

DIAGNÓSTICO DO ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES DA CIDADE DE CAPELA/SE

DIAGNOSIS OF THE LIFESTYLE OF TEACHERS OF THE CITY OF CAPELA/SE

João Santos Aquino¹
Luís Fernandes Oliveira de Almeida²

RESUMO

Este artigo teve como objetivo caracterizar e analisar o estilo de vida dos professores do município de Capela/SE, segundo as categorias: atividade física, nutrição, relacionamentos interpessoais, estresse e comportamentos preventivos. O estudo foi desenvolvido através de procedimentos qualitativos e quantitativos de coleta e análise dos dados. Os participantes foram selecionados segundo critérios de intencionalidade próprios ao sujeito e à instituição, em agosto de 2008, totalizando 42 indivíduos. A coleta dos dados foi realizada através de um questionário sobre Estilo de Vida – QEV, estruturado num total de 16 questões, aplicado, com base nos princípios para um estilo de vida saudável sugeridos pelo Colégio Americano de Medicina Desportiva, através das categorias: atividade física, tabagismo, dieta, álcool, relacionamentos interpessoais, controle do estresse, comportamentos preventivos etc. (ACSM, 1996). Os dados numéricos foram analisados através da estatística descritiva e os dados verbais através da análise de conteúdo. Os resultados indicam, de maneira geral, que as características do estilo de vida dos sujeitos investigados apresentam comprometimentos nos aspectos relacionados a atividade física, nutrição e controle do estresse. Logo, é importante que os sujeitos da pesquisa tomem consciência da importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde, bem como de outros hábitos saudáveis, pois identificamos que no geral, cerca de 47% dos averiguados, não são capazes de perceberem a postura errônea que adotam perante o seu estilo de vida. Prontamente, faz-se necessário que eles adotem um estilo de vida ativo, incluindo, por exemplo, atividades físicas formais ou não formais, em sua rotina diária, e tendo clareza que, estas exigências não devem ser estanques, ao contrário, a análise do estilo de vida ativo deve contemplar as diversas necessidades humanas, considerando assim, a realidade do mundo do trabalho, da violência urbana, da falta de espaços esportivos e de lazer, além das preferências individuais.

Palavras-chave: Estilo de vida, atividade física, professores, educação física, promoção da saúde.

ABSTRACT

This article had as objective to characterize and to analyze the teachers' of the municipal district of Capela/SE lifestyle, according to the categories: physical activity, nutrition, relationships interpessoais, stress and preventive behaviors. The study was developed through qualitative and quantitative procedures of collection and analysis of the data. The participants were selected according to approaches of own intencionalidade to the subject and the institution, in August of 2008, totalizando 42 individuals. The collection of the data was accomplished through a questionnaire on lifestyle - QEV, structured in a total of 16 subjects, applied, with base in the beginnings for a healthy lifestyle suggested by the American School of Sport Medicine, through the categories: physical activity, tabagismo, diet, alcohol, relationships interpessoais, control of the stress, preventive behaviors etc. (ACSM, 1996). The numeric data were analyzed through the descriptive statistics and the verbal data through the content analysis. The results indicate, in a general way, that the characteristics of the lifestyle of the investigated subjects present comprometimentos in the related aspects the physical activity, nutrition and control of the stress. Therefore, it is important that the subject of the research take conscience of the importance of the practice of the physical activity for the maintenance of the health, as well as of another healthy habits, because we identified that in the general, about 47% of those discovered, they are not capable of they notice the erroneous posture that adopt before its lifestyle. Quickly, he/she makes himself necessary that they adopt an active lifestyle, including, for example, formal physical activities or you don't form, in its daily routine, and tends clarity that, these demands should not be tight, to the opposite, the analysis of the active lifestyle should contemplate the several human needs, considering like this, the reality of the world of the work, of the urban violence, of the lack of sporting spaces and of lazer, besides the individual preferences.

Key words: Lifestyle, physical activity, teachers, physical education, promotion of the health.

