

PERFIL DO ESTILO E QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DE ACADEMIAS DA CIDADE DE SOMBRIO – SC

FLÁVIA BORGES LAURINDO*
*GRADUANDA EM EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL - UNESC

Resumo

Este artigo tem como objetivo identificar o perfil e a qualidade de vida dos professores de academias de Sombrio-SC. Justifica-se que os professores de academias por terem uma carga horária elevada acabam não se preocupando com sua alimentação, pois não encontram tempo suficiente para cuidarem de sua saúde. Para dar base teórica foi utilizada a pesquisa bibliográfica, onde foram abordados assuntos como qualidade de vida e perfil do estilo de vida. Como metodologia foi utilizada a pesquisa com abordagem qualitativa e uma pesquisa de campo em forma de questionário que foi aplicado a quinze professores de musculação e ginástica, este instrumento denominado de Perfil do Estilo de Vida Individual, Pentágulo do Bem Estar Nahas e Françalacci, era contido de cinco componentes que são: Comp. alimentação, atividade física, componente preventivo, relacionamentos e por fim controle do stress. Os dados foram tabulados e os resultados foram descritos no decorrer do artigo, sendo assim foram adotados nomenclaturas de: Positivo, Intermediário e Negativo assim usado para definir o índice para cada componente de cada sujeito da pesquisa. Como resultados, os saldos foram positivos e intermediários, não constando saldos negativos, ou seja, podemos avaliar que os cinco componentes estão de certa forma equilibrados, sendo eles, alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Porém vale ressaltar que apesar de terem um estilo de vida considerado bom diante dos parâmetros, estes sujeitos pesquisados fazem uso de cigarro e álcool, sendo estes prejudiciais à saúde dos mesmos.

Unitermos: Perfil e qualidade de vida. Professores de academias. Carga horária elevada.

1. Introdução

O tema Qualidade de Vida (QV) tem-se destacado em todas as áreas, pois implica na inter relação mais ou menos harmoniosa dos vários fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano e resulta numa rede de fenômenos, pessoas e situações. Esta QV está fortemente relacionada à saúde, de modo que ambas estão presentes no cotidiano dos professores de academias.

No presente artigo abordaremos o tema relacionado ao estilo e qualidade de vida, pois sabemos que os professores que atuam em academias estão com uma carga horária muito elevada, na cidade de Sombrio – SC.

Este tema se torna relevante para a pesquisadora, pois a mesma trabalha nesta área e encontra-se nesta situação de fadiga e deseja saber de acordo com o objetivo geral analisar o perfil do estilo e qualidade de vida dos professores de academia da cidade de Sombrio – SC, verificando os comportamentos sobre hábitos de nutrição, comportamento preventivo, atividade física, relacionamento e controle de stress de cada indivíduo pesquisado. Assim como, objetivo específico deseja identificar quais os fatores que interferem no estilo de vida do grupo de professores de academias de Sombrio- SC.

Apesar de existirem muitos estudos sobre QV e estilo de vida no trabalho, poucos estudos têm referenciado a saúde do professor, no seu contexto geral. Além dos fatores ambientais, tais como: poluição, ruídos, vibração, temperatura, iluminação que podem ser prejudiciais ao ser humano, existem outros fatores que também devem ser considerados, tais como: o estilo de vida, aspectos cognitivos, sociais, organizacionais, dentre outros (ALVAREZ, 1996).

2. Qualidade de Vida e Perfil do Estilo de Vida

Com o passar dos anos é mais frequente vermos as pessoas praticando algum tipo de atividade física; o sedentarismo foi deixado de lado pela grande maioria e assim a qualidade de vida foi colocada em primeiro lugar e com ela hábitos do dia a dia foram sendo corrigidos e melhorados a cada dia.

Minayo, Hartz e Buss(2000) descrevem que a qualidade de vida é referida como uma representação eminentemente humana, com aspectos próximos aos graus de satisfação familiar, amorosa, social e ambiental e às imagens existenciais.

Segundo os mesmos autores, a qualidade de vida, é entendida enquanto fenômeno que se inter-relaciona com diversas dimensões do ser humano e tem sido o objetivo de estudo na comunidade científica.

