

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FERNANDA CORRÊA RECK

**ESTILO DE VIDA E CONDIÇÕES DE TRABALHO DE PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE ACADEMIAS NA REGIÃO DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE SANTA CATARINA**

FLORIANOPOLIS
- 2011 -

FERNANDA CORRÊA RECK

**ESTILO DE VIDA E CONDIÇÕES DE TRABALHO DE PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE ACADEMIAS NA REGIÃO DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE SANTA CATARINA**

Projeto de monografia apresentado ao curso de Educação Física da UFSC como pré-requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física

Área de concentração: Atividade Física relacionada à saúde

Orientador: Markus Vinicius Nahas
Co-orientadora: Shana Ginar da Silva

Fernanda Corrêa Reck

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

**ESTILO DE VIDA E CONDIÇÕES DE TRABALHO DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DE ACADEMIAS NA REGIÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA
CATARINA**

Monografia apresentada à Banca Examinadora como exigência parcial para
obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Florianópolis, 29 de junho 2011.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Markus Vinicius Nahas, Dr.
Orientador
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Shana Ginar da Silva, Esp.
Co-orientador
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^a. Cintia de La Rocha Freitas, Dr.
Membro examinador
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Giovâni Firpo Del Duca, Ms.
Membro examinador
Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, SC
2011

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais e meus amigos pelo apoio em todos os momentos de minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por tudo, sempre;

Aos meus pais José Luiz Reck e Vera Lucia Corrêa pelo apoio e compreensão, principalmente ao meu pai, que me auxiliou no processo de coleta dos dados;

Aos meus amigos do curso de Bacharelado em Educação Física pelo companheirismo e amizade incondicional durante os anos inesquecíveis de graduação;

Ao professor Markus Vinicius Nahas, meu orientador, pelo apoio, disponibilidade e paciência;

À professora Shana Ginar da Silva, minha co-orientadora, pelos conhecimentos transmitidos e auxílio na elaboração deste trabalho;

Aos membros da banca examinadora, professores Giovâni Firpo Del Duca e Cintia de La Rocha Freitas, pela paciência e atenção dedicada na leitura do trabalho.

A todos os que participaram desta pesquisa, direta ou indiretamente, possibilitando a execução e conclusão da mesma;

Aos demais professores

Muito obrigada

RESUMO

Estilo de Vida e Condições de Trabalho de Profissionais de Educação Física de Academias na Região da Universidade Federal de Santa Catarina

O objetivo deste trabalho foi verificar o estilo de vida e as condições de trabalho e sua associação com variáveis sociodemográficas, ocupacionais e com a prática de atividade física no lazer em professores de Educação Física de academias de ginástica na região da Universidade Federal de Santa Catarina na cidade de Florianópolis. Foi realizado um estudo transversal abrangendo todos os profissionais de academias de cinco bairros circunvizinhos à Universidade. Na localização das academias utilizou-se como referência a lista fornecida pelo Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. A amostra foi constituída por 101 profissionais de diversas áreas de atuação, como musculação, ginástica, danças, yoga, entre outras. No levantamento das informações estruturou-se um questionário composto por dois instrumentos validados e disponíveis na literatura científica: o Perfil do Estilo de Vida proposto por Nahas, Barros e Françalacci (2000) e o Perfil do Ambiente e das Condições de trabalho proposto por Nahas, Rabacow, Pereira e Borgatto (2009). Foi realizada análise descritiva de frequência absoluta e relativa para todas as variáveis investigadas. Para análise bivariada, recorreu-se ao teste de qui-quadrado considerando-se estatisticamente significantes valores de $p \leq 0,05$ e ao teste Exato de Fisher para variáveis que apresentaram menos de cinco indivíduos em uma categoria. Para a digitação e análise dos dados, foram utilizados, respectivamente o *software* EPI-DATA versão 3.1 e o programa estatístico SPSS versão 16.0. Foi considerado estilo de vida positivo como o grau em que os indivíduos referem seu comportamento como positivo nos componentes de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e estresse. Os resultados revelaram alta percepção de estilo de vida positivo na maioria dos profissionais avaliados (89,0%). Evidenciou-se que muitos identificaram como negativas as dimensões de Alimentação (21,7%) e Controle do Estresse (29,0%). Com relação ao perfil do ambiente e das condições de trabalho, a maioria relatou uma percepção positiva global (84,7%), os resultados ainda destacaram alta insatisfação no componente de remuneração (59,2%). Na análise de associação verificou-se que maior nível de ensino, ser ativo no lazer e perceber de forma positiva sua renda apresentaram-se associados a um estilo de vida positivo. Os resultados encontrados são de grande importância, pois servem de subsídios para que os conselhos de educação física sejam mais atuantes no sentido de fiscalizar e fomentar melhorias no estilo de vida relacionado ao trabalho destes profissionais, principalmente buscando um piso salarial mais valorizado.

Palavras-chave: Estilo de vida, Condições de trabalho, Profissionais, Academias de ginástica.

ABSTRACT

Lifestyle and Working Conditions of physical education teachers working in academies in the Region of Federal University of Santa Catarina

The aim of this study was to determine the lifestyle and working conditions and its association with sociodemographic variables, and the occupational physical activity during leisure time physical education teachers working in academies in the region of Federal University of Santa Catarina, Florianópolis, SC. A study kind of across-sectional was conducted all professional health clubs near the university. To localize the health clubs we used a list provided by the Regional Council of Physical Education. The sample consisted of 101 professionals in various areas, such as weight lifting, gymnastics, dance, yoga, among others. The survey information was a structured questionnaire consisting of two validated instruments available in the scientific literature: 1) Lifestyle Profile proposed by Nahas, Barros e Francalacci (2000) and; 2) Environment and Working conditions Profile proposed by Nahas, Rabacow, Pereira e Borgatto (2009). We performed a descriptive statistics analysis (absolute and relative frequency) for all variables investigated. For bivariate analysis we used the chi-square and Fisher's exact test for variables with less than five individuals in one category. It was considered statistically significant p-values ≤ 0.05 . We used the EPI-DATA software, version 3.1 and SPSS version 16.0. Was considered positive lifestyle and the degree to which individuals relate their behavior as positive components of nutrition, physical activity, preventive behavior, relationships and stress. The results showed high perception (89.0%) of positive lifestyle. However, it became clear that many have identified as negative dimensions of eating habits (21.7%) and stress management (29.0%). With regard to the profile of environment and working conditions, although most report an overall positive perception (84.7%), high dissatisfaction with the remuneration was verified (59.2%). The association analysis showed that higher educational level, active during the leisure time and positive perception about income were associated with a positive lifestyle. The results are important as they provide a subsidy for the boards of education are more physically active in order to monitor and promote improvements in lifestyle-related work of these professionals, especially seeking a minimum wage more valued.

Keywords: Lifestyle, Working conditions, Professional, Health club.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1.** Mapa de Florianópolis e localização da região da Universidade Federal de Santa Catarina.....28
- Figura 2.** Perfil do estilo de vida de profissionais de Educação Física atuantes em academias, Florianópolis, 2011.....37
- Figura 3.** Perfil do ambiente e das condições de trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias, Florianópolis, 2011.....38

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Variáveis independentes do estudo.....	31
---------------------------------------------------------	----

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1.** Descrição das características sociodemográficas, ocupacionais e da prática de atividade física no lazer em profissionais de academias, Florianópolis 2001.....36
- Tabela 2.** Associação entre perfil do estilo de vida e perfil do ambiente e condições de profissionais de academia, Florianópolis, 2011.....39
- Tabela 3.** Associação entre atividade física e demais componentes do estilo de vida em profissionais de academias, Florianópolis, 2011.....39
- Tabela 4.** Associação entre estilo de vida positivo e demais variáveis independentes de profissionais de academias, Florianópolis, 2011.....40

Sumário

1.1 Formulação do Problema.....	12
1.2 Objetivos.....	15
1.2.1 Objetivo geral.....	15
1.2.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificativa	16
1.5 Definição de termos	17
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	19
2.1 O Estilo de vida.....	19
2.2 Fatores associados ao estilo de vida saudável	20
2.3 Estilo de vida e condições de trabalho de professores de Educação Física.....	22
2.4 Academias de ginástica	25
3. MATERIAL E MÉTODOS.....	27
3.1 Caracterização da Pesquisa	27
3.2 Delineamento do estudo	27
3.3 Definição da população alvo	27
3.4.1 Seleção dos sujeitos	29
3.5 Critérios de elegibilidade.....	29
3.6. Critérios de exclusão	29
3.7 Instrumento de medidas.....	30
3.8 Variáveis do Estudo	31
3.8.1. Definição das variáveis independentes	31
3.9 Procedimentos para a coleta dos dados	32
3.10 Digitação e análise dos dados	33
3.11 Aspectos Éticos	34
4. RESULTADOS	35
5. DISCUSSÃO.....	42
CONCLUSÃO	46
REFERÊNCIAS	47
ANEXOS.....	51
ANEXO A - Instrumento de pesquisa.....	52
ANEXO B - Termo de Consentimento Livre Esclarecido.....	56
ANEXO C – Certificado de aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Santa Catarina	57

1.INTRODUÇÃO

1.1 Formulação do Problema

Até o início do século XX, vêm passando um período onde a saúde pública se assentava em ações de melhoria ambiental, pois as principais causas de morte na população estavam relacionadas ao ambiente. A partir dos anos 40, foi marcante o avanço e desenvolvimento da Medicina, que permitiu controle e erradicação de diversas doenças infecto-contagiosas. Apesar de ainda existirem muitos lugares com problemas ambientais e de assistência médica, há uma revolução na saúde pública nos países mais desenvolvidos e em desenvolvimento, destacando a crescente importância da prevenção e promoção de hábitos de vida saudáveis (NAHAS, 2010).

Cabe destacar que, atualmente, no Brasil, as doenças crônicas não-transmissíveis como infarto do miocárdio, derrames cerebrais, diabetes tipo II e câncer, são as principais causas de morte em adultos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes e 40% dos casos de câncer são evitáveis através da mudança do estilo de vida, baseada principalmente na prática de atividade física, alimentação saudável, eliminação do hábito de fumar e a adoção de comportamentos preventivos (OGATA, 2010).

Apesar das evidências e benefícios de um estilo de vida saudável, percebem-se algumas barreiras de ordem individual e ambiental em relação à adoção de comportamentos mais saudáveis como hábitos alimentares, estresse, nível de atividade física, comportamentos preventivos, entre outros. Da mesma forma, fatores do ambiente de trabalho como número de horas trabalhadas, ambiente físico, relacionamento com os colegas de trabalho, remuneração entre outros, contribuem e interferem positiva ou negativamente na escolha de hábitos de vida.

É crescente o interesse dos pesquisadores e estudiosos da área, por conta das conseqüências que hábitos não saudáveis, relacionados ao estilo de vida podem trazer à saúde, e, além disso, apesar das evidências científicas e dos benefícios que um estilo de vida saudável traz, muitas pessoas ainda adotam hábitos considerados prejudiciais a saúde como sedentarismo, maus hábitos alimentares, tabagismo, etc.