¹ Especialista em Fisiologia do Exercício Aplicada ao Treinamento e à Saúde pela FaSe, SE.
trab.academicos@hotmail.com

² Especialista em Fisiologia do Exercício Aplicada ao Treinamento e à Saúde pela FaSe, SE / Especialista em Educação e Gestão Administrativa pela Faculdade Pio Décimo, SE / Graduado em Educação Física pela UFS, SE / Professor de Educação Física da Escola Estadual Monsenhor Eraldo Barbosa de Almeida – SEED/SE.
prof.fernandes@bol.com.br

INTRODUÇÃO

O estilo de vida moderno, procedente do modelo produtivo vigente, tem causado comprometimentos à saúde humana que refletem diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. Da mesma forma, o modo de produção adotado pelas sociedades modernas motivam o próprio modo de vida das pessoas, configurando assim, o trabalho humano como um dos alicerces sociais de relevância científica, tornando-o co-responsável por inúmeras mudanças no comportamento humano, afetando os indivíduos nos seus aspectos fisiológico, psicológico e sociológico (FORATTINI, 1992; MINAYO, 1992; SALLIS e OWEN, 1999).

A esse respeito, o agravo à saúde pública brasileira, ocasionado pelo modelo econômico e social, também pode ser constatado por meio da relação entre o modo de vida e o crescente índice de doenças crônico degenerativas. As estatísticas oficiais do Ministério da Saúde apontam que as doenças crônico-degenerativas são atualmente as maiores causas de morte e invalidez no país (BRASIL, 2004). Uma das causas destas doenças é o estilo de vida sedentário, pois a inatividade física causa comprometimentos fisiológicos de ordem hipocinéticas em diversos órgãos e sistemas corporais, estando deste modo, relacionadas ao estilo de vida (FOX, BOWERS e FOSS, 1991; POLLOCK e WILMORE, 1993). Deste modo, a expressão estilo de vida pode ser entendida como um conjunto de atitudes e comportamentos que levam o indivíduo a determinados hábitos de vida (GREEN e ANDERSON, 1986; FORATTINI, 1992; SALLIS e OWEN, 1999). Dentre estes comportamentos estão: a alimentação, os relacionamentos interpessoais, os comportamentos preventivos, além da prática de atividades físicas formais e não formais (GREEN e ANDERSON, 1986; FORATTINI, 1992; SALLIS e OWEN, 1999).

Sendo assim, é possível sugerir que as intervenções na busca por um estilo de vida que diminua a incidência das doenças crônico-degenerativas e aumente a qualidade de vida dos indivíduos, está condicionada à legitimidade e legalidade dos profissionais que atuam na área da promoção da saúde, tais como a psicologia, a nutrição, a fisiologia, a medicina, e a Educação Física, entre outras.

Por conseguinte, embora a Educação Física seja uma área profissional e acadêmica legalmente constituída, segundo Silva (2006), ainda existem lacunas na formação profissional que dificultam a legitimidade social exigida de uma área de conhecimento, como a distância entre o discurso e o real e o corpo de conhecimentos, tornando-se necessário realizar investigações que detectem possíveis distorções entre os conhecimentos produzidos na universidade e as demandas sociais requeridas, pois ao analisar o agente formador no âmbito escolar, podem-se desvelar aspectos subjacentes aos determinantes do estilo de vida ativo.

Seja como for, a partir da problemática exposta, este estudo apresenta o seguinte problema de pesquisa: Quais os aspectos que caracterizam o estilo de vida de professores da educação básica de Capela/SE?

Logo, já que estilo de vida é o tema deste estudo, esta investigação objetiva caracterizar e analisar o estilo de vida dos profissionais do magistério do município de Capela/SE, segundo as categorias: atividade física, nutrição, relacionamentos interpessoais, estresse e comportamentos preventivos.

MÉTODOS

Participaram da pesquisa professores em regência de classe, no ano letivo de 2008, de 05 escolas (04 escolas públicas e 01 escola particular) localizadas

no município de Capela/SE. E, os docentes foram selecionados segundo critérios de intencionalidade, perfazendo um total de quarenta e dois sujeitos (n=42).

Para a verificação do estilo de vida, foi elaborado um questionário sobre Estilo de Vida – QEV, estruturado num total de 16 questões, com base nos princípios para um estilo de vida saudável sugeridos pelo Colégio Americano de Medicina Desportiva, através das categorias: atividade física, tabagismo, dieta, álcool, relacionamentos interpessoais, controle do estresse, comportamentos preventivos etc. (American College Sports of Medicine – ACSM, 1996).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo o estilo de vida está vinculado ao modo de vida dos indivíduos, ou seja, os comportamentos e as atitudes que os indivíduos adotam relacionados às necessidades e exigências da vida social na qual está inserido. E, já que o estilo de vida é uma construção cultural e social, as figuras 01 a 16 demonstram o entendimento que os professores de Capela/SE têm sobre saúde, lazer, trabalho, qualidade de vida, alimentação, entre outros.

