

ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE BOM JARDIM DA SERRA – SC

Ian Rabelo Gabriel^{1,2,3}, Anieli Fabiani Dias³, Ana Maria Volpato^{1,2,3}.

¹ Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NIEPPC)

² Grupo de estudo e pesquisa em promoção da saúde (GEPPS)

³ Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC

Introdução: Para a Organização Mundial de saúde – OMS (WHOQOL GROUP, 1994) a qualidade de vida é a percepção do indivíduo, de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive em relação às suas metas, expectativas, padrões e interesses. A QV quando restrita ao ambiente de trabalho (QVT) consiste num modo de pensar sobre as pessoas, trabalho e organização. Ou seja, a QVT é como um programa que visa facilitar e satisfazer as necessidades do profissional durante o desenvolvimento de suas atividades laborais, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais estiverem satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho (KUROJI, 2008). Sabe-se que o estado saudável é altamente influenciável pelo nível de atividade física. Nesse sentido, a prática de atividade física frequente, de forma contínua ou acumulada, favorece transformações nos níveis de capacidades físicas, e, conseqüentemente, contribui para a diminuição do risco de inúmeras enfermidades (NAHAS, 2001). A atividade física feita de forma regular é tida como uma das principais responsáveis por ter influência na prevenção de muitas doenças. As pessoas que praticam exercícios físicos regulares possuem QV superior em comparação aos indivíduos sedentários (SILVA, 2010). Segundo Nahas (2001), a realização diária de exercícios físicos proporciona melhorias nas partes: fisiológica (melhoria da capacidade física ligado à saúde, como a capacidade cardiorrespiratória); psicológica (diminuição da depressão, estresse e ansiedade); e social (segurança e melhoria na integração cultural e social e cultural); além de contribuir para a melhoria da força e do tônus muscular e a diminuição ou prevenção de patologias como osteoporose. Os efeitos do exercício físico sobre o estado de humor são explicados em parte pela estimulação da liberação de endorfinas durante a prática. A hipótese das endorfinas sugere que, esses neurotransmissores sejam os responsáveis pelo aumento da sensação de prazer desencadeada pela prática de exercícios. Tal fato contribui para redução de sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos ativos (SILVA, 2010). Portanto, considerando os efeitos conhecidos da atividade física sobre a saúde e, conseqüentemente sobre a QV, o presente trabalho tem como objetivo geral investigar o nível de atividade física de professoras da rede pública de ensino de Bom Jardim da Serra, Santa Catarina, com base na teoria dos Estágios de Mudança de Comportamento para o Exercício Físico (EMC).

Metodologia: A amostra do presente estudo foi composta por 48 professores da rede estadual e municipal de ensino em Bom Jardim da Serra – SC, sendo duas escolas na cidade e uma situada na zona rural do município. A amostra foi voluntária e foram aplicados questionários para a avaliação de campo. O primeiro questionário teve como objetivo identificar algumas características específicas de cada indivíduo através do instrumento de Andrade (2001). O mesmo é formado por perguntas de fácil e rápido preenchimento, trazendo informações que contribuem para o conhecimento

