

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS DOCENTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOLOGIA DA ULBRA- PORTO VELHO

PINHO, Silvia Teixeira de. Professora do Curso de Educação Física da UNIR<sup>1</sup>  
NOGUEIRA, Fabiana Rodrigues. Graduada em Educação Física da ULBRA<sup>2</sup>

## RESUMO

Os profissionais de educação física são os responsáveis pela orientação, acompanhamento e supervisão de pessoas que praticam exercício físico e são os conhecedores dos seus benefícios, é imprescindível a prática de atividade física pelos profissionais da área. Para Nieman (1999), saúde é definida como um estado completo de bem estar físico, mental e espiritual, e não somente a ausência de doenças. Com isso, a prática de atividades físicas pode influenciar de forma positiva o bem estar das pessoas. Menotti (1992) comenta que a ação exercida pela atividade física sobre a saúde da população está sendo mais estudada nos últimos tempos. Então o profissional de Educação Física, como promotor da saúde, atua na melhoria da aptidão física de seus alunos consequentemente prevenindo vários tipos de doenças e trabalhando no controle da mesma, aumentando então a qualidade de vida do indivíduo através da atividade física. A seguinte pesquisa teve como objetivo descrever o nível de atividade física dos docentes do curso de Educação Física e Psicologia do Instituto Luterano de Ensino Superior da Universidade Luterana do Brasil de Porto Velho. Foram avaliados quatorze professores, sendo sete da Educação Física e sete da Psicologia com uma faixa etária entre vinte e nove a quarenta e sete anos. Utilizou-se como instrumento o *International Physical Activity Questionnaire, (IPAQ) versão curta*, que é a mais recomendada para estudos nacionais de prevalência devido a possibilidade de comparação internacional. O instrumento contém perguntas relacionadas a frequência (dias por semana) e a duração (tempo por dia) da realização das atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada. *A análise foi feita através do programa SPSS 15.0, onde utilizou-se estatística descritiva. Os resultados mostraram que, os docentes de Educação Física são ativos fisicamente e os docentes da Psicologia não são suficientemente ativos fisicamente.* O presente estudo corrobora com o estudo de Martins (2000), que afirma que a maioria dos indivíduos são pouco ativos. E que atividades físicas moderadas são praticadas cerca de 2 vezes por semana e atividades físicas vigorosas menos de 1 vez por semana. Os estudos de Fernandes *et al* (2004) afirma os níveis de atividade física dos servidores da Universidade Estadual de Maringá não chegam ao nível da recomendação mínima de atividade física para a saúde. De acordo com os estudos de Madureira *et al* (2003) os hábitos de atividade física dos docentes de Educação Física de UNINORTE estão de acordo com os níveis de atividade física da população nacional. Concluímos que os docentes de Educação Física são fisicamente ativos, pois caminham mais de 3 vezes por semana por no mínimo 45 minutos (Organização Mundial da Saúde), fato este verificado na porcentagem de dias que se deslocam mais de 10 minutos contínuos na semana e no tempo que eles gastam fazendo atividades moderadas e vigorosas. Os docentes da Psicologia realizam atividades físicas, no entanto, seus níveis não os consideram fisicamente ativos segundo a Organização Mundial da Saúde, pois caminham apenas 1 vez por semana mais de 10 minutos contínuos e realizam atividades moderadas em menos de 1 dia por semana.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Docentes; Educação Física; Psicologia.

**Eixo temático:** Educação Física e Esportes

**Modalidade de apresentação:** Comunicação oral

<sup>1</sup>Graduada em Educação Física na UFPEL, Especialista em Pesquisa em Educação Física pela UFPEL, Mestre em Educação Física pela UFPEL e professora da UNIR. [silvia\\_esef@yahoo.com.br](mailto:silvia_esef@yahoo.com.br)

<sup>2</sup>Graduada em Educação Física pela ULBRA. [fabianogueira@hotmail.com](mailto:fabianogueira@hotmail.com)

Fabiana Rodrigues Nogueira - Graduada

Email: [fabiananogueira@gmail.com](mailto:fabiananogueira@gmail.com)

Silvia Teixeira de Pinho - Professora Efetiva do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia – UNIR

Email: [silvia\\_esef@yahoo.com.br](mailto:silvia_esef@yahoo.com.br)

## Introdução

Os benefícios da atividade física e os altos riscos da inatividade, associados com a saúde e a qualidade de vida da população são amplamente discutidos pela literatura.

