



## **NÍVEL DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ALEGRETE-RS**

### **LEVEL OF HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF ALEGRETE-RS PHYSICAL EDUCATION TEACHERS**

<sup>1</sup>Vanessa de Souza Vargas, <sup>2</sup>Rodrigo de Azambuja Guterres

**RESUMO:** Saúde e qualidade de vida estão intimamente relacionadas e para termos uma boa saúde é necessário termos uma boa qualidade de vida. O estilo de vida que a pessoa segue como alimentação e comportamentos diários estão diretamente ligados com a saúde, trazendo benefícios ou malefícios para o indivíduo. O comportamento pessoal define o estilo de vida que a pessoa escolheu ter. O tabagismo, o consumo excessivo de álcool, as drogas, o sedentarismo, a alimentação inadequada e a ausência de atividades físicas, desenvolvem problemas de saúde os quais poderão influenciar na qualidade de vida. A pesquisa teve como finalidade conhecer mais sobre as características referentes à saúde, qualidade de vida e hábitos sociais voltados a prática de exercícios e/ou atividades esportiva de 15 (quinze) professores de Educação Física da rede municipal, estadual e privada da cidade de Alegrete-RS, O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo e transversal. Como indicador para determinar as variáveis antropométricas foram utilizadas as medidas de estatura, massa corporal e percentual de gordura; Já em relação às questões referentes à Qualidade de Vida, foi utilizado questionário com questões gerais sobre: hábitos alimentares, características familiares, nível sócio econômico, tempo e espaços para atividades de lazer, tempo e espaço para a prática de exercícios físicos e esportivos, fatores de preocupação e/ou estresse. Com base nos dados adquiridos através da pesquisa, foi possível perceber que os professores de Educação Física de Alegrete-Rs., em sua maioria, estão com uma boa saúde e qualidade de vida, as respostas dos questionários foram bastante positivas, o que indica que nossos profissionais têm a consciência que possuir bons hábitos e um estilo de vida saudável, são essenciais para estarmos em equilíbrio com nosso corpo, mente e ambiente e que apesar da maioria estar com sobrepeso, preocupam-se em ter uma boa alimentação, em realizar atividades físicas e estar bem com o corpo e mente, mantendo o equilíbrio consigo e com o meio.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida. Saúde. Educador físico.

**ABSTRACT:** *Health and quality of life are closely related and for good health it is necessary to have a good quality of life. The lifestyle that the person follows as*

<sup>1,2</sup> Universidade da Região da Campanha, Bagé/RS



*eating and daily behaviors are directly linked to health, bringing benefits or harm to the individual. Personal behavior defines the lifestyle the person chose to have. Smoking, excessive alcohol consumption, drugs, sedentary lifestyle, inadequate food and lack of physical activity, develop health problems that may influence the quality of life. The research had as purpose to know more about the characteristics related to health, quality of life and social habits aimed at the practice of exercises and / or sports activities of 15 (fifteen) Physical Education teachers of the municipal, state and private network of the city of Alegrete -RS, This study is characterized by a quantitative, descriptive and cross-sectional study. The measures of height, body mass and percentage of fat were used as an indicator to determine the anthropometric variables; Regarding questions related to Quality of Life, a questionnaire was used with general questions about: eating habits, family characteristics, socioeconomic level, time and space for leisure activities, time and space for physical and sports exercises, factors of worry and / or stress. Based on the data acquired through the research, it was possible to notice that Alegrete-Rs. Physical Education teachers, for the most part, are in good health and quality of life, the answers of the questionnaires were quite positive, indicating that our professionals are aware that having good habits and a healthy lifestyle are essential to be in balance with our body, mind and environment and that despite the majority being overweight, they worry about having a good diet, performing activities physical and be well with body and mind, maintaining balance with you and with the environment.*

**KEYWORDS:** *Quality of life. Health. Physical educator.*

## **INTRODUÇÃO**

A cada dia que passa está mais consolidada a relação entre saúde e qualidade de vida. Apesar das relações serem mais amplas, passando o conceito de Qualidade de Vida (QV) por questões que envolvem fatores de ordem social, econômica, física e psicológica, fica evidenciado que apresentar uma boa saúde contribui de forma positiva e direta sobre o conceito de qualidade de vida.

De acordo com Fleck *et al.* (1997), a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1994, definiu Qualidade de Vida como sendo a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto cultural e os sistemas de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Nos últimos 10 anos tem se progredido muito em relação ao conceito de qualidade de vida, sem a delimitação de uma definição única formal.



Em relação à saúde, ela é definida pela Organização Mundial da Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”.

As oportunidades no mercado de trabalho e na educação são elementos importantes no desenvolvimento da saúde e da qualidade de vida. Dessa forma, essa pesquisa pretendeu conhecer mais sobre as características referentes à saúde, qualidade de vida e hábitos sociais voltados a prática de exercícios e/ou atividades esportivas desses trabalhadores em Educação, percebendo também, se refletia de forma positiva ou negativa da carreira profissional.

## SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Conforme Nieman (1999, p.04) a Saúde é definida: “como um estado de completo bem estar físico, mental, social e espiritual”, e não apenas pela ausência de doenças ou enfermidades. Considerando essa afirmação, a qualidade de vida é o fator essencial para um indivíduo saudável. Relação saúde e qualidade de vida estão sendo bastante difundidos nas últimas décadas, ressaltando a importância de bons hábitos para adquirir uma boa qualidade de vida.

Como podemos definir qualidade de vida? É estabelecida pelos parâmetros sociais e ambientais, desde o tempo e condições do trânsito entre ir ao trabalho e retornar ao lar, é ter acesso à saúde, educação, realização profissional e pessoal, tempo de lazer e atividades que forneçam bem estar físico e mental, é realização pessoal. É de fato o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem. (NOBRE, 1995). Ainda, Nobre (1995, p. 299), afirma que: “A qualidade de vida é um dos principais objetivos que se tem perseguido nos ensaios clínicos atuais”.

Alcançar a qualidade de vida é a verdadeira vontade do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem estar e o equilíbrio físico, psíquico e



social, ou uma regra para obter uma vida mais satisfatória (SUMARIVA e OURIQUES, 2010).

Adquirir uma boa QV significa estar em equilíbrio consigo mesmo e com o mundo, com a vida, amigos, trabalho, família, alimentação e tudo à sua volta. Ter uma boa relação no trabalho é fundamental e contribui para estarmos satisfeitos e felizes com a nossa profissão e trabalho, buscando seguir uma carreira que atenda as nossas necessidades. (CHIAVENATO apud VASCONCELLOS, 2001) A qualidade de vida tem se tornado um fator de grande importância nas organizações e está diretamente relacionada à maximização do potencial humano.

A saúde e qualidade de vida estão totalmente relacionadas, para vivermos com saúde, precisamos ter uma boa qualidade de vida, variando de pessoa para pessoa, dependendo dos desejos pessoais e seu objetivo de realização pessoal, podendo ser modificada ao decorrer da vida. Para alcançar um estado de saúde é importante estabelecer um bom estilo de vida que se enquadre no seu cotidiano considerando seus compromissos sociais, profissionais e individuais.

Nahas (2006, p.20), afirma que estilo de vida é: “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. Sendo um fator determinante da saúde de pessoas, grupos e comunidades.

O estilo de vida que a pessoa segue como alimentação e comportamentos diários estão diretamente ligados com a saúde, trazendo benefícios ou malefícios para o indivíduo. O comportamento pessoal define o estilo de vida que a pessoa escolheu ter. O tabagismo, o consumo de álcool excessivo, as drogas, o sedentarismo, a alimentação inadequada e a ausência de atividades físicas, desenvolvem problemas de saúde o que poderá influenciar na qualidade de vida.

## QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Segundo a Associação Brasileira de Qualidade de vida (ABQV): “Qualidade de vida no trabalho refere-se ao nível de felicidade ou insatisfação com a própria



carreira”. Cada pessoa possui necessidades diferentes em relação ao trabalho e fazem o suficiente para viverem bem, buscando sempre atingir um nível de satisfação pessoal. A Associação Brasileira de Qualidade de vida (ABQV) também afirma que: “Os funcionários que normalmente estão satisfeitos com o seu trabalho, dizem ter uma alta qualidade de vida no trabalho, já aqueles que são infelizes ou insatisfeitos dizem ter uma baixa qualidade de vida”.

A qualidade de vida baixa no trabalho afeta atitudes e comportamentos, o que reflete no sucesso e produtividade, pois quando estamos motivados nos entregamos mais as atividades, o que faz com que sempre busquemos o melhor a ser feito, inovando as aulas, ambiente de trabalho e aumentando o quesito criatividade. Alguns aspectos devem ser levados em conta quando se deseja obter um nível alto de satisfação profissional e boa qualidade de vida, como: Trabalhar com o que se gosta, verificando se as necessidades estão sendo atingidas, se o trabalho está trazendo felicidade e entusiasmo, se o ambiente é agradável e se a relação com colegas, sócios, clientes, chefes, etc., é a melhor possível.

## ATIVIDADE FÍSICA

A revista The Lancet, publicou uma matéria onde divulgaram uma pesquisa realizada em Taiwan, onde 400.000 participantes divididos em cinco categorias, entre eles que não praticavam atividades físicas, ativos (atividade baixa, média, alta e muito alta), que foram acompanhados durante uma média de oito anos, entre 1996 e 2008, onde os resultados mostram que 15 minutos de atividade física por dia reduzem o risco de morte em 14%, aumentando o tempo de vida do ser humano em até três anos. Sabe-se que a prática de atividade física auxilia na diminuição e tratamento de doenças e previne muitas delas. “Atividade física é um termo geral que compreende muitos tipos de esforço físico, tais como andar, lavar roupa, cozinhar, tomar banho, pentear os cabelos, limpar a casa e também brincar, fazer exercícios, praticar esportes, dançar, etc.” (BARBANTI, p.03).



Atividade Física é a capacidade que o indivíduo possui para realizar as atividades diárias, com uso de menor gasto energético, com tranquilidade com menor esforço físico possível.

