

## **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES ATUANTES EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NO MUNICÍPIO DE ITAPEVA-SP**

**SANTOS, Ana Patricia de Souza**

Discente do curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - FAIT

**VESPASIANO, Bruno de Souza**

Docente da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

### **RESUMO**

A qualidade de vida é uma área multidisciplinar, que engloba diversos conhecimentos e todos os conceitos que permeiam a vida do ser humano no contexto geral. Nesse caso, se lida com vários elementos do cotidiano do ser humano, considerando desde a sua percepção e expectativa subjetivas sobre a sua vida, até questões mais deterministas como o agir clínico frente a doenças e enfermidades. Diante disso, a atividade física entra como um fator de grande importância para a manutenção da qualidade de vida, acarretando na diminuição dos riscos de diversas doenças. O objetivo do estudo foi analisar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores atuantes em academias de musculação de Itapeva-SP. Tratou-se de uma pesquisa observacional transversal. A amostra foi constituída por 11 academias e 38 professores credenciados com o CREF. Foram utilizados dois questionários para a avaliação de dois quesitos, o IPAQ- Versão Curta, para avaliação do nível de atividade física e o WHOQOL-*bref* para avaliação da qualidade de vida. Na Avaliação realizada através do IPAQ, constatou-se que dos profissionais participantes da pesquisa, 65,79% foram classificados como Muito Ativos; 24,32% considerados Ativos; 5,26% classificados como Irregularmente ativos B; 2,63% caracterizados como Irregularmente ativos A e 2,63% classificados como sedentários. Na Avaliação realizada através WHOQOL-*bref*, constatou-se que dos profissionais participantes da pesquisa, obtiveram um percentual de 79,79% no domínio físico, no qual estão dentro da média satisfatória de acordo com o escore do questionário. No domínio psicológico, obtiveram um percentual de 75,88%, seguido do domínio social com o percentual de 74,78% e no domínio ambiental obtiveram uma menor percentual de 68,75% considerado abaixo da média satisfatória de acordo com o escore do questionário.

**Palavras chave:** atividade física, profissionais, qualidade de vida.

## ABSTRACT

The quality of life is a multidisciplinary area, which encompasses diverse knowledge and all concepts that permeate the life of the human being in the general context. In this case, we deal with several elements of human daily life, considering from their subjective perception and expectation about their life, to more deterministic issues such as clinical action against diseases and diseases. Therefore, the physical activity enters as a factor of great importance for the maintenance of the quality of life, causing in the reduction of the risks of several diseases. The objective of the study was to analyze the level of physical activity and quality of life of the teachers working in Itapeva-SP bodybuilding academies. It was a cross-sectional observational study. The sample consisted of 11 academies and 38 teachers accredited with CREF. Two questionnaires were used to evaluate two items, the IPAQ-Short Version, to assess the level of physical activity and the WHOQOL-bref to assess the quality of life. In the evaluation carried out through IPAQ, it was found that 65.79% of the professionals participating in the research were classified as Very Active; 24.32% considered Assets; 5.26% classified as Irregularly active B; 2.63% characterized as Irregularly active A and 2.63% classified as sedentary. In the WHOQOL-bref evaluation, it was found that of the professionals participating in the survey, they obtained a percentage of 79.79% in the physical domain, which is within the satisfactory average according to the questionnaire score. In the psychological domain, they obtained a percentage of 75.88%, followed by the social domain with the percentage of 74.78% and in the environmental domain obtained a lower percentage of 68.75% considered below the satisfactory average according to the questionnaire score.

**Keywords:** physical activity, professionals, quality of life.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Marques (2007) o universo de conhecimento em Qualidade de Vida se expressa como uma área multidisciplinar de conhecimento, que engloba além de diversas formas de ciência e conhecimento popular, conceitos que permeiam a vida das pessoas como um todo. Nessa perspectiva, lida-se com inúmeros elementos do cotidiano do ser humano, considerando desde a percepção e expectativa subjetivas sobre a vida, até questões mais deterministas como o agir clínico frente a doenças e enfermidades.