Figura 1

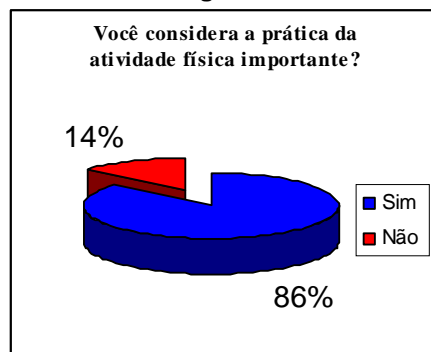


Figura 2

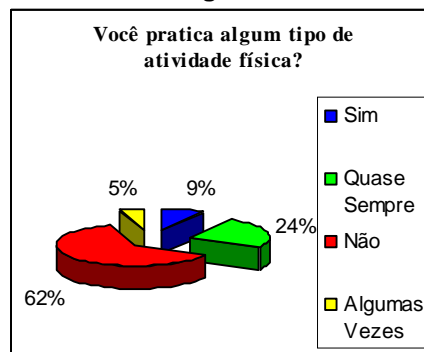


Figura 3

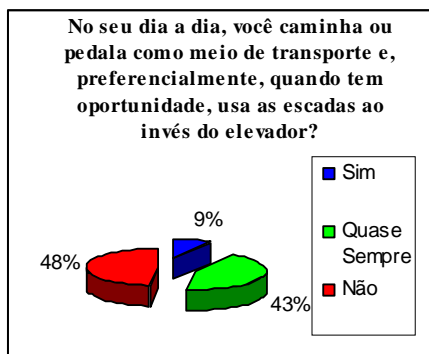


Figura 4

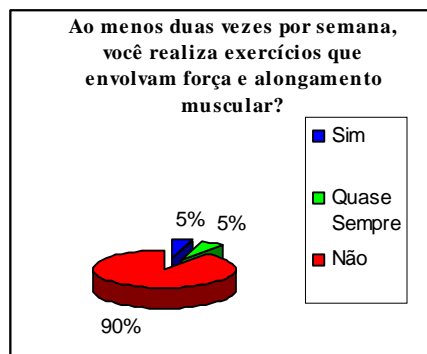


Figura 5

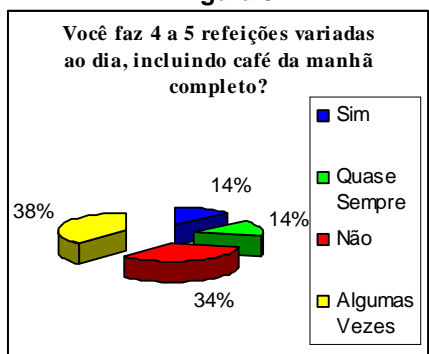


Figura 6

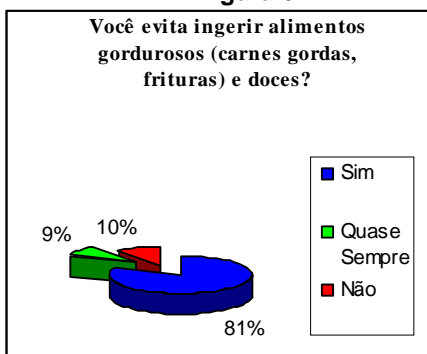


Figura 7

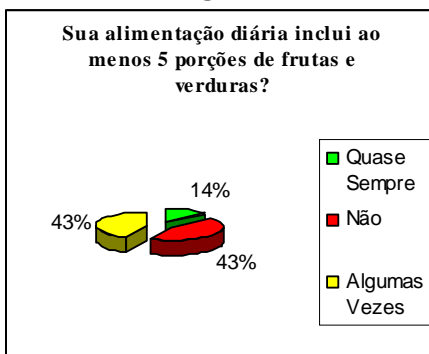


Figura 8

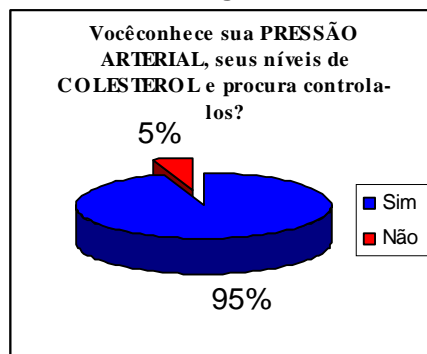


Figura 9

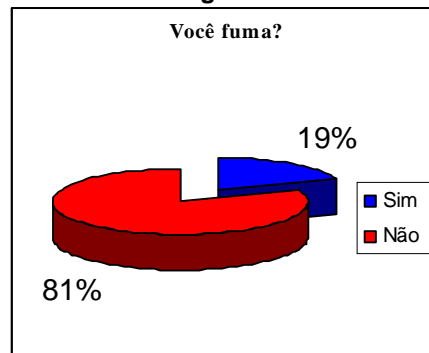


Figura 10

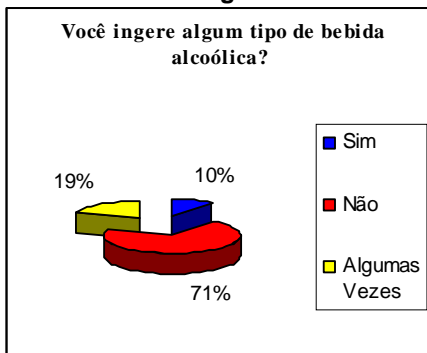


Figura 11

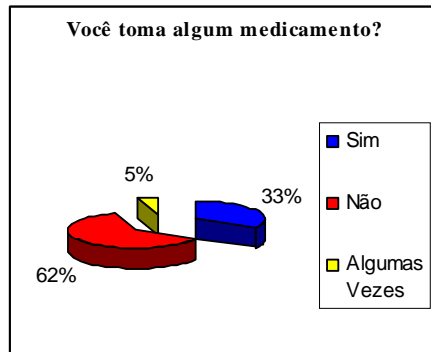


Figura 12

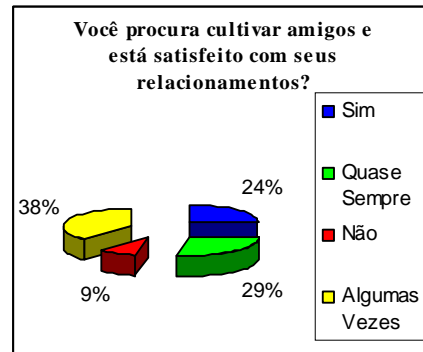


Figura 13

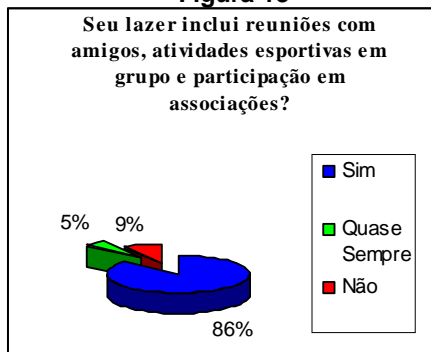


