



## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS DOCENTES PERTENCENTES AO CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA

MAYER, Allana Herrmann<sup>1</sup>; ALMEIDA, Amanda Spring de; MANGGINI, Bruna;  
CHAVES, Leandro; JUNGES, Luana; MAGNI, Luana; CARVALHO, Themis Goretti  
Moreira Leal de<sup>2</sup>.

**Palavras chaves:** Atividade física. Docentes. Qualidade de Vida.

### Introdução

De acordo com Montti (2005), atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde.

Ao longo dos últimos anos, cada vez mais os estudos vem sendo realizados comprovando a eficácia dos exercícios físicos na vida dos homens. Exercícios regulares além de propiciarem bem-estar mental são auxílios imprescindíveis à saúde orgânica (PRATES, 2008).

Conforme Favassa et al (2005) para muitos pesquisadores o exercício é o melhor método de reduzir o estresse fisiológico, sendo que exercícios de resistência física (como corrida e natação) proporcionam mais relaxamento que exercícios anaeróbicos, devendo-se evitar os esportes de competição (uma vez que este tipo de exercício físico geralmente faz com que o indivíduo procure sempre ultrapassar os limites do adversário, elevando, por tanto, os níveis de estresse). O exercício físico vigoroso libera substâncias químicas no cérebro, ocasionando um sentimento de bem estar e euforia. “Tais substâncias, conhecidas como endorfinas, têm qualidades semelhantes as da morfina e são referidas como a própria morfina natural do corpo. O corpo humano foi feito para o exercício físico. Quando nos tornamos inativos ou sedentários, as articulações incham, os músculos enfraquecem o aumento de

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Biomedicina da Universidade de Cruz Alta - **autores do estudo.**

<sup>2</sup> Profª Adjunta do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. Graduada em Fisioterapia (UFSM); Mestre em Educação (UFSM). Líder do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ, técnica científica do Centro de Atendimento ao Educando – CAE/Tupanciretã-RS, Delegada Regional do CREFITO 5 e proprietária da Clínica de Fisioterapia Tupanciretã Ltda. – **orientadora da pesquisa.**



gordura afeta significativamente o sistema circulatório, o coração perde força e, conseqüentemente, ficamos mais expostos a doença (PERANZONI & KRUG, 2011).

Em seus estudos Lemos, Nascimento e Bosgatto (2007), afirmam que a docência constitui uma das mais antigas profissões, que foi se modificando ao longo dos séculos na tentativa de acompanhar a evolução cultural e tecnológica. No entanto, a exigência dos professores de se adaptarem a esse processo, na maioria das vezes, não foi acompanhada pela melhoria das condições possibilitadas para o pleno exercício profissional.

Antes as exigências cotidianas e as metas a serem atingidas num período curto, entre outros, os professores não têm tempo para cuidarem de si próprios e são levados a enfrentar situações estressantes no seu cotidiano escolar, que podem, em longo prazo, interferir sobre a sua saúde geral (DA SILVA & NUNEZ, 2012).

Vários estudos demonstram que o sedentarismo ou a falta de atividade física, é um fator de risco associado ao estilo de vida, o que pressupõe aumento no risco de desenvolver ou agravar várias doenças. Sabendo do trabalho que é exercido pelos nossos docentes e seus horários de lazer reduzidos o estudo teve o objetivo de conhecer as atividades físicas no trabalho, em casa, no lazer e como meio de transporte dos docentes, determinar a frequência das atividades físicas realizadas pelos docentes e analisar a idade, comparando com o nível de atividade física.

## **Metodologia**

Esta pesquisa é um estudo descritivo e analítico com uma abordagem quantitativa. Desvelamos os problemas, conhecendo parcialmente, o nível de atividade física dos docentes pertencentes ao Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade de Cruz Alta no ano de 2012. Para a coleta dos dados foi aplicado o Questionário Internacional de atividade Física (IPAQ), proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998), que contempla diversas questões de saúde. Este instrumento permitiu estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa e em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer).