Segundo Pitanga (1998), os níveis de atividade física podem influenciar no risco de doenças crônicas e morte prematura. Mudanças no estilo de vida (praticar atividades físicas) poderiam, portanto, promover melhor saúde e longevidade.

De acordo com Nahas (2001), o estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. A prática de atividade física estando no papel principal dentro deste conjunto de ações habituais que visariam a melhoria do estilo de vida e saúde dos indivíduos.

A prática de atividade física está relacionada com o aumento da aptidão do indivíduo, aumento de suas capacidades funcionais e prevenção de doenças crônico-degenerativas.

O século passado foi marcado por várias evoluções na tecnologia e na ciência e atuando tanto na prevenção das doenças e no combate das mesmas.

Guedes e Guedes (1995), afirmam que o avançar da tecnologia contribuiu de forma significativa para elevar o padrão de vida do homem moderno, mas ao mesmo tempo vem acarretando uma série de riscos para sua saúde.

Para Nieman (1999), saúde é definida como um estado completo de bem estar físico, mental e espiritual, e não somente a ausência de doenças. Com isso, a prática de atividades físicas pode influenciar de forma positiva o bem estar das pessoas.

Menotti (1992) comenta que a ação exercida pela atividade física sobre a saúde da população está sendo mais estudada nos últimos tempos. Então o profissional de Educação Física, como promotor da saúde, atua na melhoria da aptidão física de seus alunos consequentemente prevenindo vários tipos de doenças e trabalhando no controle da mesma, aumentando então a qualidade de vida do indivíduo através da atividade física.

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal voluntário com gasto energético acima dos níveis de repouso. Os exercícios físicos, esportes, danças, lutas e outras atividades ativas de lazer, bem como, atividades

domésticas, deslocamentos ativos, atividades ocupacionais e outras atividades da vida diária são alternativas que podem tornar as pessoas mais saudáveis (MADUREIRA et al, 2003).

O Profissional de Educação Física, como atuante na área de promoção de saúde, deve ser o principal conhecedor dos benefícios da atividade física e malefícios do sedentarismo, e conseqüentemente deve ser ativo fisicamente e espelho para a população que ele irá atuar.

Segundo Pate et al (1995), a prática de atividades físicas não pode ser negligenciada pelos profissionais de saúde. Estes devem ser fisicamente ativos não somente para beneficiar sua saúde, mas também para dispor de maior credibilidade em suas recomendações de um estilo de vida ativo.

O presente estudo objetivou descrever os níveis de atividades físicas dos professores de Educação Física e dos professores de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) de Porto Velho.

Sendo os profissionais de educação física os responsáveis pela orientação, acompanhamento e supervisão de pessoas que praticam exercício físico e conhecedor dos seus benefícios, é imprescindível a prática de atividade física pelos profissionais da área.

Adotou-se como hipótese para o presente estudo que os docentes da Educação Física serão mais ativos fisicamente que os docentes da Psicologia.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

A amostra foi composta por 14 docentes do curso de Educação Física (7) e de Psicologia (7) da ULBRA de Porto Velho.

O curso de Psicologia foi escolhido aleatoriamente, através de um sorteio e o curso de Educação Física foi escolhido de forma intencional como foco do estudo.

De acordo com Triviños (1987), a amostra intencional requer a consideração de condições essenciais para o esclarecimento do assunto em foco, de acordo com os atributos que o pesquisador pretende conhecer (sujeitos que sejam essenciais sob o ponto de vista do pesquisador, tempo dos indivíduos para as entrevistas, facilidade para se encontrar as pessoas, etc.).

O estudo é de caráter descritivo, que de acordo com Thomas *et al* (2007), é um tipo de pesquisa que através de questionário tenta obter informações sobre práticas, condições atuais, opiniões e expressão de conhecimentos.

Para coleta de dados foi utilizada a versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), que é a mais recomendada para estudos nacionais de prevalência devido a possibilidade de comparação internacional. O instrumento contém perguntas relacionadas a frequência (dias por semana) e a duração (tempo por dia) da realização das atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada.