Dessa forma, em diversos locais e segmentos, profissionais da saúde têm atuado para melhorar os comportamentos individuais e coletivos, principalmente para evitar altas prevalências de alcoolismo, sedentarismo, má alimentação, entre outros comportamentos que oferecem risco à população (BOTH et al., 2007). Nesta perspectiva, os profissionais da saúde educam e orientam à prática de atividades físicas buscando modificar e melhorar o comportamento da população em relação a um estilo de vida saudável e suas orientações para a promoção da saúde, à prevenção dos riscos relacionados a um estilo de vida sedentário (FACCHINI et al., 2006).

Com a crescente procura por profissionais da saúde ligados à Educação Física, estes acabam sendo absorvidos para dar conta do mercado. Dessa forma, cabe ressaltar uma questão do cotidiano do professor que trabalha em academias, é que, associado a uma estética corporal apropriada ao trabalho, ele também deve estar apto a realizar aulas de ginástica, demonstrando exemplo de aptidão física. Assim, leva-se a crer que o professor de Educação Física, hoje, tende a estar subordinado a uma moral de vida regrada para dar conta da profissão (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006), deixando outros aspectos relegados a segundo plano, como o tempo destinado ao seu lazer representado por fatores interferentes no estilo de vida.

Por conta da dedicação ao trabalho, pesquisadores têm evidenciado algumas dimensões no ambiente em que os profissionais de educação física atuam, que podem estar associadas à adoção de hábitos para um melhor estilo de vida: remuneração e compensação, condições de trabalho, integração social, oportunidades de crescimento, entre outros (BOTH et. al. 2010).

Neste contexto, Florianópolis é a cidade que mais enriqueceu nos últimos 30 anos, sendo considerada a capital com a mais alta qualidade de vida, segundo o índice de desenvolvimento humano (IDH), que leva em conta fatores como longevidade, nível educacional e renda, e é a segunda melhor cidade para viver no Brasil (VILELA e BAPTISTA, 2001).

Por conta disso, a cidade é considerada uma das campeãs na busca pelo melhor estilo de vida, sendo assim, ela é procurada para melhorar a qualidade de vida e não de prosperidade financeira (VILELA e BAPTISTA, 2001). Com estas características, a cidade pode ser considerada como um ambiente favorável para adoção de novos comportamentos na busca por um estilo de vida mais saudável.

Porém, estudos (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006; SILVA, 2006) mostram que nem sempre o profissional da Educação Física consegue destinar uma parcela de seu tempo livre para atividades físicas no seu lazer. Talvez, tão pouco acompanhem o processo de evolução da cidade quando relacionada ao estilo de vida.

Assim, academias e centros de atividades físicas são importantes locais para difusão do conhecimento e promoção da saúde. Por conta disso é que as academias têm sido procuradas, mesmo que por uma pequena parcela da população, como uma forma de prática de atividades físicas, ou seja, as pessoas estão buscando-as para incluir no seu contexto diário, recomendações de uma vida mais ativa. Principalmente, depois da iniciativa dos órgãos federais de integrá-las na área da saúde (BERTEVELLO, 2005).

São muitos os estudos que investigam o estilo de vida de diferentes grupos e populações (SILVA, 2006; SIQUEIRA et al. 2009; MADUREIRA et al. 2003; BOTH et al. 2007). Considerando que os profissionais da saúde devem facilitar as mudanças no conhecimento, nas atitudes e ações das pessoas, e que além disso, são vistos como referências para a prática de atividades físicas, surgiu o seguinte problema de pesquisa:

- a) Como será o estilo de vida e as condições de trabalho de profissionais de Educação Física que atuam com promoção da saúde em academias na região da Universidade Federal de Santa Catarina?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Verificar o estilo de vida e as condições de trabalho e sua associação com variáveis sociodemográficas, ocupacionais e com a prática de atividade física no lazer em professores de Educação Física atuantes em academias na região da Universidade Federal de Santa Catarina na cidade de Florianópolis, SC.

1.2.2 Objetivos específicos

- Estimar o percentual de professores que são considerados ativos no lazer;
- Determinar associação entre:
 - O perfil do ambiente e das condições de trabalho e o estilo de vida destes profissionais;
 - Componentes do estilo de vida como estresse, hábitos alimentares, comportamentos preventivos e a prática de atividade física deste grupo de profissionais;
 - O estilo de vida positivo e variáveis sociodemográficas (idade, escolaridade, renda bruta individual, estado civil e número de filhos), ocupacionais (carga horária, setor de atuação, número de academias que atua e satisfação com renda) e com a prática de atividade física no lazer.

1.4 Justificativa

Ao realizar uma revisão da literatura, encontram-se uma escassez de estudos acerca do estilo de vida e das condições de trabalho em uma população específica como a de profissionais de Educação Física que atuam em academias e, principalmente se o seu estilo de vida e suas condições de trabalho influenciam sobre a prática de atividade física no lazer. Evidencia-se que o foco de estudos com profissionais de educação física estão centrados em professores que atuam nas redes municipais e estaduais de ensino, enquanto uma outra alternativa potencial de investigação são profissionais que trabalham em academias e estão expostos a longas jornadas de trabalho, baixa remuneração, tempo limitado, entre outras condições que dificultam estes profissionais de ter um estilo de vida ativo.

Segundo estudo realizado por Espírito-Santo & Mourão (2006) ficam evidentes algumas contradições em que vivem os professores na relação de trabalho em busca de um salário mais digno. Eles sabem que uma rotina de trabalho tão longa e intensa vai interferir em diversos setores de suas vidas, mas, quando não têm essa rotina corrida com diversos trabalhos, desejam alcançá-la na busca de um melhor salário e de uma melhor condição financeira.

Desta forma, percebe-se que fatores envolvidos no trabalho, como as longas jornadas e o desgaste físico em decorrência da utilização do corpo como instrumento de ensino, são fatores interferentes para a prática de atividade física no lazer, seja em uma ou duas academias, até mesmo fora do horário como *personal trainer*.

Destaca-se que a cidade de Florianópolis, SC é composta por aproximadamente 290 centros de promoção da saúde, denominados academias. A região que abrange a Universidade Federal de Santa Catarina é composta por aproximadamente 40 academias, sendo uma região que difere das demais, pois possui grande rotatividade de público, que é composto pela maioria jovens universitários, os quais ficam longe da cidade em alguns períodos do ano. Dessa forma, como os profissionais destes estabelecimentos necessitam de público para continuarem trabalhando, tendem a ficar prejudicados pela diminuição dos alunos em períodos não letivos e, assim, tendo que procurar trabalho em outros lugares

para complementar sua renda, pois muitas vezes, dependendo do setor de atuação, a remuneração é por hora/aula.

Com o objetivo de refletir sobre o estilo de vida e a saúde, assim como as condições de trabalho dos profissionais de Educação Física, que atuam em academias e, tendo em vista seu papel fundamental na informação, modificação do comportamento e na orientação para um estilo de vida mais saudável, torna-se necessária a realização de estudos sobre este assunto, para que, de acordo com os resultados, possa além de buscar estratégias visando as mudanças de hábitos, contribuir para realização de estudos futuros.

1.5 Definição de termos

Saúde: Segundo conceito da OMS, divulgado na carta de princípios de 7 de abril de 1948 (desde então o Dia Mundial da Saúde), implicando o reconhecimento do direito à saúde e da obrigação do Estado na promoção e proteção da saúde, diz que “Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”, porém, no decorrer dos anos essa definição foi ficando ultrapassada (SCLIAR, 2007).

Atividade física: É entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN et. al. 1985).

Academia de Ginástica: Pode ser entendida nos dias presentes mais apropriadamente como uma Entidade de Condicionamento Físico, Iniciação e Prática Esportiva de Cunho Privado. Porém, historicamente, a conotação brasileira para o termo “academia” tem sido usado a empreendimentos de ensino de ginástica, balé, danças, musculação e halterofilismo, lutas, ioga, natação e atividades físicas de um modo geral (CAPINUSSÚ, 2006).

Profissional de educação física (educador): Segundo Steinhilber (1996) citado por Mendes (2010), profissional de Educação Física é todo indivíduo que conclui o curso

de Educação Física – visto que esta denominação permite regulamentar a profissão –, e insere nesta categoria a (sub) classificação de Professor de Educação Física aos indivíduos dentre aqueles que atuam em uma “estrutura educacional”. Mas ao mesmo tempo, admite que sempre haja o papel do educador, seja onde for que o Educador Físico atue.

Estilo de vida: Segundo Nahas (2010), o estilo de vida pode ser caracterizado como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

2. REVISAO DE LITERATURA

2.1 O Estilo de vida

O perfil de morbi-mortalidade da população, marcado principalmente pelas doenças infecto-contagiosas no passado, vem se modificando ao longo dos anos, chegando aos dias atuais com a marcante representação de agravos crônicos à saúde fortemente relacionados ao estilo de vida, processo conhecido como transição epidemiológica (WHO, 2004).

Na era do estilo de vida, onde houve a inversão nas principais causas de morbidade e morte, que deixaram de ser doenças infectocontagiosas passando a ser crônico-degenerativas, os hábitos de vida como estresse, nível de atividade física, comportamentos preventivos, entre outros, são de grande importância na prevenção dessas doenças (NAHAS, 2010).

Hoje em dia, as pessoas têm mais vantagens sobre as gerações passadas, devido à era da informação, por isso, vive-se melhor. Entretanto, além de estilos de vida que põe em risco a saúde (estresse, alimentação inadequada, sedentarismo), existem diferenças no padrão de vida entre as regiões, ou seja, fatores regionais e econômicos afetam o padrão de vida, pondo em risco o estilo de vida ideal (NAHAS, 2010).

O estilo de vida é considerado fundamental na promoção da saúde e redução de mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no comportamento individual, resultante da informação, vontade da pessoa, oportunidades e barreiras (NAHAS, 2010).

Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de três comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física. Assim, fatores positivos e negativos afetam nossa saúde e bem-estar a curto ou longo prazo, dessa forma, as pessoas deveriam estar mais atentas, pois o estilo de vida e os hábitos estabelecidos antes da vida adulta, podem influenciar a saúde na velhice (NAHAS, 2010).

O nível de atividade física da população tem sido alvo de pesquisadores como forma de identificar o impacto do sedentarismo no estilo de vida do ser humano.

Desde os textos clássicos gregos, romanos e orientais, a atividade física tem sido mencionada como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. No entanto, só recentemente estudos epidemiológicos com melhor delineamento conseguiram demonstrar com maior clareza essa associação. O sedentarismo não representa apenas um risco pessoal de enfermidades, tem um custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade (MATSUDO et. al. 2002). Dados do Centers for Disease Control and Prevention de Atlanta (CDC) apontam que mais de 2 milhões de mortes por ano podem ser atribuídas à inatividade física, em função da sua repercussão no incremento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) como os problemas cardiovasculares, de câncer e diabetes (MATSUDO et al., 2002).