Para o atendimento a Resolução 196/1996, denominadas Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos, nosso projeto seguiu as recomendações do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ.



## Resultados e Discussão

Participaram, voluntariamente da pesquisa, 30 professores, 40% dos docentes pertencentes ao Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. A amostra tem idade compreendida entre 25 e 59 anos.

De acordo com os itens investigados no Questionário Internacional de atividade Física (IPAQ), buscando determinar as atividades físicas realizada durante o trabalho, nas tarefas domésticas, no transporte e no lazer, temos como principais resultados: 5 docentes são **Muito Ativos**, realizando de 3 a 5 dias por semana de atividade física com duração de 60 minutos ou mais; 6 docentes são **Ativos**, realizando 3 dias por semana de atividade física com duração mínima de 40 minutos; 3 docentes são **Irregularmente ativos A** realizando mais de 3 dias por semana, mas totalizando 150 minutos de prática na semana; 13 docentes são **Irregularmente Ativos B**, praticam alguma atividade física mas, não se encaixam na frequência diária ou em tempo; 3 são **Sedentários**, não realizam nenhuma atividade física durante a semana.

Os indivíduos de 20 a 30 anos e os de 41 a 50 anos se mostraram irregularmente ativos B, os de 31 a 40 ativos e muito ativos, e os de 51 a 60 anos tiveram uma variação entre ativos e irregularmente ativos B.

Vários estudos validaram o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998), como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional (MATSUDO et al, 2001). Também vários estudos relatam que a utilização do IPAQ é indicada apenas em situações onde a discriminação de níveis gerais de atividades físicas é suficiente (BENEDETTI et al, 2004).

Sugerimos que os resultados encontrados na pesquisa devem ser acrescidos de outras técnicas combinadas de avaliação, que permitam outras análises estatísticas para que possamos ter um diagnóstico mais completo sobre o nível de atividade física dos docentes do Centro de Ciências da saúde da UNICRUZ.

## Conclusão

De acordo com os resultados obtidos pela aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) conclui-se que os docentes do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Cruz Alta, não podem ser classificados como sedentários, pois praticam atividades físicas regulares.



Esperamos que os resultados alcançados sirvam de motivação para os classificados como sedentários, a realizar alguma atividade física para reverter sua categoria. E que esta pesquisa seja instigadora e incentive a realização de outras investigações que permitam um diagnóstico mais aprofundado.

## Referência

BENEDETTI, T.B., MAZO, G.Z., BARROS, M.V.G. **Aplicação do questionário internacional de atividades física para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 04, no. 12, 2004.

DA SILVA, J. V. P.; NUNEZ, P. R. M. **Qualidade de Vida, Perfil Demográfico e Profissional de Professores de Educação Física.** Porto Alegre: Revista Movimento, v. 18, n. 02, p. 187-204, abr/jun de 2012.

FAVASSA, C. T. A., et al. **Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse:** Revista de Psicologia da UNC.vol. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

LEMOS, C. A. F.; NASCIMENTO, J. V.; BOSGATTO, A. F. **Parâmetros Individuais e Sócio-ambientais da Qualidade de Vida Percebida na Carreira Docente em Educação Física.** São Paulo: Rev. bras. Educ. Fís. Esp., v.21, n.2, p.81-93, abr./jun. 2007.

MATSUDO, S. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** São Paulo: Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol. 06, 2001.

MONTTI, M. **Importância da atividade física.** 2005. Disponível em: <<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>> Acesso em: 11 de abril de 2012.

PERANZONI, W. E; KRUG, M. R. **Aptidão Física de Qualidade de Vida dos Oficiais e Sargentos do 29º grupo de Artilharia de Campanha Autopropulsado.** Buenos Aires: EF Deportes.com, Revista Digital, Ano 16, no. 155, abril de 2012. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>.

PRATES, I. O. **Qualidade de Vida e Atividade Física dos Pacientes Atendidos pelo Serviço ambulatorial de Fisioterapia do HGU- Cruz Alta-RS.** Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia da UNICRUZ, 2008.