Para Ogata e Marchi (2008) os estudos têm demonstrado que o estilo de vida é o principal fator de qualidade de vida, saúde e longevidade, pois está intimamente relacionado ao bem estar e a prevenção de doenças crônicas. Falando em estilo de vida, Nahas (2013) cita que é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Possas (1989) relata que o estilo de vida está relacionando as formas social e culturalmente determinadas de vida, que se expressam no padrão alimentar, no dispêndio energético cotidiano no trabalho e no esporte, hábitos como fumo, álcool e lazer. Alguns hábitos praticados pelos indivíduos podem causar um estilo de vida não tão saudável como deveria, são exemplos: o fumo, o álcool, as drogas, a alimentação inadequada, o estresse, o sedentarismo.

Algumas mudanças podem ocorrer quando buscamos manter um equilíbrio em cinco fatores essenciais em nossas vidas. A alimentação é de onde tiramos os principais nutrientes para a nossa saúde, sendo assim temos que tomar cuidado e fazer boas escolhas para aquilo que vamos ingerir. O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde ressalta a importância de uma alimentação adequada:

Uma vez que a alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes; contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos deles, pois agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. Portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para promoção da saúde (BRASIL, 2006, p. 15).

Outro fator importante é a atividade física que pode ser definida por qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética. A prática de atividade física é extremamente importante para termos um hábito saudável e principalmente evitarmos doenças.

“A inatividade contribui para muitos problemas de saúde, como obesidade, dores de coluna, hipertensão, diabetes, entre outros” (OGATA; MARCHI, 2008, p.25).

Nahas (2013) cita ainda que grandes concentrações urbanas, redução dos espaços livres, máquinas que nos poupam esforço e a vida sedentária criaram o cenário ideal para doenças. A importância de manter um bom relacionamento interpessoal é onde o indivíduo irá estar bem consigo mesmo e sendo assim a tendência é transbordar esse sentimento com os demais. Irá ser coerente, terá uma convivência agradável com o próximo, a comunicação deverá ser clara e objetiva tendo em vista atitudes que devem ter o total respeito e ética ao próximo.

Ter a consciência de que não somos perfeitos, mas sempre estar em busca de melhorias no seu próprio interior e também nos seus laços de amizades ou de companheirismo. Sendo assim quando ocorrer essa troca de ambas as partes a

convivência tende a ficar agradável. Devemos também prestar atenção em nós mesmo, parar e olhar para o nosso ser, será que estamos nos cuidando para seguirmos corretamente. De acordo com Battison (1998), o Estresse é um termo muito usado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo, em resposta a tensão crescente.

Para dar ligação no que foi discorrido no decorrer deste capítulo, o próximo traz a metodologia utilizada para tal estudo.

3. Procedimentos Metodológicos

Como suporte, utilizamos a pesquisa do tipo qualitativa que foi realizada com a intenção de saber, na prática, a qualidade e o perfil do estilo de vida de cada um dos professores de academias.

A população foi constituída por 15 (quinze) professores de academias da cidade de Sombrio- SC, sendo 9 (nove) homens e 6 (seis) mulheres, sendo que alguns são formados em Licenciatura plena ou Educação Física – Bacharelado. Para participar da pesquisa o professor deverá estar formado, trabalhando no mínimo a seis meses na área, sendo na sala de musculação ou ministrando as aulas de ginástica.

Os questionários foram aplicados nos meses de Outubro e Novembro do corrente anos, onde alguns sujeitos envolvidos na pesquisa solicitaram a busca do questionário em outra data, mas os demais responderam no ato.

4. Instrumento de Coleta de Dados

Para caracterizar o estilo de vida, foi utilizado o instrumento denominado “Perfil do Estilo de Vida Individual, Pentáculo do Bem-estar” (NAHAS; FRANCALACCI, 2000). Para cada sentença havia quatro possibilidades de resposta. Para cada resposta era atribuído um valor: nunca (0), às vezes (1), quase sempre (2), sempre (3); de modo que se a soma de cada componente fosse 0 a 3 seriam negativos, de 4 a 6 seriam intermediários e se somar de 7 a 9 pontos seriam positivos.

5. Resultados e Discussão

Analisando na Figura 1, o Pentáculo do bem-estar sugerido Nahas e Francalacci

(2000) obtivemos os seguintes resultados conforme segue nos componentes nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do stress, respectivamente.