Em um estudo realizado, os resultados mostram claramente como os indivíduos que deixam de ser sedentários e passam a ser moderadamente ativos no tempo de lazer diminuem o risco de morte em 28% no sexo masculino e em 35% no feminino (BLAIR et al., 2001).

2.2 Fatores associados ao estilo de vida saudável

O estilo de vida atual inclui os mais diversos contextos, do trabalho braçal até o trabalho intelectual, afetando tanto homens, quanto mulheres em idades predisponentes (SILVA, 2006).

O estilo de vida saudável não é definido, já que um estilo de vida considerado em sua globalidade como saudável pode conter elementos que não favorecem a saúde. Existem múltiplos estilos de vida saudáveis, reconhecendo como tal na prática aquele que, em seu conjunto, ajuda a adicionar anos à vida e vida aos anos, e com menos probabilidade de aparição de enfermidades e incapacidades (MADUREIRA et al., 2003).

Mudanças no estilo de vida ocorrem, muitas vezes, quando há sintomas de enfermidade. Nesse sentido, os profissionais da saúde têm atuado para melhorar os comportamentos individuais e coletivos, para evitar a prevalência do tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, má alimentação, entre outros (BOTH et al. , 2007).

Os percentuais mais baixos do estilo de vida positivo foram encontrados nos componentes alimentação e controle do estresse em estudo com docentes de

Educação Física. Já em relação ao perfil negativo, foram encontrados baixos percentuais em comportamento preventivo e relacionamentos. De fato, a má alimentação e o alto nível de estresse podem acarretar outros problemas de saúde, os quais podem afetar a vida pessoal, como sugere Both et al. (2007) em estudo realizado com professores docentes.

As evidências indicam que, há um novo perfil patológico na população trabalhadora que segue a tendência da população mundial e é caracterizado pelas doenças crônicas como cardiocirculatórias, psicossomáticas, os cânceres, às quais se somam o desgaste mental, doenças psicoafetivas e neurológicas ligadas ao estresse (GORENDER, 1997).

Por conta do modo de vida urbano, há a necessidade de mudança nos hábitos segundo as condições como tempo, recursos financeiros, locais para se alimentar, e, desta forma surgem alternativas adaptadas às condições urbanas delineando um novo modo de comer, o que contribui para mudanças no consumo alimentar. Essa alimentação acaba sendo caracterizada pelo excesso de alimentos com alta densidade energética, ricos em gordura e açúcar, e baixo consumo de carboidratos complexos (GARCIA, 2003).

Os riscos à saúde dos indivíduos tem relação direta com o estilo de vida, apesar das divergências sobre os fatores de risco à saúde, existem fatores de risco que predispõem o indivíduo a desenvolver doenças crônicas. Estes fatores podem ser fixos ou modificáveis. Os fixos são os que não permitem intervenções ou alterações (idade, sexo, hereditariedade); e os modificáveis permitem que os indivíduos alterem seus comportamentos relacionados ao estilo de vida (fumo, obesidade, sedentarismo) (FOX, BOWERS E FOSS, 1991 apud SILVA, 2006). Portanto, o foco de atenção deve situar-se nos fatores de risco modificáveis, ou seja, naqueles que incluem comportamentos e hábitos de vida.

A prática de atividade física promove benefícios para a saúde. Diante dessa concepção, o profissional de Educação Física desponta como mediador da prática de atividade física, tendo importante papel em relação à promoção a saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (KRUG, 2008). Dessa forma, exercícios físicos, esportes, danças, 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., 2006).

Dentre deste contexto, segundo Madureira et al. (2003) é importante salientar que os níveis de atividade física, aptidão física e outras características modificáveis no estilo de vida podem influenciar no risco de doenças crônicas e morte. Portanto, mudanças no estilo de vida são importantes para promover e melhorar a saúde da população.

O número de mortes associadas à inatividade física pode ser estimado combinando-se o risco relativo deste comportamento com a prevalência numa população (NAHAS, 2010). Os fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis, como tabagismo e obesidade tem evidências relacionadas à inatividade física no lazer. Estudos têm mostrado que as mulheres são menos ativas comparadas aos homens, que a prevalência de atividade física no lazer tende a ser incorporados à comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis como tabagismo (entre os homens) e os hábitos alimentares menos saudáveis especialmente entre as mulheres (MARTINS et. al. 2009).

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. (PATE, 1995 apud MADUREIRA et al., 2003). O professor de educação física passa a imagem do seu corpo evidências de saúde, e muitas vezes tem conhecimentos necessários de fatores interferentes nos hábitos de vida como atividade física ligada à alimentação adequada, orientando para um melhor estilo de vida.

2.3 Estilo de vida e condições de trabalho de professores de Educação Física

Evidências indicam que o estilo de vida representa um dos principais fatores direta ou indiretamente associados ao aparecimento das chamadas “doenças da civilização”, principalmente doenças cardiovasculares, além de ter um grande impacto sobre a saúde da população. Isto decorre, principalmente, das novas rotinas adotadas pela maioria das pessoas, fruto da acelerada industrialização, urbanização e globalização do mercado de alimentos (NAHAS, 2010).

As condições de vida no trabalho representam o grau em que os membros da empresa seriam capazes de satisfazer suas necessidades pessoais através do seu trabalho, estando envolvida a fatores como satisfação do trabalho, possibilidades de futuro na organização, reconhecimento profissional, salário, benefícios e ambiente psicológico e físico de trabalho (BOTELHO, 2008).

O ambiente das academias de atividade física é visto como promotor da saúde, pois é a partir desse discurso que a educação física é valorizada. Em estudo realizado por Espírito-Santo & Mourão (2006), os profissionais que trabalham nestes estabelecimentos falam do lugar onde permanecem a maior parte do seu dia, resultando em uma média de 50,7 horas por semana.

Neste mesmo estudo, fica evidente a associação da ocorrência de determinados problemas ao desempenho das funções profissionais, sendo a lombalgia uma delas, devido ao fato de estarem muitas horas em pé, carregando pesos e com posições desfavoráveis no auxílio da execução de determinados movimentos dos alunos.

Por conta da dedicação ao trabalho que pesquisadores têm evidenciado algumas dimensões no ambiente em que os profissionais de educação física atuam, que podem estar associadas à adoção de hábitos para um melhor estilo de vida, são eles: remuneração e compensação (salário, condições de trabalho, treinamento), condições de trabalho (locais e/ou jornadas de trabalho indevidamente perigosos à saúde), integração social (relacionamentos pessoais no estabelecimento), oportunidades de crescimento, entre outros (BOTH et al, 2010).

O tempo de trabalho é determinante nas horas de sono, números de refeições, tipo de alimentação, descanso e preocupações com a estética. A alimentação é tratada separadamente dos hábitos de vida, por ser uma categoria com mais dificuldades encontrada pelos profissionais, a qual está atrelada ao tempo e ao trabalho, desta forma, eles acabam destinando pouco tempo para refeições, e isso é explicado pelo excesso de trabalho (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006).

O estresse também não fugiu dessa lógica do tempo e trabalho, estando ligado, principalmente, pela falta de tempo gerada pelo excesso de trabalho ou alguns fatos como preparação e variação das aulas, deslocamento etc. (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006).

Em um estudo realizado em docentes de educação física, os hábitos de atividade física refletem evidências sobre o nível de atividade física na população

nacional, onde a média de ativos foi de 65%, sendo esta proporção maior no sexo masculino, assim como em relação ao estilo de vida, em que demonstraram melhores comportamentos em todos os componentes (MADUREIRA et al., 2003).

Algumas academias pesquisadas neste estudo argumentam sobre o baixo valor das horas/aulas, que se dá devido ao fato de que ao entrar na academia o profissional tem chances de conseguir alunos de *personal*, fazendo com que ele tenha boa renda. O que acontece é que muitos profissionais se sujeitam à essa idéia, obrigando-os a trabalhar um número de horas muito maior para conseguir um salário mais digno, o que vem interferindo no seu estilo de vida (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006).

A busca por um estilo de vida ativo pode ser considerada uma mudança de comportamento difícil de ser efetivada. Esta afirmação é baseada no entendimento de que as exigências de mercado geram processos de exploração dos indivíduos que refletem os níveis sociais onde o trabalho humano está presente, influenciando diretamente a saúde dos indivíduos (SILVA, 2006).

O modo de vida urbano impede a realização de atividades física habituais, agravando-se pela violência urbana, diminuição ou ausência das áreas de lazer e a diminuição do poder aquisitivo, ou seja, com baixo salário, o indivíduo precisa manter-se em mais de um emprego e ainda, não consegue acessar alguns serviços que permitiriam a prática de atividade física (clube, academia, entre outros). Essa diminuição do nível de atividade física pode ser considerada uma das principais causas das doenças crônico-degenerativas (SILVA, 2006).

Na década de 1980, consolida-se uma tendência que baseia a qualidade de vida no trabalho na maior participação do trabalhador na empresa, tornando o trabalho mais humanizado. Agora os trabalhadores são vistos como sujeitos, estando sua realização calcada no desenvolvimento de suas potencialidades. Assim, busca-se superar a etapa de prevenção de acidentes e doenças tidos como diretamente relacionadas ao trabalho (LACAZ, 2000).

Fatores ambientais (indivíduo trabalhador, ambiente e as condições de trabalho), somados aos fatores individuais (estilo de vida individual), resultam na percepção de bem-estar do indivíduo (NAHAS, 2010).

Com relação aos motivos de insatisfação profissional em estudo realizado por Krug et al. (2008) em academias, pode-se citar falta de reconhecimento profissional, falta de ética profissional, más condições de trabalho e baixa remuneração, sendo

este último, citado como principal fator de insatisfação e desistência da área de atuação. Ainda no mesmo estudo, quando se fala em diferença entre os sexos, destaca-se o sexo feminino na maior jornada de trabalho em apenas um estabelecimento, explicando-se pelo fato da atuação também estar voltada a outras atividades, como aulas de ginástica.

Analisando alguns aspectos referentes às condições de trabalho de docentes, Both et. al. (2010) evidenciaram o quesito remuneração com maior frequência de professores insatisfeitos. Sobre as condições de trabalho, no qual foi abordada a exposição a locais e/ou jornadas de trabalho indevidamente perigosos à saúde física e/ou psicológica, grande parte está satisfeita, mas ainda apresenta altos índices de professores indecisos e insatisfeitos. Pontos abordados no mesmo estudo como integração social e trabalho e espaço total de vida tiveram baixos índices de docentes satisfeitos.

2.4 Academias de ginástica

Serviço de saúde é o termo genérico dado ao local destinado à promoção, proteção ou recuperação da saúde, em regime de internação ou não. As academias de ginástica são os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física (TOSCANO, 2001).