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA DE CIÊNCIAS APLICADAS DA FAIT, Ano VII. v 12, n 2, novembro, 2018.

Sendo assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS), define a qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem de sua inserção na vida no contexto cultural e sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (ALMEIDA, GUTIERREZ, MARQUES, 2012).

Diante disso, para que haja melhorias na qualidade de vida das pessoas, é de grande importância a atuação do profissional de educação física, seja na transmissão do conhecimento ou atuando em prol da qualidade de vida (SANTOS, SIMOES, 2012).

A atividade física, exercícios físicos e práticas esportivas vêm sendo colocadas como fatores essenciais na vida das pessoas, portanto, a educação física entra como principal instrumento para construção do conhecimento a respeito do assunto (SANTOS, SIMÕES, 2012).

Leite (2000), ainda destaca a importância do professor de educação física, sendo ele o único educador que age sobre os fatores biológicos, no qual ele se destaca dentre outros educadores. Para o autor, o profissional de educação física é também o responsável pelo desenvolvimento de diversos aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

Diante do exposto, o objetivo da pesquisa foi avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores atuantes em academias de musculação no município de Itapeva-SP, através de dois instrumentos de avaliação, o questionário IPAQ- versão curta e o WHOQOL-*bref*.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa transversal observacional, realizada no município de Itapeva, localizada no interior do Estado de São Paulo, região sul dos pais que possui 93.892 habitantes (IBGE, 2018). Na cidade há 20 academias registradas no Conselho Regional De Educação Física (CREF), destas 20 academias, 14 oferecem o treinamento de força como modalidade, nas quais 11 se

disponibilizaram a participar da pesquisa. As academias possuem no total 39 professores credenciados que trabalham com treinamento de força.

A amostra foi composta por 11 academias que oferecem o treinamento de força dentre os seus serviços. Foi realizada uma pesquisa no site do CREF, constatou-se que existem 192 profissionais graduados credenciados, e que 23 apresentam o registro provisionado, totalizando 215 profissionais da área de educação física com registro ativo, os dados foram atualizados em: 31/03/2018.

Os critérios de exclusão foram: academias e professores de musculação que não eram credenciados com o CREF, e também profissionais que atuavam em outras áreas diferentes de salas de musculação.

O pesquisador dirigiu-se em cada academia propondo uma reunião para explanar sobre a pesquisa a ser realizada, havendo concordância, foram aplicados os questionários. Dentre os voluntários, apenas um indivíduo se recusou a participar da pesquisa, totalizando 38 professores que compuseram o grupo de voluntários. Destaca-se que todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, autorizando o uso dos dados.

Foram utilizados os questionários IPAQ versão curta para avaliar o nível de atividade física, e o *WHOQOL-bref* para avaliação da qualidade de vida.

O *IPAQ* é um instrumento de fácil aplicação, boa precisão e baixo custo, no qual é composto por quatro questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo gasto por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhada e esforços físicos de intensidades moderada a vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Neste questionário contém dados sobre duração da atividade, frequência, intensidade e tipo de atividade, sendo possível classificar as atividades em leves, moderadas e vigorosas.

O *WHOQOL-bref* é constituído por 26 questões, no qual duas estão relacionados com a qualidade de vida em geral e as demais questões representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original e estão divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambientais. As questões do *WHOQOL-bref* são formuladas para respostas em escalas tipo *Likert*, incluindo intensidade (“nada” a “extremamente”), capacidade (“nada” a “completamente”),  
**REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA DE CIÊNCIAS APLICADAS DA FAIT, Ano VII. v 12, n 2, novembro, 2018.**

frequência (“nunca” a “sempre”) e avaliação (“muito insatisfeito” a “muito satisfeito”; “muito ruim” a “muito bom”). As pontuações de cada domínio foram transformadas numa escala de 0 a 100 e expressas em termos de médias, conforme sugere o manual produzido pela equipe do *WHOQOL*, sendo que médias mais altas sugerem melhor percepção de qualidade de vida.

