (Figura 1). Quanto à qualidade de vida, os valores obtidos tiveram como média entre os oito domínios de $80,82 \pm 13,63$, sendo a menor média no domínio vitalidade ($70,51 \pm 16,07$) e maior para a capacidade funcional ($90,25 \pm 11,60$) (Tabela 1).

Discussão

Este estudo apresenta dados sobre o nível de atividade física e a qualidade de vida dos professores de educação física da Cidade de Lajeado/RS. Não foram encontradas pesquisas iguais na região do Vale do Taquari, o que torna este dado de extrema relevância para o entendimento da

Figura 1 - Classificação dos níveis de atividade física dos professores de Educação Física.

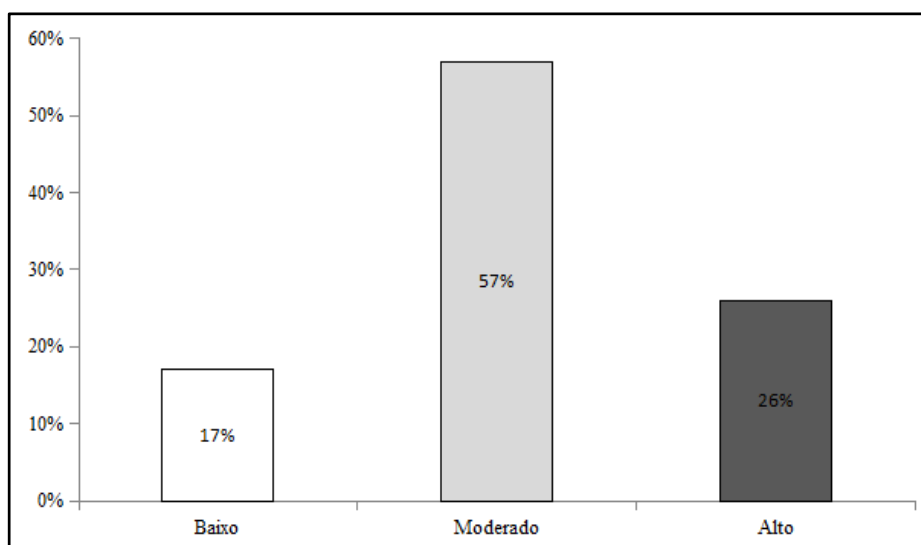


Tabela 1- Valores obtidos em cada domínio quanto à qualidade de vida do questionário SF-36, a média dos valores, os escores mínimos e máximos obtidas e o desvio padrão.

Domínios	Média	Desvio padrão
Capacidade funcional	90,25	±11,60
Aspectos físicos	86,20	±27,37
Dor	73,46	±20,77
Estado geral de saúde	81,00	±16,43
Vitalidade	70,51	±16,07
Aspectos sociais	83,87	±16,83
Aspectos emocionais	83,33	±28,78
Saúde mental	77,93	±14,37

realidade dos professores desta cidade. Os resultados indicaram que a maioria dos professores classificou-se como fisicamente ativos (83%). Dados recentes do Ministério dos Esportes indicam que 45,9% da população brasileira é sedentária, sendo maior entre as mulheres, crescendo com o aumento da idade¹³, reforçando a necessidade de políticas públicas que incentivem as pessoas quanto a diminuição do sedentarismo por meio de investimentos¹⁴.

Em relação específica ao perfil de professores, um estudo investigou o nível de atividade física de 1.681 professores de São Paulo, dos quais 46% classificaram-se como sedentários. Salienta-se que o estudo comparado foi realizado com professores de diversas disciplinas e não apenas com professores de educação física¹⁵. Em outra investigação, foram avaliados 17 professores de diversas áreas de Paranaíba/PR, dos quais 82% classificaram-se como inativos e 18% como ativos, sendo destacado que 94% dos participantes eram mulheres, podendo o baixo nível de atividade física estar relacionado à dupla jornada de trabalho¹⁶.

Petry e Garces¹⁷ em seu estudo investigaram 22 professores de Educação Física, da rede de ensino de Cruz Alta/RS, no qual nenhum dos professores se enquadraram como sedentário, 73% classificaram-se como ativos e 27% como pouco ativos. De acordo com os autores, esses resultados podem ser explicados pelo conteúdo e ambiente em que os professores de Educação Física atuam. Assim, nossos resultados parecem estar de acordo com a literatura, indicando que os professores de Educação Física apresentam menores níveis de sedentarismo quando comparados aos seus pares

de outras áreas, bem como, a população geral. Além disso, a Cidade de Lajeado/RS possui vários espaços que possibilitam práticas físicas como academias, piscinas, praças e parques, sendo muitos deles, disponíveis gratuitamente para o uso público. Com frequência, os órgãos públicos incentivam eventos envolvendo caminhadas, corridas e ciclismo na cidade, como também a possibilidade da prática de exercícios físicos, podendo estes fatores contribuir para o aumento dos níveis de atividade física.