Data dos anos 30 a inauguração das primeiras academias de ginástica no Brasil; a origem do nome academia se deve ao filósofo Platão (427-347 a.C.), que escolheu, como local para fundar sua escola de filosofia, um bosque que levava o nome do legendário herói grego Academos; por essa causa, a escola recebeu o nome de Academia, onde se ensinava filosofia, matemática e ginástica (GAARDER 1995 apud TOSCANO 2001).

A partir da década de 1970 até o presente momento, as academias evoluíram no Brasil em contínua expansão de suas bases tradicionais, através da inclusão de inovações em atividades físicas no núcleo original – definido pelas lutas, dança, ginástica e halterofilismo (BERTEVELLO, 2006).

Como a procura por academias se dá especialmente pela estética e saúde como sugerem os autores citados no estudo de Espírito-Santo & Mourão (2006), o profissional que atua nesta área serve como representante da saúde.

As academias existentes do país devem estar contribuindo para a absorção de 60 a 70 % (estimativas de RJ e SP) dos profissionais de Educação Física que entram no mercado de trabalho em primeiro emprego a cada ano. A explicação da crescente e contínua expansão do emprego desde a década de 1970 nas academias apóia-se nas mudanças do estilo de vida da população brasileira, que tem aumentado a clientela (BERTEVELLO, 2006).

As academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços relacionadas com as atividades motoras, ou físico-esportivas, ou do movimento, de acordo com a nomenclatura utilizada (MARCELLINO, 2003).

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1 Caracterização da Pesquisa

Quanto à natureza, esta pesquisa caracteriza-se como sendo do tipo aplicada, pois objetiva gerar novos conhecimentos para a aplicação prática buscando auxiliar na solução de problemas específicos. Quanto à abordagem do problema, esta pode ser definida como quantitativa. No que se refere aos objetivos propostos, classifica-se como descritiva e empírica quanto aos procedimentos técnicos (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2007).

3.2 Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo observacional, com corte transversal, e de caráter censitário dos profissionais de educação física atuantes em academias na região da Universidade Federal de Santa Catarina na cidade de Florianópolis, Brasil.

3.3 Definição da população alvo

A cidade de Florianópolis é composta por aproximadamente 50 bairros, e, dentre esses bairros, de acordo com números fornecidos pelo Conselho Regional de Educação Física, do Estado de Santa Catarina (CREF/SC), soma-se cerca de 290 academias neste município. De acordo com esses números, 39 academias encontram-se na região da Universidade Federal de Santa Catarina (conforme apresentado no mapa a seguir).

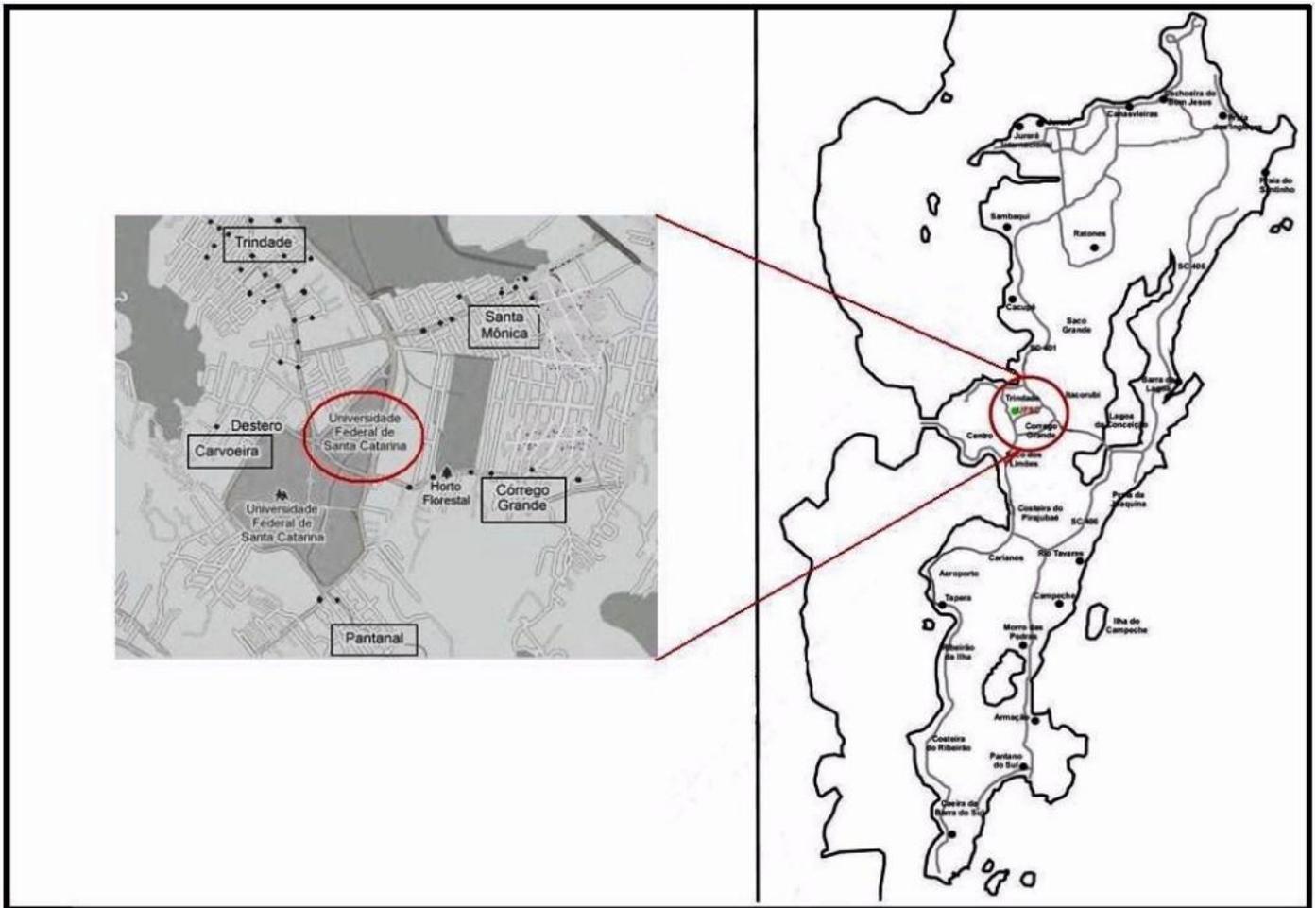


Figura 1: Mapa de Florianópolis e localização da região da Universidade Federal de Santa Catarina (Google maps)

Segundo um levantamento na região da Universidade Federal de Santa Catarina realizado com base na listagem fornecida pelo CREF/SC, são incluídos cinco bairros no entorno desta região (Trindade, Santa Monica, Córrego Grande, Pantanal e Carvoeira). Os dados apontam para existência de 39 academias dispostas nestes cinco bairros. Informações a respeito da população total de professores de educação física que trabalham em academias nesta região da UFSC não foram encontrados. O CREF/SC relatou não ter conhecimento nem posse destas informações.

Desta forma, optou-se pela realização do censo, procurando entrevistar todos os professores que atuavam em academias nesta região.

3.4.1 Seleção dos sujeitos

Em um primeiro momento, de posse da listagem fornecida pelo CREF/SC das 290 academias distribuídas em todos os bairros da cidade de Florianópolis, foram identificados os bairros que compõe a região da Universidade Federal de Santa Catarina.

Posteriormente as 39 academias dispostas nestes bairros, segundo dados do CREF/SC, foram localizadas e mapeadas.

A partir disso, as academias foram contatadas via telefone e convidadas para a participação da pesquisa, fornecendo o número de professores atuantes no estabelecimento.

3.5 Critérios de elegibilidade

Profissionais de ambos os sexos, graduados em licenciatura plena, licenciatura ou bacharelado em educação física por instituição de ensino superior reconhecida pelo Ministério da Educação, devendo estar devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física do Estado de Santa Catarina.

3.6. Critérios de exclusão

Não foram incluídas neste estudo, academias sem registro no Conselho Regional de Educação Física e profissionais que não possuem graduação em licenciatura plena, licenciatura ou bacharelado em Educação Física, além de acadêmicos do curso de educação física que atuam como estagiários nestas academias.

3.7 Instrumento de medidas

No levantamento das informações estruturou-se um questionário composto por dois instrumentos validados e disponíveis na literatura científica. O questionário contém 17 questões agrupadas em quatro blocos: (I) informações pessoais; (II) estilo de vida (III) condições de trabalho e (IV) atividades físicas (Anexo A).

Para avaliação do estilo de vida, foi utilizado o instrumento Perfil do Estilo de Vida, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). Este instrumento é composto por 15 questões, incluindo cinco componentes relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Cada componente apresenta 3 questões, e para cada resposta há uma pontuação em forma de escala, de zero (0) a três (3) pontos, sendo representados pelas seguintes opções: (0) absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida; (1) **às vezes** corresponde ao seu comportamento; (2) quase sempre verdadeiro no seu comportamento e (3) a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia/faz parte do seu estilo de vida. (ANEXO A. Página 52-53)

Para avaliar o perfil do ambiente e das condições de trabalho, foi utilizado o instrumento Perfil do Ambiente e Condições de Trabalho composto por 15 questões, construído a partir do pentáculo do bem-estar e, proposto por Nahas, Rabacow, Pereira e Borgatto (2009). Os cinco componentes avaliados foram convertidos em indicadores do ambiente e condições de trabalho como ambiente físico, ambiente social, desenvolvimento e realização profissional, remuneração e benefícios e relevância social do trabalho, variando em uma escala de zero (0) a três (3), sendo representados pelas seguintes opções: (0) **ruim**; (1) **regular/sofrível**; (2) **bom/boa** e (3) **excelente**. (ANEXO A. Página 54-55)

3.8 Variáveis do Estudo

3.8.1. Definição das variáveis independentes

O quadro 1 apresenta a relação das variáveis independentes, assim como a sua forma de mensuração e tipo de categorização a serem utilizados.

Quadro 1. Variáveis independentes do estudo

	Variáveis	Categorização utilizada
Demográficas	Sexo	Masculino; Feminino
	Idade (anos)	< 30; >31
	Estado civil	Solteiro/ casado. Foram considerados como solteiros os profissionais que relataram ser divorciados/separados e Viúvos
	Filhos	Nenhum; Um ou mais
Socioeconômicas	Nível de escolaridade	Graduação; Especialização; Mestrado; Doutorado
	Renda bruta individual (em R\$)	≤ 1500; 1501 – 3000; > 3001
Estilo de Vida	Nutrição	Positivo; Negativo
	Atividade Física	Positivo; Negativo
	Comportamento preventivo	Positivo; Negativo
	Relacionamentos	Positivo; Negativo
	Controle do estresse	Positivo; Negativo
	Atividade física no lazer	Ativo; Inativo. Foram considerados ativos os indivíduos que relataram praticar atividade física, em no mínimo uma vez por semana.
Ambiente e Condições de Trabalho	Ambiente físico	Positivo; Negativo
	Ambiente social	Positivo; Negativo
	Desenvolvimento e Realização profissional	Positivo; Negativo
	Remuneração e benefícios	Positivo; Negativo
	Relevância social do trabalho	Positivo; Negativo
	Carga horária semanal (horas)	<30; >31
	Setor de atuação	Musculação; Outros setores
	Academias que trabalha	Uma; duas ou mais
	Percepção de renda	Positivo; Negativo

3.8.2. Definição do desfecho

O desfecho estilo de vida positivo foi definido como o grau em que os indivíduos referem seu comportamento como positivo nos componentes de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e estresse. Cada componente do estilo de vida continha três questões. Para cada uma dessas três questões eram oferecidas as seguintes alternativas de respostas: absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida; **às vezes** corresponde ao seu comportamento; **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento e a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia/faz parte do seu estilo de vida.

