

ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DOS PROFESSORES DA CIDADE DE MORRO REDONDO/RS

VÍTOR HÄFELE¹; MARCELO COZZENSA DA SILVA²

¹ESEF/UFPEL – *vitordafele@hotmail.com*

²ESEF/UFPEL – *cozzensa@terra.com.br*

1. INTRODUÇÃO

Segundo REIS et al. (2006), o ato de ensinar é uma atividade altamente estressante, a qual repercute na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores. A atividade de ensino envolve, além de ministrar aulas, trabalhos administrativos, planejamento, reciclagem, investigação constante, orientação de alunos e interação com os pais dos mesmos (MENDES, 2006).

O estilo de vida é um dos mais importantes determinantes de saúde dos indivíduos. Dois terços das mortes ocorridas por doenças que podem ser prevenidas e controladas são decorrentes do tabagismo, da alimentação inadequada e da inatividade física (NAHAS, 2006). Indivíduos que possuem prática regular de atividades físicas têm benefícios quanto à redução aos riscos de hipertensão arterial, doença coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e obesidade (OMS, 2010). A atividade física insuficiente é responsável por cerca de 3,2 milhões de mortes por ano no mundo, constituindo-se assim, como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global (WHO, 2009).

Considerando a importância da prática de atividades físicas na prevenção e tratamento de doenças e a inexistência de estudos com professores no município de Morro Redondo, cidade de pequeno porte do interior gaúcho, a presente pesquisa teve como objetivo verificar o nível de atividade física no domínio do lazer de professores da cidade de Morro Redondo, Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Realizou-se um estudo descritivo do tipo censo, sobre o nível de atividade física no domínio do lazer de professores da cidade de Morro Redondo/RS.

O município considerado no presente estudo fica localizado na região sul do estado do Rio Grande do Sul e possui, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) cerca de seis mil habitantes. A população do estudo foi formada por todos os professores atuantes em sala de aula da cidade de Morro Redondo/RS que lecionavam na Educação Básica, com exceção da creche. A rede de ensino da cidade é constituída por sete escolas públicas (duas na zona urbana e cinco na zona rural), sendo uma estadual e seis municipais, com um total de setenta e quatro professores. Todas as escolas da rede e seus professores foram convidados a participar da pesquisa.

Para realizar as entrevistas foi solicitada autorização junto à Secretaria Municipal de Educação e à 5ª Coordenadoria Regional de Educação. Depois de recebida autorização, fez-se contato com a direção das escolas para a entrega da carta de apresentação do estudo e para agendar as entrevistas com os professores.

A coleta de dados foi realizada no período de outubro a dezembro de 2013, por três entrevistadores treinados pertencentes ao curso de Educação Física da

Universidade Federal de Pelotas, os quais passaram por um treinamento de 20 horas.

O questionário utilizado na coleta de dados continha questões sociodemográficas – sexo (masculino, feminino), idade (anos completos), cor da pele (observada pelo entrevistador), situação conjugal (casado/vive com companheiro, solteiro); e comportamentais - tabagismo (fumante, ex-fumante, não fumante), nível de atividade física (domínios de lazer, deslocamento, doméstico e trabalho).

O instrumento utilizado para avaliar o nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa, validado em diversos países, incluindo países da América Latina (CRAIG et al., 2003). O referido instrumento é composto por 27 perguntas que medem a prática de atividade física em quatro domínios: trabalho, deslocamento, atividades domésticas e lazer. Para o presente estudo foi considerado somente a atividade física no domínio do lazer, visto que parece ser o mais lembrado pelos entrevistados (TIMPERIO et al., 2003; TEYCHENNE et al., 2008).

Foram considerados suficientemente ativos os professores que atingiram 150 minutos ou mais de atividades físicas na última semana (HASKELL et al., 2007).

O banco de dados foi construído no programa Excel e a análise dos dados realizada através do programa STATA 10.0. Foi realizada a análise univariada de todas as informações coletadas, com cálculo das medidas de tendência central (mediana, média e desvio padrão – DP) e dispersão para as variáveis contínuas e de proporções para as variáveis categóricas.

O protocolo do estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas com o número do parecer 607.356. Os princípios éticos foram assegurados aos professores, de modo que todos consentiram em participar do estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram entrevistados 73 professores em sete escolas municipais e estaduais do município de Morro Redondo (perdas= 1). A média de idade dos sujeitos foi de 43,3 anos (DP= 10,7 anos); 76,7% eram do sexo feminino, 58,9% eram casados/viviam com companheiro e 95,9% eram de cor da pele branca. Tais achados são corroborados por outros estudos realizados com professores de escolas públicas (GASPARINI et al. 2005; SANTOS e MARQUES; SILVA e SILVA, 2013).