Ao praticar atividades físicas, previnem-se doenças, melhora-se o desempenho motor, a capacidade funcional, a flexibilidade, entre outros aspectos⁴. Nas últimas décadas, a ideia de prevenção à saúde passou a ter uma visão diferenciada, não se preocupando apenas com as doenças, mas sim, visando não só a busca pela prevenção de doenças, como também, ao bem estar e a uma melhor qualidade de vida¹⁸. Os cuidados com a prevenção em saúde não se dirigem a uma determinada doença ou causa, perpassa também pela educação, acesso a cultura, lazer, boas condições de vida e trabalho¹⁹. Quanto aos resultados obtidos nesse estudo, a média dos oito domínios da qualidade de vida foi considerada satisfatória (80,8), onde o maior escore foi à capacidade funcional (90,3) e a menor para o domínio vitalidade (70,5). A qualidade de vida envolve diversos fatores como, moradia, saúde, capacidade funcional, saneamento básico, alimentação, transporte, educação e lazer, sendo que a mudança de comportamentos e hábitos não consiste em uma tarefa fácil²⁰. Estudos evidenciam, que com o passar dos anos o envelhecimento tende a diminuir os seus níveis de atividade física

das pessoas, e conseqüentemente, causando mudanças na saúde e na qualidade de vida²¹. Ainda é importante observar que, se for considerado como ponto de corte os valores acima de 70 para uma boa qualidade de vida, como sugerido por alguns pesquisadores²², os resultados do presente estudo indicam médias superiores em todos os domínios.

Em relação a esta temática, um dos estudos²² investigou a qualidade de vida de 91 professores de diversas disciplinas do ensino fundamental da rede municipal de Jequié/BA. Os pesquisadores encontraram resultados insatisfatórios, sendo que nenhum dos domínios foi superior a 70, onde o domínio com maior escore foi o da capacidade funcional (65,7) e a vitalidade o domínio de menor escore (46,3). Em outro estudo realizado com 71 professores de diversas áreas do conhecimento, inclusive Educação Física, de três escolas públicas estaduais, de Palhoça/SC, o domínio que apresentou maior escore foi o social (68,4). De acordo com os autores da pesquisa, esses baixos escores devem-se à dores físicas, estresse, problemas de coluna e depressão⁸.

Dentre os diversos determinantes que podem influenciar nos bons resultados do presente estudo, podemos especular que o salário dos docentes merece destaque, pois 28% ganham

mais que cinco salários mínimos, enquanto que 38% ganham entre três e cinco salários mínimos. A esse respeito, Koetz, Ramepl e Périco²³ avaliaram a qualidade de vida de 203 professores de ensino superior de três universidades comunitárias do Rio Grande do Sul, encontrando resultados similares ao deste estudo, podendo os melhores salários influenciar positivamente na qualidade de vida dos indivíduos.

Conclusão

Desta forma, concluímos que os professores de Educação Física da rede escolar da Cidade de Lajeado-RS apresentam bons níveis de atividade física, bem como, excelentes parâmetros nos escores da qualidade de vida. É importante salientar que este estudo se refere a um recorte temporal específico, sendo susceptível a muitos fatores econômicos, sociais e pessoais. Além disso, entende-se como fator limitante o autopreenchimento das informações, aspecto este presente em diversas pesquisas em que questionários são utilizados. Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, visando outros indicadores de saúde, bem como, professores de outras áreas de conhecimento.

REFERÊNCIAS

- Pitanga FJG. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. São Paulo: Phorte, 2004.
- Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. 2000; 5(1): 7-20.
- Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JR, Smith BK. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. Med. Sci. Sports Exerc; 2009; 41(2):459-71.
- Nahas MV. Obesidade, controle de peso e atividade física. Londrina: Midiograf, 1999.
- Fleck MPA. Versão em Português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL). Dep. de Psiquiatria UFRGS. 1998. Disponível em url:<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol.html>
- Macedo CSG, Garavelho JJ, Oku EC, Myagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. Benefício do exercício físico para a qualidade de vida. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. 2003; 8(2):19-27.
- Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.
- Folle A, Farias G. Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de Palhoça (SC). REMEF. 2012; 11(1):11-21.
- Canabarro LK, Neutzling MB, Rombaldi AJ. Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. 2011; 16(1):12-7.
- Finck SCM. A educação física e o esporte na escola: cotidiano, saberes e formação. Curitiba: Ibpex, 2011.
- IPAQ. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Disponível em: url: <http://www.ipaq.ki.se/>
- Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). Rev. Bras. Reumatol. 1999; 39(3):143-50.
- Ministério do esporte. Brasília, 2015. Disponível em: url:<http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>
- Siqueira FV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, Silveira D, et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Noroeste do Brasil. Cad. Saúde Pública. 2008; 24(1):39-54.
- Brito FW, Santos CL, Marcolongo AA, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. Rev. Saúde Pública. 2012; 46(1):104-9.

16. Santos JPP, Oliveira SA, Oliveira MAF, Fernandes CAM. Associação entre composição corporal e nível de atividade física em professores da rede pública de ensino de Paranavaí, Paraná. *Efdeportes*. 2015;15(166).
17. Petry L, Garces SBB. A percepção do processo de envelhecimento no contexto de trabalho dos professores de Educação Física. *Efdeportes*. 2009;14(132).
18. Menestrina E. Educação Física e Saúde. Ijuí: UNIJUÍ, 2000.
19. Pereira IC, Oliveira MA. Atenção primária, promoção da saúde e o Sistema Único de Saúde: um diálogo necessário. Escola de Enf. da Universidade de SP. 2014.
20. Gonçalves A, Vilarta R. Qualidade de Vida e Atividade Física: explorando teoria e prática. Barueri, SP: Manole, 2004.
21. Campos MO, Maciel MG, Neto JFR. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. 2012; 17(6):562-72.
22. Rocha VM, Fernandes MH. Qualidade de vida de professores de ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. *Rev. Bras. Psiquiatr*. 2008; 57(1):23-7.
23. Koetz LCE, Rempel C, Périco E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2013; 8(4): 1019-28.

CORRESPONDÊNCIA

Jéssica Luana Dornelles da Costa
Rua Belém, 112, Centro.
Fazenda Vilanova - RS
CEP: 95875-000
E-mail: juana@univates.br