A avaliação para cada componente foi feita pelas respostas dos sujeitos considerando uma escala *likert* de quatro pontos (0=não; 1=às vezes; 2=quase sempre e 3=sempre). Para melhorar atender o desfecho em relação a cada componente, foi construída uma escala ordinal de 0 a 9 com base na seguintes pontuações, de acordo com as opções de resposta: (0) não; (1) às vezes; (2) quase sempre; (3) sempre. Considerando que os valores “0” e “1” correspondem ao perfil negativo e os valores “2” e “3” indicam perfil positivo na avaliação de cada questão do instrumento PEVI (NAHAS, 2010), computou-se a partir da somatória das três questões o perfil negativo quando os escores variavam entre “0” e “4” e perfil positivo nos escores entre “5” a “9”.

Para criar o perfil geral de todos os sujeitos e identificar como positivo ou negativo, construiu-se uma nova escala ordinal de 0 a 45 de acordo com o resultado obtido por componente, ou seja, foram somados os resultados de todos os componentes e, para os valores compreendidos entre 0 e 24, o perfil foi caracterizado como estilo de vida negativo, e para os valores entre 25 e 45 na escala, foi considerado um perfil do estilo de vida positivo.

3.9 Procedimentos para a coleta dos dados

Após a localização e mapeamento das academias foi feito contato com os proprietários do estabelecimento informando-os do caráter da pesquisa e convidando-os para a participação no estudo. Solicitou-se uma lista com os nomes e

o número de profissionais vinculados a cada academia para organização, sistematização e contato para realização da coleta dos dados.

Posteriormente ao contato com os proprietários dos estabelecimentos, entrou-se em contato com os profissionais pessoalmente e através de email e telefone. A coleta dos dados foi realizada por dois aplicadores na própria academia sendo feitas duas visitas para que conseguissem contato com os profissionais de turnos diferentes. Quando necessário, os mesmos retornavam outras vezes aos estabelecimentos.

Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário autoadministrado, geralmente em grupos de três a cinco profissionais. Todos foram informados do caráter voluntário da participação neste estudo, e de que suas respostas serão mantidas em sigilo, sem identificação dos participantes.

3.10 Digitação e análise dos dados

O programa utilizado para a digitação dos dados foi o *software* EPI-DATA versão 3.1, com checagem automática de amplitude e consistência. Efetuando todas estas etapas, corrigiram-se possíveis erros de digitação e/ou codificação.

Para a análise dos dados foi utilizado o Programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*®) versão 16.0 para Windows®.

A análise dos dados seguiu os seguintes passos:

A – Análise descritiva: frequência absoluta e relativa para todas as variáveis categóricas investigadas;

B – Análise bivariada: para as análises de associação foi utilizado o Teste do Qui-Quadrado para heterogeneidade. Para variáveis que tinham menos de cinco indivíduos em uma categoria, o teste empregado foi o Exato de Fisher. Consideraram-se estatisticamente significantes valores de $p \leq 0,05$.

3.11 Aspectos Éticos

A investigação foi realizada após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (Processo nº 1904/11). Os princípios éticos também foram resguardados, por meio de um consentimento informado por escrito e sigilo acerca das informações concedidas.

4. RESULTADOS

Das 39 academias identificadas por meio da listagem fornecida pelo CREF/SC, apenas 30 foram localizadas. As razões para a não localização destas academias estão atribuídas à mudança de endereço sem comunicação prévia ao CREF/SC, endereços inexistentes, presença de estabelecimentos de outros segmentos no local onde era informado existir uma academia indicando certa desatualização da lista do CREF/SC. Segundo informações das academias localizadas, foi listado um total de 112 profissionais registrados. Deste total, 101 indivíduos responderam efetivamente o questionário, quatro se recusaram e sete não retornaram o questionário no tempo hábil de realização da pesquisa.

A amostra final do estudo foi composta de 101 profissionais de educação física, sendo 51,5% do sexo feminino. A Tabela 1 descreve a população estudada de acordo com características sociodemográficas, comportamentais e de trabalho. Com relação à idade, a maior parte da amostra tinha menos de 30 anos (51,5%), era solteira (65,3%), não tinha filhos (78,2%) e possuía como maior nível de ensino a especialização (51,5%). Grande parte dos profissionais (43,6%) possuía renda bruta individual de até R\$ 1.500,00. O setor predominantemente de atuação foi a musculação (60,4%). Em relação às variáveis de trabalho, como carga horária semanal e quantidade de academias que trabalha, 41,6% dos profissionais relataram trabalhar menos de 30 horas por semana e 73,3% referiram trabalhar em apenas um estabelecimento. Para atividades físicas no lazer, observou-se alta prevalência de profissionais classificados como ativos (94,1%) e, com relação à satisfação com a renda 59,2% tiveram uma percepção negativa.

Tabela 1. Descrição das características sociodemográficas, ocupacionais e prática de atividade física no lazer em profissionais de academias, Florianópolis 2001 (n=101)

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	49	48,5
Feminino	52	51,5
Idade (anos completos)		
< 30	52	51,5
31 - 39	39	38,6
40 - 49	06	5,9
50 ou mais	04	4,0
Escolaridade		
Graduação	44	43,6
Especialização	52	51,5
Mestrado/ Doutorado	04	4,0
Renda individual(R\$)		
Até 1.500	44	43,6
1.500 – 3.000	39	38,6
>3.000	18	17,8
Estado Civil		
Solteiro	66	65,3
Com/ Sem companheiro	34	33,7
Filhos		
Nenhum	79	78,2
Um ou mais	22	21,8
Carga Horária semanal (horas)		
< 30	42	42,0
> 30	58	58,0
Setor de atuação		
Musculação	61	60,4
Ginástica	13	12,9
Lutas	02	2,0
Danças	03	3,0
Yoga/Pilates	07	6,9
Outros	15	14,9
Número de academias que trabalha*		
Uma	95	94,1
Duas ou mais	06	5,9
Atividade Física no lazer		
Ativo	95	94,1
Inativo	06	5,9
Satisfação com renda		
Positivo	40	40,8
Negativo	58	59,2

Nota: A variável academias que trabalha foi a que apresentou o maior número de missings n=5.

Os resultados evidenciados na figura 2 indicam em todas as dimensões investigadas separadamente, como também ao avaliar os cinco componentes conjuntamente para caracterizar o perfil do estilo de vida geral, os profissionais de Educação Física avaliados neste estudo apresentam predominantemente valores positivos em todos os componentes do estilo de vida. Os percentuais variaram entre 71,0% e 91,1% nos componentes investigados, no entanto, destacam-se os percentuais mais baixos como perfil negativo nos componentes “Nutrição” (21,7%) e “Estresse” (29%).

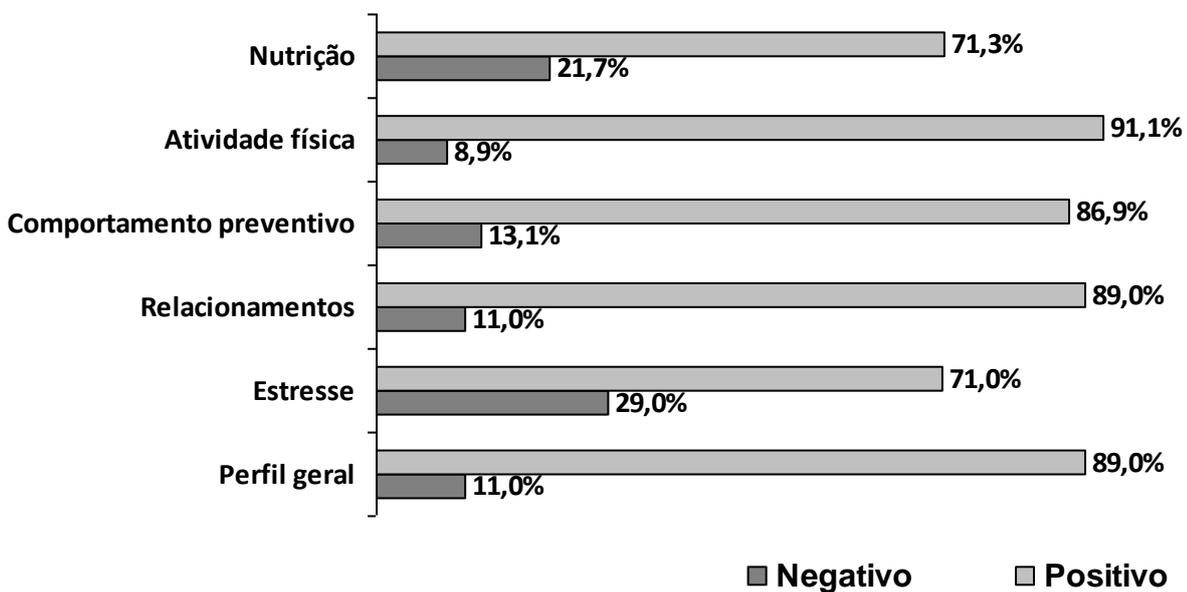


Figura 2. Perfil do Estilo de vida de profissionais de academias, Florianópolis, 2011

Ao observar a figura 3, que apresenta o perfil do ambiente e das condições de trabalho, verifica-se que as maiores proporções de percepção positiva foram encontradas nos componentes “Relevância Social” (96,9%) e “Ambiente Social” (93,0%). Os maiores valores encontrados em relação ao perfil negativo do ambiente e das condições de trabalho, foram nos componentes “Remuneração e Benefícios” (59,2%) e “Desenvolvimento e Realização Profissional” (21,4%). Analisando de uma forma geral, observou-se níveis elevados de percepção positiva do ambiente e das condições de trabalho (variando 78,6% e 96,9%), por parte dos profissionais investigados.