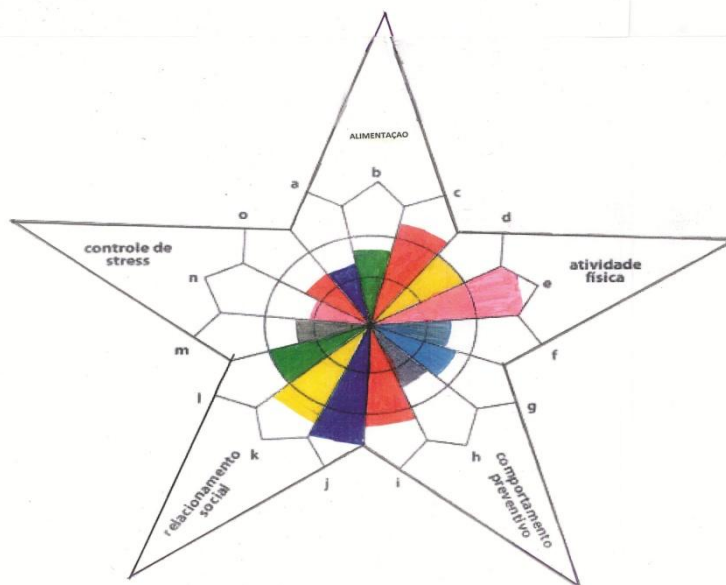


Figura 1: Pentágulo do bem-estar
 Fonte: Nahas e Françalacci (2000)

De acordo com os resultados de cada questão foram coloridos os cinco componente do pentágulo do bem estar. As respostas foram analisadas e os resultados, assim foram transferidos para o pentágulo.

O preenchimento do Pentágulo do Bem-Estar é utilizado para demonstrar como está o estilo de vida em cores dos indivíduos pesquisados. Foram contabilizadas as respostas dos professores desde a alternativa (a) a (o).

Foram contabilizadas e realizadas, e assim, colorindo até ao ponto onde se deu o resultado para cada questão. Sendo assim os cinco componentes foram preenchidos não ficaram com a mesma base, pois para cada questão obteve-se uma resposta, conforme pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1: Tabela dos resultados da pesquisa

Nome	Sexo	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	N	o
Sujeito 1	F	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1
Sujeito 2	M	3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	1	1	2
Sujeito 3	M	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2
Sujeito 4	F	1	2	1	1	1	0	0	1	2	3	2	2	0	1	0
Sujeito 5	F	1	3	1	3	3	2	1	0	2	3	3	3	1	1	2

(Continuação na tabela a seguir)

Continuação da tabela 1																
Nome	Sexo	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o
Sujeito 6	M	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	0	1
Sujeito 7	F	3	1	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	0	1	1
Sujeito 8	F	1	1	3	0	3	2	1	1	2	3	3	2	0	2	0
Sujeito 9	M	2	3	3	2	3	0	3	1	0	2	2	2	0	1	1
Sujeito 10	M	0	2	3	1	3	0	2	2	2	3	2	1	3	1	0
Sujeito 11	M	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	0	3	0	3
Sujeito 12	M	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	0
Sujeito 13	M	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3
Sujeito 14	M	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
Sujeito 15	F	1	1	2	1	2	3	3	0	3	3	3	3	0	0	2
		1,5	1,7	2,5	2,0	2,7	1,5	1,7	1,6	2,2	2,6	2,3	1,9	1,5	1,1	1,3
Qtd. de professores: 15																
		Alimentação			Atividade Física			Comp. Preventivo			Relacionamento Social			Controle de Stress		
		Intermediário			Positivo			Intermediário			Positivo			Intermediário		

Fonte: Dados da pesquisa, 2014.

Abaixo seguem-se as análises referentes a tabela 1.

a) Quanto ao Componente Alimentação:

Analisando o questionário aplicado com os professores, estes demonstraram que no quesito alimentação o índice é intermediário. Sabemos que a vida do profissional de Educação Física é bastante corrida, sendo assim, os mesmos abrem mão de ter uma alimentação balanceada trazendo malefícios para a sua saúde, deixam de ingerir muitos nutrientes fundamentais para um equilíbrio saudável, ficando assim vulneráveis ao adoecimento. Pois, segundo Buss (2000), saúde é um direito fundamental do homem, reconhecido como o maior e melhor recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, como também uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida.