Os professores foram entrevistados individualmente no campus da ULBRA. Foi disponibilizado um termo de consentimento livre e esclarecido aos participantes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Dos 14 docentes entrevistados, 7 eram da Educação Física e (4 do gênero feminino e 3 do gênero masculino) e 7 eram da Psicologia (4 do gênero feminino e 3 do gênero masculino).

Em relação ao número de dias da semana que os sujeitos caminham por pelo menos 10 minutos contínuos por dia, em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para o outro, por lazer, por prazer ou por esporte ou como forma de exercício, foi verificado que os docentes de Educação Física caminham 3,1 dias por semana, e os docentes do curso de Psicologia caminham 1,8 dias por semana.

Acreditamos que esse valor se dá pela forma de atuação do Profissional de Educação Física, que geralmente se deslocam mais de um lugar para o outro enquanto ministram suas aulas. A forma de atuação da Psicologia vai pelo caminho oposto, obrigando-os a se deslocar menos que os docentes da Educação Física.

Em relação a duração da caminhada durante a semana, os docentes de Educação física caminham por dia cerca de 50,25 minutos, e os docentes da Psicologia caminham 14,28 minutos.

Esse resultado é relativo a carga horária livre que os docentes de Psicologia possuem para se deslocar de um lugar ao outro, sua atuação impede que ele se desloque mais durante o seu horário de trabalho. Que ao contrario dos professores da Educação Física que podem se deslocar mais vezes dentro da sua carga horária de trabalho.

Na última semana, os docentes da Educação física realizaram atividades moderadas como, por exemplo: pedalar de leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar peso, fazer serviços domésticos uma média de 3 dias e os professores do curso de Psicologia fizeram essas atividades 0,71 dias na última semana.

Esse número ocorre por que esse tipo de atividade é comum na atuação profissional do Professor de Educação Física, que é inversamente proporcional a atuação do Psicólogo, que além de atuar dentro de um consultório, dentro da faculdade, ministram aulas teóricas.

Para os docentes de Educação Física, o tempo médio gasto para fazer as atividades moderadas citadas anteriormente foi 74,28 minutos e os docentes da Psicologia gastaram em média 51,42 minutos.

Em relação ao tempo gasto fazendo esse tipo de atividade, o tempo gasto pelo Profissional de Educação Física é a soma das atividades que ele faz no tempo livre mais a sua carga horária de trabalho. Já os da Psicologia fazem esse tipo de atividade somente dentro do seu tempo livre.

Quando questionados a realização de atividades vigorosas, como: correr, fazer ginástica, jogar futebol, pedalar rápido, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal, carregar pesos os docentes da Educação Física na ultima semana fizeram 3,28 dias, enquanto os docentes da Psicologia fizeram 0,85 dias. O tempo gasto para a realização dessas atividades foi de 60 minutos para os professores de Educação Física e 12,85 minutos para os professores de Psicologia.

Em relação ao tempo que se fica sentado todo o dia no trabalho, na escola, na faculdade, estudando e durante o tempo livre, os docentes do curso de Educação Física, gastam em média 257, 14 minutos em um dia de semana e os docentes de Psicologia gastam cerca de 297,14 minutos.

O tempo que o Psicólogo passa sentado é ligado a sua forma de atuação, que é dentro de um consultório com seu paciente e dentro da sala de aula ministrando aulas teóricas. Esse valor para o Profissional de Educação Física é alto, por sua área de atuação obriga-lo a passar mais tempo em movimento, conseqüentemente seu descanso é maior.

No entanto, os tempos serem relativamente próximos em ambos os cursos, nos mostram que ambos docentes planejam aulas, estudam, descansam e dedicam seu tempo a atividades que não envolvem movimento.

Em um dia de final de semana, os docentes de Educação Física gastam cerca de 300 minutos sentados e os da Psicologia 514,28 minutos.

Os resultados mostram que os professores de Educação Física e de Psicologia apresentam níveis de atividade física diferenciados nos diferentes aspectos estudados.