Para análise dos dados foram realizadas estatística descritiva, apresentando média e desvio padrão.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na Avaliação realizada através do Questionário IPAQ, para a avaliação da atividade física constatou-se que dos profissionais participantes da pesquisa, 65,79% foram classificados como Muito Ativos; seguido de 23,68% considerados Ativos; 2,63% caracterizados como Irregularmente ativos A; 5,26% classificados como Irregularmente ativos B e 2,63% classificados como sedentários.

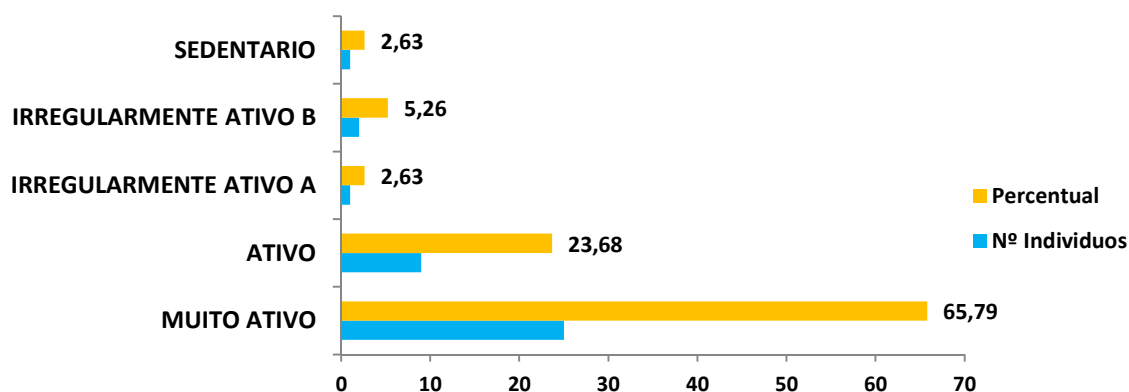


Gráfico 1. Percentual do nível de atividade física obtida através do IPAQ.

Na Avaliação realizada através do Questionário *WHOQOL-bref*, para a avaliação da qualidade de vida, constatou-se que dos profissionais participantes da pesquisa, obtiveram um percentual de 79,79% no domínio físico, no qual estão dentro da média satisfatória de acordo com o Score do questionário. No domínio psicológico, os voluntários obtiveram um percentual de 75,88%, seguido do domínio social com o percentual de 74,78% e no domínio ambiental obtiveram uma menor percentual de

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA DE CIÊNCIAS APLICADAS DA FAIT, Ano VII. v 12, n 2, novembro, 2018.

68,75% considerado abaixo da média satisfatória de acordo com o Score do questionário.

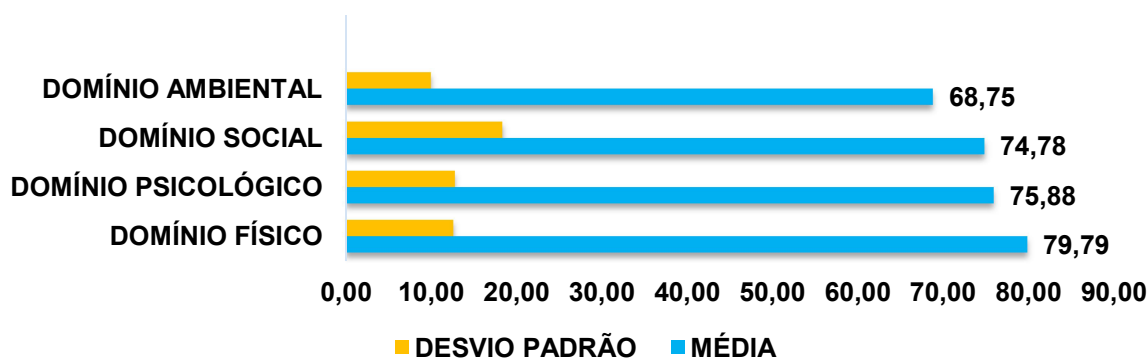


Gráfico 2. Desvio Padrão e Percentual de qualidade de vida obtido através do WHOQOL