Em relação ao tabagismo apenas 4,1% dos docentes tinham o hábito de fumo atual. De acordo com BARROS et al. (2011), profissionais que possuem maior grau de escolaridade, têm praticamente a metade da frequência do consumo de cigarros em relação aos trabalhadores com menor nível educacional.

Quando analisada a atividade física de lazer, 61,6% dos professores foram considerados insuficientemente ativos (AF < 150 min/sem). Já a média de AF relatada pelos docentes neste domínio foi de 144,8 minutos por semana (DP 171,1), e a mediana foi de 90 min/sem. Dentre as atividades praticadas durante o lazer, 57,5% dos indivíduos relataram a realização de caminhadas, 31,5% disseram realizar AF moderadas e 23,3% AF vigorosas. As médias de tempo despendidos nas atividades de caminhada, AF vigorosas e AF moderadas são, respectivamente, 58,1; 51,1 e 35,6 minutos por semana. Do total de professores, 26,0% não realizam qualquer tipo de atividade, por no mínimo 10 minutos, no tempo de lazer (0 min/sem).

A revisão de literatura realizada não encontrou estudos conduzidos no Brasil com professores escolares em relação à verificação de média e mediana de tempo separada por domínios. Os estudos abordaram apenas o nível suficiente de atividade física de acordo com a recomendação internacional de atividade física, sem levar em conta a média ou mediana de tempo executados (CANABARRO et al., 2011; BRITO et al., 2012; SANTOS e MARQUES; SILVA e SILVA, 2013).

O escore de AF suficiente no lazer aqui encontrado foi baixo e inferior ao verificado em estudo com professores de Educação Física da cidade de Pelotas (CANABARRO et al., 2011). Uma hipótese para o baixo percentual de ativos no lazer são os fatores ambientais, visto que a cidade alvo do estudo, não possui pistas exclusivas para ciclistas ou para realização de caminhadas. Aliado a isso, a categoria docente possui uma sobrecarga oriunda de uma alta jornada de trabalho em atividades escolares, somadas aos afazeres domésticos (DELCOR et al., 2004; VEDOVATO e MONTEIRO, 2008), fazendo assim, com que esta população tenha pouco tempo para realização de atividades físicas neste domínio.

Alguns fatores importantes do presente estudo devem ser destacados. É de conhecimento que as melhores estimativas de atividade física são obtidas através de medidas objetivas. Porém, a aplicação de um questionário validado internacionalmente e aplicado através de entrevistas face a face, ajuda a minimizar erros de informação. Outro ponto a ser salientado é o caráter censitário da pesquisa e o baixo índice de perdas (somente uma).

4. CONCLUSÕES

Considerando os achados do presente estudo, concluiu-se que os professores apresentaram baixos níveis de atividade física no domínio do lazer. Os resultados obtidos servem como referência para que possam ser criadas políticas públicas que incentivem o aumento da prática de atividades físicas para esta população em seu tempo livre.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barros AJ, Cascaes AM, Wehrmeister FC, Martinez-Mesa J, Menezes AM. Tabagismo no Brasil: desigualdades regionais e prevalência segundo características ocupacionais. *Cien Saúde Colet.* 2011;16(9):3707-16.

Brito WF, Santos CL, Marcolongo AA, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Physical activity levels in public school teachers. *Rev Saúde Pública.* 2012;46(1):104-9.

Canabarro LK, Neutzling MB, Rombaldi AJ. Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. *Rev Bras Ativ Fis Saude.* 2011;16(1):11-7.

Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381-95.

Delcor NS, Araujo TM, Reis EJ, Porto LA, Carvalho FM, Oliveira e Silva M, et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2004;20(1):187-96.

Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educ Pesqui*. 2005;31(2):189-99.

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1423-34.

Instituto Nacional de Geografia e Estatística. IBGE. 2010.

Mendes MLM. Condições de trabalho e saúde docente. Rio de Janeiro, 2006.

Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões por um estilo de vida ativo. 4 ed 2006. 284 p.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010.

Reis EJFB, Araújo TM, Carvalho FM, Barbalho L, Silva MO. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc*. 2006;27:229-53.

Santos MN, Marques AC. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Cien Saúde Colet*. 2013;18(3):837-46.

Silva LG, Silva MC. Condições de trabalho e saúde de professores pre-escolares da rede pública de ensino de Pelotas, RS, Brasil. *Cien Saúde Colet*. 2013;18(11):3137-46.

Teychenne M, Ball K, Salmon J. Associations between physical activity and depressive symptoms in women. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2008;5:27.

Timperio A, Salmon J, Crawford D. Validity and reliability of a physical activity recall instrument among overweight and non-overweight men and women. *J Sci Med Sport*. 2003;6(4):477-91

Vedovato TG, Monteiro MI. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. *Rev Esc Enferm USP*. 2008;42(2):290-7.

World Health Organization. Global health risks mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009.