O presente estudo corrobora com o estudo de Martins (2000), que afirma que a maioria dos indivíduos são pouco ativos. E que atividades físicas moderadas são praticadas cerca de 2 vezes por semana e atividades físicas vigorosas menos de 1 vez por semana.

Os estudos de Fernandes *et al* (2004) afirma os níveis de atividade física dos servidores da Universidade Estadual de Maringá não chegam ao nível da recomendação mínima de atividade física para a saúde.

De acordo com os estudos de Madureira *et al* (2003) os hábitos de atividade física dos docentes de Educação Física de UNINORTE estão de acordo com os níveis de atividade física da população nacional.

Tabela 1 – Educação Física

	1A	1B	2A	2B	3A	3B	4A	4B
1EF	0	0	5	60	2	30	120	120
2EF	7	60	6	90	7	60	120	300
3EF	5	180	1	120	3	60	120	240
4EF	3	90	3	40	3	60	360	600
5EF	4	60	4	90	4	60	600	240
6EF	0	0	2	120	2	60	240	360
7EF	3	12	0	0	2	90	240	240
	3,14	50,25	3	74,28	3,28	60	257,14	300

Tabela 2 - Psicologia

	1				3			
	A	1B	2A	2B	A	3B	4A	4B
<b>1PS</b>								
<b>C</b>	0	0	3	60	0	0	200	600
<b>2PS</b>								
<b>C</b>	0	0	0	0	0	0	120	240
<b>3PS</b>								
<b>C</b>	0	0	0	0	0	0	240	720
<b>4PS</b>								
<b>C</b>	0	0	1	240	0	0	600	720
<b>5PS</b>								
<b>C</b>	7	30	0	0	6	90	240	120
<b>6PS</b>								
<b>C</b>	1	60	0	0	0	0	400	600
<b>7PS</b>								
<b>C</b>	5	10	1	60	0	0	285	600
	<b>1,85</b>	<b>14,28</b>	<b>0,714</b>	<b>51,42</b>	<b>0,85</b>	<b>12,85</b>	<b>297,1429</b>	<b>514,2857</b>

## CONCLUSÃO

O estudo mostrou que os docentes de Educação Física são fisicamente ativos, pois caminham mais de 3 vezes por semana por no mínimo 45 minutos - Organização Mundial da Saúde (OMS), fato este verificado na porcentagem de dias que se deslocam mais de 10 minutos contínuos na semana e no tempo que eles gastam fazendo atividades moderadas e vigorosas.

Os docentes da Psicologia realizam atividades físicas, no entanto, seus níveis não os consideram fisicamente ativos, pois segundo a OMS são fisicamente ativos os indivíduos que realizam atividades físicas 3 vezes por semana por no mínimo 45 minutos.

Os docentes da Psicologia caminham apenas 1 vez por semana mais de 10 minutos contínuos e realizam atividades moderadas em menos de 1 dia por semana.

O estudo mostrou relativo ao tempo em que os docentes de Educação Física permanecem sentados por que apesar da sua profissão estar ligada com atividades práticas, ela também está ligada com a parte teórica, que o obriga a planejar aulas,

estudar, orientar, entre outros, este fica praticamente o mesmo período sentado que o docente da Psicologia.

## REFERENCIAS

FERNANDES et al **Nível de atividade física dos servidores da Universidade Estadual de Maringá**. Maringá, 2004

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Ed. Midiograf, 1995.

MARTINS M.O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física em professores universitários**. Florianópolis, 2000.

MADUREIRA, A. S; FONSECA, S. A; MAIA, M. F. M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol 5, N 1, pg. 54-62, 2003.

MENOTTI, F.S.A. **Physical activity, physical fitness and mortality in sample of middle aged men followed-up 25 years**. J. Sports Med. Phys. Fit., 32 (2): 206-214, 1992.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Editora Midiograf, 2001.

NIEMAN, D.C. **Exercício físico e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) **Recommended Amount of Physical Activity**. Disponível em:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)  
(acessado em 04 de junho de 2010)

PATE, R.R., et al **Physical Activity and Public Health – A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of**

Sports Medicine. The Journal Of the America Medical Association, 273(5), 402-407, 1995.

PITANGA, F. J. G. **Atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: Gráfica da Universidade Federal da Bahia, 1998.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 5 edição, 2007.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: A pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.