Os resultados corroboram com os de Silva, Nunes (2009) no qual a avaliação da qualidade de vida geral, obtida através da questão do Whoqol-bref (Como você avalia a sua qualidade de vida?), a média das respostas apresentou um escore de 74,4 pontos. Esse resultado indica que os grupos classificaram sua qualidade de vida como “boa”.

Ainda sobre os resultados obtidos por Silva, Nunes (2009) ao observar os 4 domínios, constatou-se que o físico e o ambiental foram os que obtiveram menores valores para qualidade de vida.

No estudo de Silva, Nunes (2009) o domínio físico foi o que obteve um menor escore, diferente do resultado obtido na presente pesquisa.

Em contrapartida, os resultados obtidos por Silva, Nunes (2009) quanto ao domínio ambiental se assemelham.

Silva, Nunes (2009) trazem uma justificativa para o valor baixo no domínio físico, que pode estar atrelada ao fato de que os professores de Educação Física no processo ensino/aprendizagem de suas aulas, na maioria das vezes necessitam de demonstração.

Da mesma forma ao avaliar o nível de atividade física dos professores de educação física Nogueira, Pinho (2011) observaram em seu estudo que os professores são considerados fisicamente ativos, pois caminham mais de 3 vezes por semana por no mínimo 45 minutos – conforme recomenda a (OMS).

Afonso et al. (2007) indica que o nível de atividade física dos professores que atuam em academias na cidade de Ubá - MG teve um resultado elevado, uma vez que 51,60% foram considerados muito ativos.

Outro ponto semelhante da presente pesquisa quando comparado com os resultados de Afonso et al. (2007) é que não houve profissionais sedentários, e um pequeno índice que foi classificados como irregularmente ativo A.

#### 4. CONCLUSÃO

Na avaliação do nível de atividade obtida através do questionário IPAQ, observou-se uma maior taxa de profissionais que são praticantes de atividade física, isso mostra que além de orientar seus alunos da importância da prática de atividade física, os mesmos também praticam, acarretando numa melhoria de sua qualidade de vida.

Na avaliação da qualidade de vida obtida através do questionário WHOQOL-*bref*, os voluntários obtiveram médias altas nos domínios físico, psicológico, social, somente no domínio ambiental que obtiveram uma média abaixo do escore recomendado.

Sugere-se que os voluntários avaliados mantêm níveis adequados de atividade física e que esse é um fator determinante para a melhoria da qualidade de vida, sendo que os domínios físicos, psicológicos, sociais e ambientais apresentaram escores positivos quando avaliados.

#### 5. REFERÊNCIAS

AFONSO, José Aurélio et al. Nível de atividade física dos professores de Educação Física nas academias de Ubá-MG. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 11, n. 66, p. 293-300, jun. 2017. ISSN 1981-9900. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1122>>. Acesso em: 19 Out. 2018.

ALMEIDA, M; GUTIERREZ, G; MARQUES,R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa.** SÃO PAULO, 2012.

IBGE – **INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.** Censo 2010. São Paulo: IBGE, 2010. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/itapeva/panorama>

LEITE, P. F. **Aptidão Física,** Esporte e Saúde. 3. Ed. São Paulo: Robe, 2000.

MARQUES, R;F;R.**Esporte e Qualidade de vida: Reflexão sociológica.** 2007. (Dissertação Mestrado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas-SP.

NOGUEIRA, F, R; PINHO, S, T. **Nível de atividade física dos docentes dos cursos de educação física e psicologia da ULBRA- Porto Velho.** 2011. Universidade Federal de Rondônia, Rondônia -RO

SANTOS, A; SIMÕES, A. **Educação Física e Qualidade de Vida:** reflexões e perspectivas Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012.