O ato de comer é considerado como um dos maiores prazeres da vida e o ser humano busca através da alimentação, a sua própria satisfação. Assim, a história, cultura e ambiente em que a pessoa está inserida, acabam por influenciar nas escolhas alimentares (LOPEZ; BRASIL, 2003).

Andrade (2000) ressalta que é de fundamental importância que se tenha uma alimentação adequada para que haja um bom funcionamento do organismo humano. Para que se tenha um equilíbrio ideal, precisa-se ter um consumo adequado dos alimentos como também do seu gasto energético.

b) Quanto ao Componente Atividade Física:

O segundo componente traz um saldo positivo, ou seja, os professores estão conseguindo fazer pelo menos 30 minutos da prática de atividade física sendo ela moderada ou intensa. Da mesma forma que sabemos que o seu dia-a-dia é corrido, mas ainda buscam praticá-las.

De acordo com Nahas (2013) existem fortes evidências de que o indivíduo ativo fisicamente tem uma expectativa ampliada de anos de vida produtiva e independente.

O ciclo de vida aumentado pode ser vivido até o final de forma saudável e com qualidade, não acarreta um desastre econômico-social para as nações (OKUMA,1998).

c) Quanto ao Componente Comportamento Preventivo:

Com relação ao componente preventivo obtivemos um índice intermediário, sendo assim, de acordo com a análise demonstram saber a importância do conhecimento da pressão arterial e dos níveis de colesterol e dos riscos que os mesmos oferecem a saúde se caso estiverem alterados.

A alternativa que se refere ao uso de fumo e ingestão de álcool foi uma das alternativas que a grande maioria dos professores assinalaram que faz parte sim dos seus hábitos. Apenas dois entrevistados citaram que essa prática não faz parte do seu dia-a-dia. Devemos ficar alerta com esses dados e ter um comportamento preventivo para evitar doenças futuramente.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo todo. A mesma estima que um terço da população adulta acerca de 2 bilhões sejam fumantes.

Segundo Nahas (2013) existem fatores do nosso estilo de vida que afetam negativamente a nossa saúde como: fumo, álcool, drogas, stress, isolamento social, sedentarismo e esforços intensos e repetitivos.

d) Quanto ao Componente Relacionamento:

O questionário apresenta que o índice de relacionamento é positivo. Que os professores demonstram cultivar amigos e também estão satisfeitos com seus círculos de amizades. E que o seu lazer inclui algumas práticas esportivas em grupo e tem atuado em entidades sociais e associações.

Os entrevistados citaram no questionário que procuram ser ativo dentro da comunidade fazendo assim a diferença ao seu redor.

De acordo com a Carta Internacional para o lazer (WLARA,1993) define que o lazer como a área específica da experiência humana, com seus próprios benefícios, incluindo a liberdade de escolha, criatividade, satisfação, diversão e aumento de prazer e felicidade.

e) Quanto ao Componente Controle de Estresse:

No componente controle de estresse o mesmo foi apontado com as respostas no quesito intermediário. Sabemos que os professores têm cargas horárias elevadas ficando assim mais vulneráveis ao estresse. Esse pode ser um ponto alvo dos fatores. O ideal é reservar um tempo diário para relaxar. É importante reservar um tempo para si mesmo onde poderá relaxar e descansar.

Bergolato (2007) cita ainda que o lazer consiste na ocupação do tempo liberado das obrigações com atividades de livre escolha dos indivíduos, pode ser a mola propulsora para mudança. É o lazer como projeto de transformação social, que se contrapõe ao trabalho, e ao lazer como instrumento de dominação.

Segundo Nahas (2013),o stress é, geralmente, decorrente do estilo de vida que adotamos e da forma como enfrentamos as adversidades. Talvez não sejamos capazes de eliminar as situações de stress, mas podemos mudar as maneiras de responder essas situações.

6. Considerações Finais

Os valores que foram resultados foram transferidos para uma representação visual para melhor compreensão. Desse modo as cinco como estão os cinco pontos do perfil e qualidade de vida dos professores pesquisados.

Sendo assim, ao analisarmos as respostas temos um saldo positivo;ao nos depararmos com a tabela ela nos traz apenas saldos positivos e intermediários, não constando saldos negativos, ou seja, podemos avaliar que os cinco componentes estão de certa forma equilibrados. Sendo eles: alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Sabendo assim que os índices que foram apontados como intermediários deverão obter manutenções e algumas mudanças para chegar a um equilíbrio total.