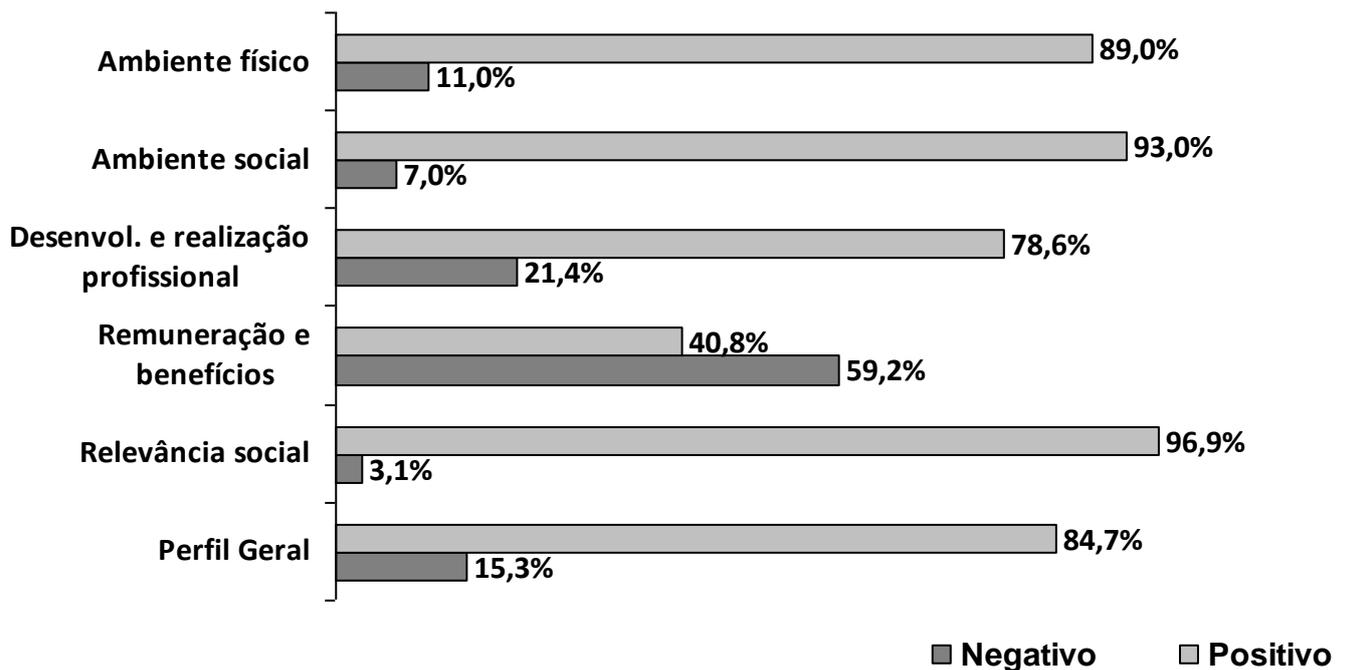


Figura 3. Perfil do ambiente e das condições de trabalho de profissionais de academia, Florianópolis, 2011.

Ao investigar a associação entre o perfil do ambiente e das condições de trabalho e o estilo de vida destes profissionais observou-se uma associação estatisticamente significativa entre estas duas variáveis, conforme apresentado na tabela 2. Aqueles profissionais que percebem de uma forma positiva seu ambiente físico e social de trabalho, considerando o relacionamento com as pessoas ao seu redor, tendem a apresentar um do estilo de vida mais positivo do que aqueles que relataram ter uma percepção negativa do seu ambiente e das suas condições de trabalho, como baixa remuneração e falta de incentivo e recursos para o desenvolvimento profissional. Dessa forma, pode-se dizer que existe uma associação estatisticamente significativa ($p=0,03$) entre o perfil do ambiente e das condições de trabalho e o perfil do estilo de vida nesta população específica.

Tabela 2. Associação entre perfil do estilo de vida e perfil do ambiente e condições de profissionais de academia, Florianópolis, 2011.

		Estilo de vida		Valor p
		Positivo	Negativo	
		n (%)	n (%)	
Ambiente e Condições de trabalho	Positivo	75 (87,2)	11 (12,8)	0,03*
	Negativo	5 (55,6)	4 (44,4)	

Notas: * $p \leq 0,05$ Fisher's exact test.

Ao analisar a prevalência de atividade física com as diferentes dimensões do estilo de vida (tabela 3), observou-se associação estatisticamente significativa nos componentes de “nutrição” ($p=0,01$) e “relacionamentos” ($p=0,04$). Observou-se que indivíduos que adotam hábitos alimentares saudáveis e que percebem de forma positiva seus relacionamentos sociais também seguem uma rotina de atividade física diária. No entanto, para os componentes de estresse e comportamentos preventivos não foi observada esta associação.

Tabela 3. Associação entre atividade física e demais componentes do estilo de vida em profissionais de academias, Florianópolis, 2011.

Componente	Ativo		valor p
	n	(%)	
Nutrição			0,01*
Positivo	69	95,8	
Negativo	23	79,3	
Comportamento Prev.			0,33
Positivo	79	91,9	
Negativo	11	84,6	
Relacionamentos			0,04*
Positivo	84	94,4	
Negativo	8	72,7	
Estresse			0,07
Positivo	67	94,4	
Negativo	24	82,8	

Notas: *Fisher's exact test.

Tabela 4. Associação entre estilo de vida positivo e demais variáveis independentes de profissionais de academias, Florianópolis, 2011.

Variáveis	Positivo		valor p
	n	(%)	
Sexo			0,19
Masculino	41	85,4	
Feminino	47	94,0	
Idade (anos completos)			1,00
< 30	46	90,2	
30 +	42	89,4	
Escolaridade			0,01*
Graduação	36	83,7	
Especialização	48	96,0	
Mestrado	3	100,0	
Doutorado	-	-	
Renda individual (R\$)			0,83
Até 1.500	38	88,4	
1.500 – 3.000	35	92,1	
>3.000	15	88,2	
Estado Civil			0,29
Solteiro	60	92,3	
Casado/vivendo parceiro	27	84,4	
Número de filhos			0,22
Nenhum	70	92,1	
Um ou mais	18	81,8	
Carga Horária semanal (horas)			1,00
< 30	37	90,2	
> 30	51	89,5	
Setor de atuação			0,73
Musculação	52	88,1	
Outros setores	36	92,3	
Academias que atua			1,00
Uma	65	90,3	
Duas ou mais	19	90,5	
Atividade Física no lazer			0,01*
Ativo	85	92,4	
Inativo	3	50,0	
Satisfação com renda			0,005*
Positivo	40	100,0	
Negativo	46	82,1	

Nota: *Fisher's exact test; - referente a 0 respostas.

Nos resultados apresentados na tabela 4 é possível perceber uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis “nível de escolaridade” ($p=0,01$), “atividade física no lazer” ($p=0,01$) e “satisfação com renda” ($p=0,005$) relacionadas

ao perfil do estilo de vida positivo. Desta forma evidencia-se que os indivíduos com um nível mais alto de instrução, que adotam práticas de atividade física no seu lazer, estão mais satisfeitos com sua remuneração, apresentam melhores perfis em seu estilo de vida comparado aos seus pares.

5. DISCUSSÃO

Este estudo foi pioneiro na investigação do estilo de vida e das condições de trabalho em professores de educação física atuantes em academias no estado de Santa Catarina. O alto percentual de respostas (90,1%) e a possibilidade de se avaliar a relação entre o estilo de vida e as condições de trabalho em uma população pouco explorada na literatura devem ser evidenciados como pontos positivos do estudo.

No entanto, algumas limitações precisam ser destacadas. Das 39 academias identificadas na lista fornecida pelo CREF/SC, apenas 30 foram localizadas. E isto pode ter afetado a representatividade das academias na região da Universidade Federal de Santa Catarina. Além disso, o delineamento transversal empregado neste estudo não permite o entendimento das relações causais entre o estilo de vida e muitas das exposições investigadas.

O estilo de vida e as condições de trabalho têm despertado o interesse em pesquisadores de diversas áreas de conhecimento como epidemiologistas, profissionais da saúde e do esporte, entre outros. Os estudos recentes revelam, com base na contribuição destes pesquisadores, preocupação com as condições do exercício profissional, tendo em vista a tendência crescente de transtornos no estilo de vida manifestados nos últimos anos.

Os resultados deste estudo descrevem que a população está saindo da graduação já buscando um nível maior de conhecimento, o que pode ser explicado pela concorrência do mercado. Nesta pesquisa, a maioria dos indivíduos não tem 30 anos completos e já possuem uma pós-graduação, e estes dados são relevantes devido à concorrência cada vez mais acirrada no mercado de trabalho.

Os resultados deste estudo (89%) confirmam os achados em estudos conduzidos por Both et al. (2007) os quais revelaram, em amostra representativa de professores de Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina, resultados semelhantes a esta pesquisa. Em outro estudo realizado com profissionais de academias em três setores (ginástica, musculação e natação) na cidade de Brasília também foram encontrados resultados similares (MENDES, 2010). Da mesma forma, os resultados deste estudo também se assemelham aos encontrados por Palma et al. (2006) na observação de professores de educação física que atuam predominantemente em atividades aquáticas.

Os resultados deste estudo sobre o estilo de vida corroboram com os obtidos por Both et al. (2007), em que encontraram um perfil do estilo de vida positivo de 67,9% em um estudo com 580 docentes de Educação Física pertencentes ao magistério público estadual do Estado de Santa Catarina. Assim como em estudo conduzido por Silva (2006), que investigou professores do ensino superior público, os resultados foram similares a respeito do estilo de vida investigado no cômputo geral.

Destaca-se ainda que os percentuais mais baixos do estilo de vida negativo foram encontrados, neste estudo, nos componentes “alimentação” e “controle do estresse”. As evidências reveladas neste estudo são similares às obtidas por Both et al. (2010) com relação aos componentes “alimentação” e “controle do estresse” como comportamentos preocupantes da população investigada. Estas duas dimensões podem estar atreladas à carga horária e ao trabalho pois, devido ao alto número de horas trabalhadas, os profissionais acabam destinando pouco tempo para suas refeições, e isso se dá por conta do excesso de trabalho. Com relação ao estresse, existem programas que objetivam o controle deste, visando uma melhora, como em estudo realizado por Leung et al. (2011) com professores do ensino médio em Hong Kong na China, os quais apresentaram evidências na redução dos níveis gerais de estresse relacionado ao trabalho.

Apesar de haver uma tendência para adoção de estilo de vida mais saudável, os percentuais encontrados nos componentes nutrição e estresse são preocupantes, pois em alguns estudos, destaca-se que a má alimentação e o alto nível de estresse podem, de fato, acarretar outros problemas de saúde que acabam por afetar a vida pessoal destes profissionais (SANTINI, 2004; SANTINI; MOLINA NETO, 2005; CRUZ; LEMOS, 2005).

Os altos índices positivos encontrados nos outros componentes do estilo de vida investigados como comportamento preventivo, atividade física e relacionamentos contribuem positivamente na avaliação global do estilo de vida. Situação semelhante foi relatada em estudo realizado em Montes Claros-MG com professores universitários (MADUREIRA et al., 2003). As evidências encontradas acerca do estilo de vida de profissionais de Educação Física são similares a estudos realizados com docentes de educação física, os quais vêm apontando para a mesma direção (BOTH et.al. 2007; BOTH et.al. 2010; MENDES, 2010; PALMA et. al. 2006).