Figura 14

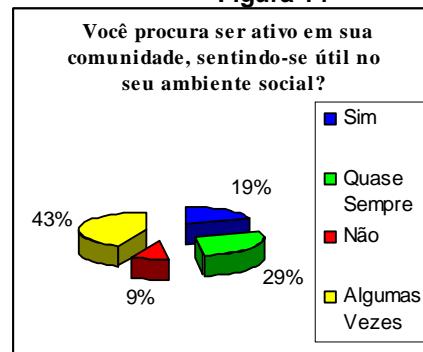
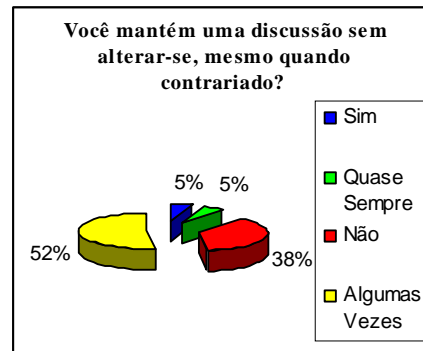


Figura 15



Figura 16



De acordo com as figuras apresentadas, pode-se observar que as questões abordam os seguintes componentes: de 1 a 4 – atividade física; 5 a 7 – nutrição; 8 a 11 – comportamento preventivo; 12 a 14 – relacionamento social e de 15 a 16 – controle do estresse. Logo, ao analisar as questões, como parâmetro de interpretação, para os componentes atividade física, nutrição, relacionamento social e controle do estresse, foi considerado como respostas positivas as assinaladas sim e quase sempre e como respostas negativas as assinaladas não e algumas vezes.