a respeito da saúde dos indivíduos. As respostas foram mantidas em sigilo. Com o objetivo de obter dados qualitativos sobre a prática de esportes e exercícios físicos dos participantes, também foi verificado o Estágio para Mudança de Comportamento para Exercício Físico desenvolvido por Dumith, Domingues e Gigante (2008), o qual busca padronizar a forma de verificação do estágio de mudança no Brasil. O instrumento é composto por quatro questões com respostas dicotômicas (sim/não) referentes à pretensão, execução e permanência na prática de exercícios físicos regulares. Ainda, o questionário classifica os participantes em cinco estágios: Pré-contemplação - não existe a intenção de praticar um exercício físico; Contemplação – existe a intenção de praticar algum exercício físico, mas ainda não há a ação e pode permanecer um longo período de tempo neste estágio; Preparação - existe a intenção de praticar algum exercício físico e o indivíduo pretende começar a praticá-lo em um futuro próximo; Ação – a mudança de comportamento existe, mas o tempo de prática de exercícios físicos é inferior a seis meses; Manutenção – o comportamento foi adquirido e mantido, praticando exercícios físicos a mais de 6 meses (DUMITH, DOMINGUES e GIGANTE, 2008). Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial, observando se a prevalência dos resultados através de frequência absoluta e percentual, em função da natureza qualitativa das variáveis. Trata-se de uma pesquisa descritiva que tem por objetivo descrever as características de uma determinada população levantando dados por meio de um questionário e/ou observação sistemática (SIENA, 2007). **Resultados:** A carga horária de trabalho, em relação a homens que trabalham até 20 horas 6% são ativos e 4% sedentários, representados igualmente os que trabalham até 40 horas 6% são ativos e 4% são sedentários. Nas mulheres que trabalham até 20 horas, 8% são ativas e 25% sedentárias e as que trabalham até 40 horas 8% são ativas e 39% sedentárias. Relacionado à mudança de comportamento para a atividade física, 17% do total dos entrevistados, relataram ser fisicamente ativos a mais de seis meses; sendo que os homens se sobressaem com 30% enquanto as mulheres apenas 13% delas estão na fase da ação. No estágio da ação o índice ficou semelhante do total em relação as mulheres, 8% do total referiram ser fisicamente ativos há menos de seis meses, nas mulheres esse índice ficou também em 8%, já os homens 30% deles estão nesse estágio de prática de atividade física. Do total de participantes que está se preparando para iniciar um tipo de atividade física, ou seja, os que se encontram na preparação totalizam 25% dos entrevistados; esse número é representado por 32% das mulheres que estão nesse estágio, já que não há nenhum homem está se preparando para o início de atividade física. Considerando os participantes que querem iniciar uma atividade, mas ainda não sabem quando, esses representam 29% dos entrevistados, com relativamente igual percentual analisando isoladamente homens e mulheres. Ainda, os participantes que não tem interesse de iniciar a prática de atividade física totalizam 17%, sendo representado por 18% do total de mulheres e 10% do total de homens. **Discussão:** Observou-se que os professores em sua maioria não se diferenciam no que se refere a prática de atividades, mesmo tendo estes sido classificados em níveis a prática das mesmas. Em comparativa pode se perceber que a maioria dos professores se encontra em estado sedentário, tendo alguns, vontade de mudar este, e vir a exercer atividades. Outros já as praticam, mas de forma irregular; fazendo ser perceptível que os grupos pouco se diferem no que se trata a prática de exercícios físicos em uma maneira ativa. Em comparação com estudo feito por PENTEADO (2007) com professores de escola particular, os sujeitos apresentaram escore médio de 66 pontos na avaliação da qualidade de vida

Resumo expandido

Pesquisa

(WHOQOL-breve), tendo sido considerada pela maioria (65,6%) como “boa” e pela minoria (4,7%) “ruim” ou “muito ruim”. Quanto à satisfação com a saúde, 60,2% disseram estar “satisfeitos”, enquanto 14,9% consideravam-se “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos” Conclusão: Com base nos dados analisados fica evidente um estilo de vida sedentário, onde a maior faixa encaixa-se na pré-contemplação, contemplação e preparação. Estes resultados devem ser destacados na sociedade acadêmica, como um alerta no sentido de direcionar futuras intervenções para a melhoria da saúde desses indivíduos.

Palavras-chave: Exercício físico. Mudança de comportamento. Professores.

Referências

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina (PR): Midiograf, 2001.

KUROJI, M. S. Qualidade de vida no trabalho e suas diversas abordagens. Revista de Ciências Gerenciais, 2008; 12(16):49-62. Disponível em: <<http://pgsskroton.com.br/seer/index.php/rcger/article/view/2642/2512>>. Acesso em: 16 de setembro de 2015.

GIL, Antonio Carlos de. Como elaborar projetos de pesquisa. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

DUMITH, S.C.; GIGANTE, D.P.; DOMINGUES, M.R. Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. Int J Behav Nutr Phys Act, 2007; 4(25). Disponível em: <<http://www.scielo.org/scielo.php?script>>. Acesso em: 25 de agosto de 2015.

ANDRADE, D. et al. Nível da atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. 4.ed. São Paulo: Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2002.

SILVA, O. C. da. A qualidade de vida ligada a prática regular de atividades físicas. Revista Digital Efdeportes, ano 15, v.150, nov., 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/pratica-regular-de-atividades-fisicas.htm>>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

PENTEADO, Regina Zanella; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. Rev Saúde Pública, Rio Claro, 2007; 2(41): 236-243.