No que diz respeito às condições de trabalho, os resultados obtidos quanto à percepção do ambiente e das condições de trabalho no perfil geral apontam que a maioria está satisfeita, semelhante aos resultados encontrados por Both et al. (2010) em docentes de educação física.

Os resultados obtidos evidenciam que os profissionais estão insatisfeitos com os componentes remuneração e benefícios bem como com as possibilidades de desenvolvimento profissional dentro da empresa, comparados aos outros componentes do perfil das condições de trabalho.

Destaca-se ainda neste estudo o alto valor do descontentamento com os salários (59,2%), o qual é similar a um estudo com profissionais de academias que atuam na área da musculação realizado na cidade de Criciúma-SC, apresentando resultados semelhantes em que a maioria (55,56%) estava insatisfeita com a remuneração (KRUG,2008). A predominância de insatisfação (54,0%) no componente “remuneração” também foi revelada por docentes de educação física efetivos pertencentes aos quadros dos magistérios públicos estaduais das unidades da federação que compõem a região sul do Brasil (BOTH, 2010).

De fato, como apresentam os resultados, este é o maior problema no mercado dos profissionais que atuam em academias. Apesar das academias indicarem uma significativa parcela de empregabilidade no mercado profissional da educação física, as condições de trabalho oferecidas ainda são precárias quanto às condições salariais e à limitação da possibilidade de crescimento.

Apesar dos profissionais vivenciarem frequentemente situações adversas no ambiente de trabalho, como baixos salários e desenvolvimento profissional cada vez mais limitado, observa-se, neste estudo, que estes profissionais têm demonstrado bom relacionamento social com seus colegas de trabalho e com seus alunos, os quais convivem em sua volta.

A associação encontrada entre os construtos do perfil do estilo de vida e do ambiente e das condições de trabalho dos profissionais de academia indicaram uma forte relação entre os componentes, ou seja, os profissionais que percebem suas condições de trabalho ruins, possivelmente são os que possuem um perfil negativo no estilo de vida. Observa-se que a análise dos dois construtos reflete temas abrangentes na vida do profissional, os quais não estão relacionados entre si diretamente, mas que a união destas duas variáveis (condições de trabalho e estilo de vida) pode refletir as condições de vida do profissional. As evidências

encontradas em outros estudos foram consideradas insuficientes para indicar relação entre qualidade de vida no trabalho e estilo de vida (BOTH, 2010).

Quando analisada a associação entre atividade física e demais componentes do estilo de vida, observou-se que aspectos relacionados à nutrição e aos relacionamentos estiveram associados a prática de atividade física destes profissionais. Esta constatação é relevante pelo fato de que os profissionais de educação física são frequentemente responsabilizados por serem exemplos de comportamento positivo voltado à saúde, principalmente os relacionados à atividade física, dessa forma, profissionais que cultuam um estilo de vida positivo são mais ativos.

Na análise bivariada, constatou-se que o estilo de vida esteve associado ao nível de ensino, prática de atividade física no lazer e com a satisfação com a renda. Na relação com escolaridade, o que se pode entender é que indivíduos com maior nível de conhecimento tendem a ter um estilo de vida mais positivo. Isto pode ser explicado pelo conhecimento sobre a importância da atividade física na saúde, pelo maior acesso a clubes e academias e melhores condições de trabalho, o que certamente pode influenciar a prática de atividade física. Também houve relação com atividade física no lazer, podendo ser explicado por ser um componente bastante estudado por esses profissionais e por ser um comportamento que visa à saúde. Por fim, o estilo de vida relacionou-se com a satisfação da renda, em que a provável explicação para este fato esteja relacionada a alguns fatores como a carga horária semanal, superior a 30 horas, fazendo com que o profissional trabalhe um número de horas maior para conseguir um salário mais digno (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006), assim, profissionais com baixa remuneração têm um estilo de vida inferior comparado aos que tem uma percepção de remuneração positiva.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados, pode-se concluir que grande parcela dos profissionais investigados apresentaram um estilo de vida considerado saudável e ativo. Contudo, se de uma forma global observa-se um perfil de estilo de vida positivo, por outro atenta-se para o significativo número de indivíduos com relato de percepções negativas nas dimensões relacionadas aos hábitos alimentares e ao controle do estresse.

Na observação do ambiente e das condições de trabalho, evidencia-se perfil semelhante. Se por um lado, verifica-se um alto percentual de profissionais, de uma maneira geral, percebendo de forma positiva seu ambiente ocupacional, por outro destaca-se que mais da metade está insatisfeita com a sua remuneração e benefícios ofertados pelas academias em que atuam, revelando um dos mais problemas mais sérios e preocupantes vivenciados por profissionais que trabalham neste ramo.

O percentual de profissionais ativos no lazer é muito alto apesar de não contemplar toda a população, visto que uma pequena parcela foi considerada inativa. Pode-se destacar que muitos profissionais, que trabalham em outros setores os quais exigem aptidão física durante sua rotina de trabalho, sentem-se cansados para qualquer prática de atividade física durante seu tempo livre.

As particularidades apontadas neste estudo, tanto do ponto de vista do estilo de vida como do ambiente e das condições de trabalho avaliadas, tem ampla importância para o conhecimento sobre a realidade vivenciada por profissionais de educação física que atuam neste segmento do mercado de trabalho. Além disso, as informações aqui produzidas servem de subsídios para que os conselhos regional e federal de educação física sejam mais atuantes no sentido de fiscalizar e fomentar melhorias no estilo de vida relacionado ao trabalho destes profissionais, na adoção de várias medidas, e principalmente buscando um piso salarial mais valorizado.

Os resultados encontrados neste estudo são de grande importância para a gestão das academias norteando o planejamento de futuras intervenções, tanto do ponto de vista das condições de trabalho como do estilo de vida, aumentando o horário de intervalo para refeições mais saudáveis, implantando programas para o controle e diminuição do estresse.

REFERÊNCIAS

- BERTEVELLO, G.J. **Academias de ginástica e condicionamento físico – Desenvolvimento.** In: DACOSTA, Lamartine (Org.). ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- BERTEVELLO, G.J. **Reconhecimento das academias na área da saúde.** Rev CONFEF n.16, ano V, Jun, 2005.
- BLAIR, S.N.; CHENG, Y.; HOLDER, S. **Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?** Med Sci Sports Exerc. vol. 33(6), p. 379-99, Junho, 2001.
- BOTELHO, T.B.; FRASSON, A.C.; PILLATI, L.A. A busca de um fio condutor entre a qualidade de vida no trabalho e a qualidade de vida. **1º Encontro da ALESDE “Esporte na América Latina: atualidade e perspectivas.** UFPR, Curitiba, PR. 2008.
- BOTH, J.; NASCIMENTO, J.V.; SONOO, C.N.; BORGATTO, A.F. **Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física.** Rev Motricidade, vol.6, n.3, p.39-51, 2010.
- BOTH, J.; NASCIMENTO, J.V.; BORGATTO, A.F. **Estilo de vida dos professores de educação física ao longo da carreira docente no estado de santa Catarina.** Rev Bras Ativ Física e Saúde, vol.12, n.3, set-dez, 2007.
- CAPINUSSÚ, J.M. **Academias de ginástica e condicionamento físico – origens.** In: DACOSTA, Lamartine (Org.). ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSEN, G.M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public Health Reports, vol.100, n.2, p.172-179. 1985.
- CRUZ, R.M.; LEMOS, J.C. **Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde.** Motrivivência, Florianópolis, a.XVII, n.24, p.59-80, 2005.
- ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. **A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias.** Rev Bras Cienc Esporte, Campinas, v.27, n.3, p.39-55, maio, 2006.
- FACCHINI, L.A.; PICCINI, R.X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA, D.S.; SIQUEIRA, F.V., et al. **Desempenho do PSF no Sul e no Nordeste do Brasil: avaliação institucional e epidemiológica da Atenção Básica a Saúde.** Ciênc Saúde Coletiva, n.11, p.669-81. 2006.

GARCIA, R.W.D. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Rev Nutr, Campinas, vol.16, n.4, p.483-492, out/dez, 2003.

GORENDER J. **Dossiê globalização: Globalização, tecnologia e relações de trabalho.** Estudos Avançados, vol. 29, n.11, p.311-361. 1997.

KRUG, R.R.; DAMÁSIO, W.; CONCEIÇÃO, V.J.S.; KRUG, H.N. **Perfil dos profissionais de Educação Física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma-SC.** In: ANAIS DO SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 27, 2008, Pelotas. Inclusão: os caminhos da Educação Física e do esporte na promoção de um estilo de vida ativo. Pelotas: ESEF/UFPel, 2008. Disponível em: www.boletimef.org/biblioteca/2175/artigo/boletimef.org_perfil-dos-profissionais-de-educacao-fisica-em-academias-de-musculacao.pdf [acessado em 13 de Outubro de 2010].

LACAZ, F.A.C. **Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença.** Ciência & Saúde Coletiva, vol.5, n.1. p.151-161, 2000.

LEUNG, S.S.K.; CHIANG, V.C.L.; CHUI, Y.Y.; MAK, Y.W.; WONG, D.F.K. **A Brief cognitive-behavioral Stress Management Program for Secondary School Teachers.** Journal of Occupational Health. Vol.53. p23-35. 2011.

MADUREIRA, A.S.; FONSECA, S.A.; MAIA, M.F.M. **Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física.** Rev Bras de Cin & Des Hum, vol.5, n.1, p.54-62. 2003.

MARCELLINO, N.C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** Rev Bras Ciên e Mov, Brasília, vol.11, n.2, p.49-54, junho, 2003.

MARTINS, T.G.; ASSIS, M.A.A.; NAHAS, M.V.; GAUCHE, H.; MOURA, E.C. **Inatividade física no lazer de adultos e fatores associados.** Rev. Saúde Pública. vol.43, n.5, p. 814-824. 2009.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO V.R.; ARAUJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. **Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento.** Rev Bras Ciên e Mov Brasília v.10, n.4, p.41-50, outubro 2002.

MENDES, A.D. **Atuação Profissional e Condições de trabalho do Educador Físico em academias de Atividade Física.** Dissertação de mestrado. Programa de pós-graduação em educação física. Universidade de Brasília, Brasília, 2010.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5 ed. Londrina: Midiograf, 318p. 2010.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G.; FRANCALACCI, V.L. **O pentáculo do bem estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Rev Bras de Ativ Física e Saúde, vol.5, n.2, p.48 – 59, 2000.

NAHAS, M. V.; RABACOW, F. M.; PEREIRA, S. V.; BORGATTO, A. F. **Reprodutibilidade de uma escala para avaliar a percepção dos trabalhadores quanto ao ambiente e às condições de trabalho.** Rev Bras Saúde Ocup, vol.34, n.120, p.179-183, 2009.

NOGUEIRA, L. **Qualidade de Vida no trabalho do Professor de Educação Física: reflexões sobre as possibilidades de um novo campo de investigação acadêmica.** Rev Arq em Movimento, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.75-86, janeiro/junho 2005.