Porém, não foi adotado o mesmo procedimento para o componente comportamento preventivo, pois se um indivíduo afirma que não é fumante, não ingere bebida alcoólica e não toma medicamentos, entende-se estas respostas como positivas no tocante ao estilo de vida, já que são as ações cotidianas que refletem as atitudes e valores das pessoas. Portanto, seus hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida que o indivíduo traz consigo, pois percebe-se também que esta inter-relação mais ou menos harmoniosa dos fatores que moldam o cotidiano do ser humano resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, proporcionará uma melhor condição de vida.

Como se nota, mediante as respostas adquiridas, identifica-se que quanto ao componente atividade física os investigados acham a sua prática importante. De igual modo, a maioria respondeu que geralmente caminham ou pedalam como meio de transporte e quando tem oportunidade usam as escadas ao invés do elevador. Entretanto essa pouca maioria (aprox. 52%) não foi suficiente para superar a questão 4, onde cerca de 90% dos investigados afirmam que não realizam exercícios que envolvam força e alongamento muscular. Por conseguinte chegamos a conclusão que quanto ao componente atividade física, os indagados deixam a desejar, pois baseado na forma interpretativa, verifica-se que em média 45% dos questionados deram respostas positivas, enquanto 55% deram respostas negativas.

Da mesma maneira, no que se refere a questão nutricional, podemos perceber que estes também deixam a desejar, visto que a maioria afirma apenas que evitam ingerir alimentos gordurosos e doces. Deste modo, se prestarmos bastante atenção, pode-se constatar que esta resposta também pode ser analisada como um fator preventivo. Porém, esta afirmação não é suficiente para superar as questões 5 e 7, onde a maioria dos investigados afirmam que não tem uma

alimentação adequada, incluindo principalmente frutas e verduras. De um modo geral, constata-se que quanto a este elemento, em média 44% deram respostas positivas, enquanto 56% deram respostas negativas.

Quanto ao terceiro componente que encabeça a nossa lista, averigua-se que os sujeitos assumem uma postura preventiva muito boa, pois: cerca de 95% da amostra conhecem sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, procurando controlá-los; 81% não fumam; 90% não ingerem bebida alcoólica e 67% não tem necessidade de tomar medicamentos. De igual modo, quanto ao nível de relacionamento social, mesmo investigando-os apenas com três questões, chega-se a conclusão que eles também assumem um estilo de vida positivo, afinal 64% dos pesquisados deram respostas positivas, a exemplos: cultivar amigos e procurar ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social, o que não foi possível identificar no restante da amostra, pois 36% deram respostas negativas.

Quanto ao último componente que proporcionará o fechamento de nossa investigação – estresse, identificamos que os indivíduos não tem controle sob o mesmo, afinal em média 36% deram respostas positivas tais como: reserva tempo para relaxar ao menos 5 minutos por dia, porém este percentual não superou a média das respostas negativas, já que cerca de 64% dos indagados, responderam que não são capazes de manterem uma discussão (debate, conversação etc.) sem alterar-se.

Diante disso, chega-se à terminação de que não é tão fácil caracterizar e analisar o estilo de vida dos professores da cidade de Capela/SE, uma vez que, conseqüentemente, as influências deletérias do trabalho, típicas do modo de produção vigente, determinam o estilo de vida dos indivíduos através da diminuição de tempo livre ao lazer e à família, da deterioração do poder econômico, da restrição

de acesso a bens e serviços, das restrições às oportunidades de atividades físicas formais e não formais, da exposição às doenças crônico-degenerativas, entre outras (SALLIS e OWEN, 1999). Ainda mais, esta realidade gera conseqüências que, além de influenciar o estilo de vida, propicia uma diminuição da qualidade de vida dos indivíduos com custos econômicos e humanos incalculáveis.

Seja como for, delimitar o estilo de vida a uma definição precisa não é uma tarefa simples, pois existem diversos condicionantes que interferem neste conceito. Contudo, existem diversas tentativas de definir este termo, as quais buscam prioritariamente relacioná-lo ao atual conceito de saúde, abrangendo as esferas fisiológicas, psicológicas e sociológicas.