Ao observarmos o componente alimentação aponta saldo intermediário, porém demonstram estar em equilíbrio, pois estão evitando a ingestão de alimentos gordurosos e os sujeitos da pesquisa conseguem fazer de 4 a 5 refeições diárias. Estão deixando a

desejar apenas na ingestão de frutas e hortaliças. Para uma melhoria desse saldo o ideal é que se tenha uma maior ingestão das mesmas, para receber mais nutrientes e assim um índice intermediário demonstrando assim que precisa passar por melhorias, onde os mesmos não estão conseguindo manter o nível de estresse baixo, pois a carga horária está os prejudicando, não conseguindo assim tirar pelo menos cinco minutos para um relaxamento diário.

O componente preventivo apresenta um índice intermediário, onde apontam que os indivíduos conhecem sim sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, e que respeitam as normas de trânsito. Porém quando questionados no quesito fumo e álcool, as respostas ficam surpreendentes, pois a grande maioria respondeu que essa prática faz sim parte da vida dos sujeitos questionados, ou seja, hábitos que não são saudáveis praticados pelos professores que promovem saúde. Os professores conhecendo o corpo humano e sabendo como o álcool e fumo são prejudiciais deveriam prestar atenção nas pequenas coisas pra não ter um saldo negativo no futuro.

O controle de stress também apresenta índice intermediário, sendo assim podemos analisar que os pesquisados não estão tendo tempo para descansar e fazer relaxamentos diários, sendo assim o nível de estresse continua a aumentar.

Já os componentes atividade física e relacionamentos os índices são satisfatórios, esse saldo é muito importante pois os professores estão tirando tempo da sua vida corrida para praticar atividade física, de pelo menos trinta (30) minutos de atividade física diária, sendo assim esse saldo demonstra equilíbrio trazendo benefícios importantes para a saúde de cada indivíduo.

O componente de relacionamentos foi de mesmo modo satisfatório, pois de acordo com o questionário os mesmos procuram ser ativos na comunidade procurando manter bons relacionamentos, cultivando as amizades e incluindo encontros com amigos para praticarem atividades esportivas em grupo. Consideramos o quão é importante a análise constante dos professores de academia, até porque como vivem em ritmo acelerado com altas cargas horárias é necessário que pesquisadores façam levantamentos e pesquisas e mostrem periodicamente os resultados para que estes possam ter um estilo e uma qualidade de vida adequada.

Referências

- ALVAREZ, B. R. *Qualidade de vida relacionada à saúde de trabalhadores: um estudo de caso*. 1996. 117 f. Dissertação (Mestrado em engenharia de produção) –Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Florianópolis, 1996.

- ANDRADE, L. L. Avaliação nutricional de uma refeição rápida (*fastfood*)
nutritionalevaluationoffastfoodmeal. *Caderno UniABC*. Santo André, SP: UniABC, v.2, n.11, p. 52-58, mai., 2000.
- BATTISON, T. *Vença o Stress*. São Paulo: Manole, 1998.
- BRASIL, Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 238p.
- BERGOLATO, R. A. *Cultura corporal da dança*. São Paulo: Ícone, 2007.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, v.5., n.1, Rio de Janeiro, 2000.
- LOPEZ, F. A.; BRASIL, A. L. *Nutrição e dietética em clínica pediátrica*. São Paulo: Atheneu, 2003. 368 p.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, no.1, p.7-18, 2000.
- NAHAS; M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina- PR. Midiograf, 2013.
- NAHAS, M. V.; FRANCALACCI, G. *Questionário Perfil do estilo de vida individual*. Londrina: Midiograf, 2000.
- OGATA, A.; MARCHI, R. de. *Wellness – seu guia de bem-estar e qualidade de vida*. São Paulo: Campus, 2008.
- OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física*. fundamentos e pesquisa. São Paulo: Papyrus, 1998.
- POSSAS, C. *Epidemiologia e sociedade: heterogeneidade estrutural e saúde no Brasil*. São Paulo: Hucitec, 1989.
- RENWICK, R.; BROWN, I. *The center for health promotion's conceptual approach to quality of life*. Thousand Oaks: Sage, 1996.
- WLRA, Saúde e movimento. Disponível em: Acesso: 12 novembro 2014 http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=195Wlara.