OGATA, AJ. **Os amplos benefícios de um estilo de vida saudável.** Disponível em: http://www.abqv.org.br/artigos_leitura.php?id=3 Acessado em: 09 de novembro de.2010.

PALMA, A.; AZEVEDO A.; RIBEIRO, S. S. M.; SANTOS, T. F.; NOGUEIRA, L. **Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas.** Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v.2, n.2, julho/dezembro, 2006.

Santa Catarina, Brasil. **Oportunidades e Negócios. Qualidade de vida.** Disponível em: <http://www.santacatarinabrasil.com.br/pt/qualidade-de-vida/> [Acessado em: 13 de Outubro de 2010].

SANTINI, J. **Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica.** Revista Movimento, Porto Alegre, v.10, n.1, p.183-209, 2004.

SANTINI, J.; MOLINA NETO, V. **A síndrome do esgotamento profissional em professores de Educação Física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.19, n.3, p.209-222. 2005

SCLIAR, M. **História do Conceito de Saúde.** PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, vol. 17, n.1, p. 29-41, 2007.

SILVA, R. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em educação física.** Tese de Doutorado. Programa de pós-graduação em engenharia de produção. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

SIQUEIRA, F.C.V.; NAHAS, M.V.; FACCHINI, L.A.; PICCINI, R.X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA, D.S.; HALLAL, P.C. **Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil.** Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, vol.25, n.9, p.1917-1928, set, 2009.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: ARTMED, 396p. 2007.

TOSCANO, J. J. O. **Academia de ginástica: um serviço de saúde latente**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília. v. 9 n. 1. p-40-42. Janeiro, 2001.

VILELA, R.; BAPTISTA, C. **Floripa, a campeã**. Revista Veja on-line. Edição 1.690. 07 de março de 2001. Disponível em: http://veja.abril.com.br/070301/p_078.html [acessado em 13 de Outubro de 2010].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy on diet, physical activity and health**: World Health Organization. Maio 22, 2004.

ANEXOS

ANEXO A - Instrumento de pesquisa



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

ESTILO DE VIDA E CONDIÇÕES DE TRABALHO DE PROFESSORES DE ACADEMIA - 2011

ATENÇÃO:

- Você não precisa escrever seu nome; suas respostas serão mantidas em sigilo.
- Por favor, para cada pergunta, leia atentamente todas as alternativas de resposta antes de responder.
- Assinale apenas uma opção.
- **NÃO RESPONDA** este questionário, caso você já o tenha respondido.

INFORMAÇÕES PESSOAIS:**1. Qual o seu SEXO?**

- Masculino Feminino

2. Qual a sua IDADE?

- Menos de 30 30 a 39 anos 40 a 49 anos 50 anos ou mais

3. Qual o seu ESTADO CIVIL?

- Solteiro(a) Casado(a)/Vivendo com parceiro(a)
 Viúvo(a) Divorciado (a)/ Separado (a)

4. Quantos FILHOS você tem?

- Nenhum 1 ou 2 filhos 3 ou 4 filhos Mais de 4 filhos

5. Qual sua RENDA BRUTA mensal?

- até 600 reais 601 a 1.500 reais 1.501 a 3.000 reais Acima de 3.000 reais

6. Qual seu nível de ESCOLARIZAÇÃO?

- Graduação Especialização Mestrado Doutorado

7. Qual o número de REFEIÇÕES feitas por dia?

- 1 a 3 refeições 4 a 6 refeições 7 refeições ou mais

8. Quantas horas, aproximadamente, você costuma DORMIR por dia?

- Menos de 4 horas 5 a 7 horas Mais de 8 horas

Para as próximas perguntas, considere a seguinte escala:

- [0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- [1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento
- [2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: NUTRIÇÃO

- a. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. [0][1][2][3]
- b. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. [0][1][2][3]
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã. [0][1][2][3]

Componente: ATIVIDADE FÍSICA

- a. Seu lazer inclui práticas de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). [0][1][2][3]
- b. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. [0][1][2][3]
- c. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. [0][1][2][3]

Componente: COMPORTAMENTO PREVENTIVO

- a. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. [0][1][2][3]
- b. Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação). [0][1][2][3]
- c. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. [0][1][2][3]

Componente: RELACIONAMENTOS

- a. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos [0][1][2][3]
- b. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. [0][1][2][3]
- c. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. [0][1][2][3]

Componente: CONTROLE DO ESTRESSE

- a. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar [0][1][2][3]
- b. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado [0][1][2][3]
- c. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o dedicado ao lazer. [0][1][2][3]

CONDIÇÕES DE TRABALHO:**9. Em qual SETOR você atua predominantemente?**

- Musculação Ginástica Lutas Danças Yoga/Pilates

10. Qual a sua CARGA HORÁRIA semanal?

- 10 a 14 horas 15 a 20 horas 21 a 25 horas
 26 a 30 horas 31 a 39 horas 40 ou mais

11. Em quantos ESTABELECIDAMENTOS atua?

- Apenas 1 2 ou 3 3 ou 4 4 ou mais

12. Atua em outra ÁREA, além de academia?

- Sim Não

13. Como você se sente, atualmente, após o TRABALHO?

- Muito Bem Bem Mais ou menos Mal Muito Mal

14. Suas ATIVIDADES NO TRABALHO podem ser descritas como: (assinale uma alternativa)

- Passo a maior parte do tempo sentado (a) e, quando muito, caminho distâncias curtas
 Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais
 Frequentemente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado)

Para as próximas perguntas, considere a seguinte escala:

- [0] Ruim
 [1] Regular / Sofrível
 [2] Bom (Boa)
 [3] Excelente

Componente: AMBIENTE FÍSICO

- | | |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| a. Condições de limpeza e iluminação do seu local de trabalho | [0][1][2][3] |
| b. Adequação ergonômica do mobiliário e equipamentos | [0][1][2][3] |
| c. Condições de ruído e temperatura | [0][1][2][3] |

Componente: AMBIENTE SOCIAL

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| a. Relacionamento com os demais trabalhadores | [0][1][2][3] |
| b. Relacionamento com seu(s) chefe(s) imediato(s) | [0][1][2][3] |
| c. Oportunidades para expressar suas opiniões relacionadas ao trabalho | [0][1][2][3] |

Componente: DESENVOLVIMENTO E REALIZAÇÃO PROFISSIONAL

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| a. Oportunidades de crescimento e aperfeiçoamento profissional oferecidos pela empresa | [0][1][2][3] |
| b. Nível de conhecimento / habilidade para realizar suas tarefas | [0][1][2][3] |
| c. Grau de motivação e ânimo ao chegar para trabalhar | [0][1][2][3] |

Componente: REMUNERAÇÃO E BENEFÍCIOS

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| a. Remuneração em relação ao trabalho que realiza | [0][1][2][3] |
| b. Benefícios de saúde oferecidos pela Empresa aos trabalhadores | [0][1][2][3] |
| c. Oportunidades de lazer e conagraçamento entre trabalhadores e familiares | [0][1][2][3] |

Componente: RELEVÂNCIA SOCIAL DO TRABALHO

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|
| a. Imagem da Empresa perante a sociedade | [0][1][2][3] |
| b. Relevância do seu trabalho para a empresa e a sociedade | [0][1][2][3] |
| c. Nível de equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal / familiar | [0][1][2][3] |

ATIVIDADES FÍSICAS:**15. Você realiza, regularmente, algum tipo de ATIVIDADE FÍSICA NO SEU LAZER, como: exercícios físicos (ginástica, caminhada, corrida), esportes, danças ou artes marciais?**

- Sim, 1 ou 2 vezes por semana
- Sim, 3 ou 4 vezes por semana
- Sim, 5 ou mais vezes por semana
- Não, mas estou interessado (a) em realizar atividade física no meu lazer num futuro próximo
- Não estou interessado (a) em realizar atividade física no meu lazer num futuro próximo

16. O que dificultaria à prática de ATIVIDADES FÍSICAS NO LAZER? (marque somente uma alternativa)

- | | | |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cansaço | <input type="checkbox"/> Excesso de Trabalho | <input type="checkbox"/> Estudos |
| <input type="checkbox"/> Distância até o local da prática | <input type="checkbox"/> Falta de condições (disposição/aptidão) | |
| <input type="checkbox"/> Falta de Dinheiro | <input type="checkbox"/> Clima desfavorável | <input type="checkbox"/> Obrigações Familiares |
| <input type="checkbox"/> Falta de Instalações | <input type="checkbox"/> Falta de habilidade motora | <input type="checkbox"/> Outra |

17. Como você se sente, atualmente, em relação ao seu LAZER?

- Muito Bem Bem Mais ou menos Mal Muito Mal

Obrigado! Sua participação é muito importante.

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA
BACHARELADO EM EDUCACAO FISICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado professor,

O núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina, sob a coordenação do professor Markus Vinícius Nahas tem a imensa satisfação de convidar você para participar do projeto de pesquisa intitulado ESTILO DE VIDA E CONDIÇÕES DE TRABALHO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS NA REGIÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, que tem como objetivo definir o perfil dos profissionais que atuam em centros de promoção da saúde, na busca de respostas que sirvam de base na busca de uma maior qualidade de vida dos que dela participam.

Não é necessária sua identificação no questionário, somente para o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Logo ao término desta pesquisa os resultados da mesma serão repassados para o seu conhecimento.

Solicito a gentileza de preencher todos os campos do formulário para que sua participação seja realmente válida. Ao dedicar 10 minutos respondendo as questões a seguir, você estará nos ajudando a compreender os fatores intervenientes na promoção da saúde dos professores de educação física que atuam em academias.

Grata pela colaboração.

Fernanda Corrêa Reck, Graduanda do Curso de Bacharelado em Educação Física
Contato: fernandareck@hotmail.com (48) 8413.8222

Termo de Consentimento

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos.

Nome por extenso _____

Assinatura _____ Florianópolis, __/__/__.

ANEXO C – Certificado de aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Santa Catarina

Certificado

<https://sistema.cep.ufsc.br/certificado/certificado..>



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão
Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

CERTIFICADO Nº 1904

O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal de Santa Catarina, instituído pela PORTARIA N.º 0584/GR-99 de 04 de novembro de 1999, com base nas normas para a constituição e funcionamento do CEPSH, considerando o conteúdo no Regimento Interno do CEPSH, **CERTIFICA** que os procedimentos que envolvem seres humanos no projeto de pesquisa abaixo especificado estão de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP

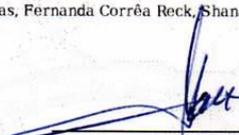
APROVADO

PROCESSO: 1904 **FR:** 414643

TÍTULO: Estilo de Vida e Condições de Trabalho de professores atuantes em academias na região da Universidade Federal de Santa Catarina

AUTOR: Markus Vinicius Nahas, Fernanda Corrêa Reck, Shana Ginar da Silva

FLORIANÓPOLIS, 02 de Maio de 2011.



Coordenador do CEPSH/UFSC

Prof. Washington Portela de Souza
Coordenador do CEPSH/UFSC