A esse respeito, Forattini in Silva (2006), compreendendo que não existe uma definição consensual do que seja estilo de vida, estabelece que este termo possa "(...) designar o tipo de conduta individual que apresente algum grau de persistência, maior ou menor, no tempo". Logo, Forattini (1992) entende que as mudanças tecnológicas ocorridas através do tempo, que geraram e ainda continuam gerando diferentes necessidades aos indivíduos, inserem-se na própria cultura dos grupos, constituindo-se como fatores extremamente variáveis com o tempo.

Já Nahas (2001, p. 224), apreende este termo como um "(...) conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo." O autor analisa ainda, que os componentes do estilo de vida podem se modificar através do tempo, contudo, esta alteração só pode ocorrer se o indivíduo perceber o significado da mudança de alguns de seus comportamentos, e principalmente, que o indivíduo perceba-se como capaz de realizar tais mudanças.

Por isso, é importante que os sujeitos da pesquisa, e demais membros da população capelense, tomem consciência da importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde, bem como de outros hábitos saudáveis, pois identificamos que no geral cerca de 47% dos averiguados, talvez por falta de informação, não são capazes de perceberem a postura errônea que adotam perante o seu estilo de vida.

CONCLUSÕES

Mediante todo o processo até aqui apresentado e discutido, aconselha-se precaução em relação a caracterização do estilo de vida de uma determinada população, pois conceito de estilo de vida, descreve padrões de comportamentos carregados de valores e que são socialmente condicionados. Deste modo, é aceitável afirmar que os comportamentos relacionados ao estilo de vida desafiam o simples controle ambiental, porque envolvem o prazer, o conforto e as relações sociais dos indivíduos, além da adição de novos hábitos de vida não vivenciados.

A propósito, a busca por um estilo de vida ativo ainda pode ser considerada uma mudança de comportamento difícil de ser efetivada. Esta afirmação é baseada no entendimento de que as exigências do sistema de mercado geram processos de exploração dos indivíduos que refletem nos níveis sociais onde o trabalho humano está presente, dificultando os benefícios tanto para minimização dos custos de produção através da diminuição do absenteísmo, dos afastamentos e aposentadorias e do aumento da capacidade de trabalho, quanto para consideração da dignidade do trabalho para o ser humano, influenciando diretamente a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos.

Enfim, baseado nas evidências deste estudo, recomenda-se também maior atenção em relação a busca de uma vida fisicamente ativa mesmo depois das tarefas escolares, afinal de contas, segundo Andrade (2001), um estilo de vida ativo, deve incluir atividades físicas formais ou não formais, em sua rotina diária por pelo menos três vezes semanais e com duração não inferior a uma hora. Entretanto, estas exigências não devem ser estanques, ao contrário, a análise do estilo de vida ativo deve contemplar as diversas necessidades humanas, considerando assim, a realidade do mundo do trabalho, da violência urbana, da falta de espaços esportivos e de lazer, além das preferências individuais.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE SPORTS OF MEDICINE. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. 4. ed. Rio de Janeiro: REVINTER, 1996.

ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: A importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, do Centro Tecnológico, da Universidade Federal de Santa Catarina. 2001.

BRASIL. **Anuário estatístico de saúde do Brasil**. 2004 (i). Acessado em: 01/09/2008. Extraído de: //portal.saude.gov.br/saude/aplicações/anuario2001.

FORATTINI, O. P. **Ecologia, epidemiologia e sociedade**. São Paulo: Artes Médicas, 1992.

FOX, E. L.; BOWERS, R. W. e FOSS, M. L. (*et al.*) **Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

GREEN, L. W. e ANDERSON, C. L. **Community health**. St. Louis-USA: Times Mirror/Mosby College Publishing, 1986.

MINAYO, M. C.de S.. **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: HUCITEC; Rio de Janeiro: ABRASCO, 1992.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2001.

POLLOCK, M. L. e WILMORE, J. H. **Exercício na saúde e na doença**: Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2 ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

SALLIS, J. F. e OWEN, N. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousands Oaks: Sage Publications, 1999.

SILVA, Rudney da. **Características do Estilo de Vida e da Qualidade de Vida de Professores do Ensino Superior Público em Educação Física**. Tese de Doutorado. Florianópolis, 2006. Disponível em: < <http://teses.eps.ufsc.br/defesa/pdf/10848.pdf> >. Acesso em: 10/09/2009, às 05:55 h.