Segundo Nahas (2006, p.32): “Define-se Atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética- portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima de níveis de repouso”.

Atividade física só traz benefícios para a saúde, sendo essencial a prática da mesma.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo e transversal. Pesquisa quantitativa refere-se tudo que pode ser mensurado em números, classificado e analisado, utilizando técnicas estatísticas, coletando informações através de entrevistas, conversas, observações e questionários. Esse tipo de pesquisa conduz o resultado com chances mínimas de distorções, dessa forma sendo bastante eficaz. A coleta de dados enfatizou números (ou informações conversíveis em números). Os dados são analisados com apoio da Estatística ou outras técnicas matemáticas. (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008). A Pesquisa quantitativa permite mensurar opiniões, reações, cio estatisticamente comprovada.

A pesquisa descritiva tem por finalidade observar, registrar e analisar os fenômenos sem, entretanto, entrar no mérito de seu conteúdo. Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o fenômeno acontece.

Conforme (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007, p.1):

O tipo de pesquisa que se classifica como ‘Descritiva’, tem por premissa buscar a resolução de problemas, melhorando as práticas por meio de



observações, análises, descrições objetivas, através de entrevistas com peritos para a padronização de técnicas de validação do conteúdo.

A população do referido projeto foi composta por professores de Educação Física do município de Alegrete, de escolas municipais, estaduais e privadas. Dado o caráter exploratório da investigação a amostra foi do tipo aleatório, contando sempre com o interesse do avaliado.

O estudo envolveu um total de 15 professores de Educação Física de Alegrete, sendo voluntários e concordando em participar da pesquisa, tendo disponibilidade para a realização do questionário e testes.

Através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram orientados que poderiam abandonar os testes e medidas, bem como a entrevista, não sendo necessário terminar as avaliações se assim desejassem.

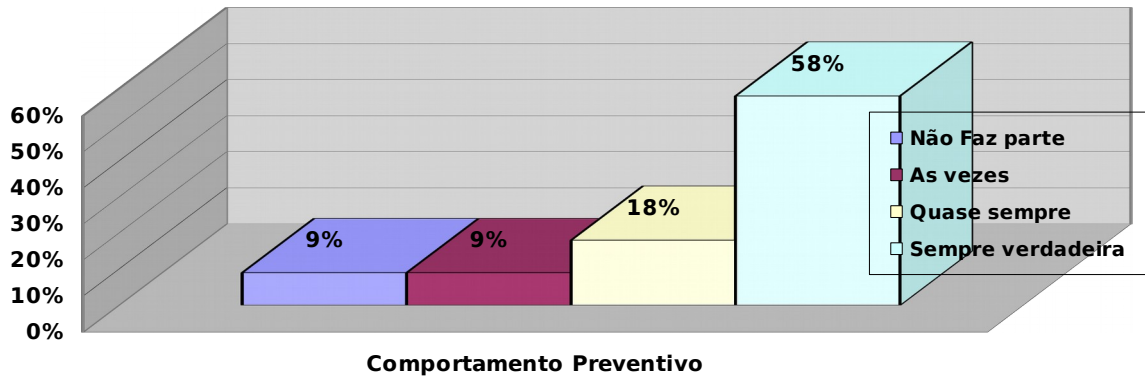
A coleta dos dados foi realizada pela pesquisadora. Como indicador para determinar as variáveis antropométricas foram utilizadas as medidas de estatura, massa corporal e percentual de gordura. Já em relação às questões referentes à Qualidade de Vida, foi utilizado questionário com questões gerais sobre: hábitos alimentares; características familiares; nível sócio econômico; tempo e espaços para atividades de lazer; tempo e espaço para a prática de exercícios físicos e esportivos; fatores de preocupação e/ou estresse;

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra estudada foi composta por 15 professores de Educação Física do município de ALEGRETE-RS, que atuam em escolas da rede municipal, estadual e privada. Os professores têm idade entre 23 e 58 anos, com renda mensal de 3 a 5 salários mínimos e com nível financeiro estável, constatado através do questionário sócio econômico, respondido pelos mesmos.

### 3.1 PERFIL DE ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL (NAHAS, 2003).

Gráfico 1 – Nutrição



Fonte: a autora (2015)

No que diz respeito ao componente “nutrição” evidenciam-se que 25% estando na pontuação 3 (três) possuem uma alimentação “sempre verdadeira”, e 30% afirmam que praticam uma nutrição saudável “às vezes” faz parte do seu estilo de vida, porém como mostra o gráfico 1, 35% declaram que “quase sempre” fazem uma alimentação saudável, balanceada e várias vezes ao dia. Isso se deve pela importância que o professor de Educação Física compreende de sua profissão, mesmo com a falta de tempo, pois necessitam de trabalhar em várias escolas e por muita hora/aula para manter seus custos de vida, os dados demonstram o cuidado com esse componente.

Minayo (2000) acusa que para a qualidade de vida é necessário: estilo de vida e condições de vida, os aspectos subjetivos (como alimentação, atividade física, uso de tabaco etc.), e aos aspectos objetivos (saneamento básico, transporte, renda, etc.).

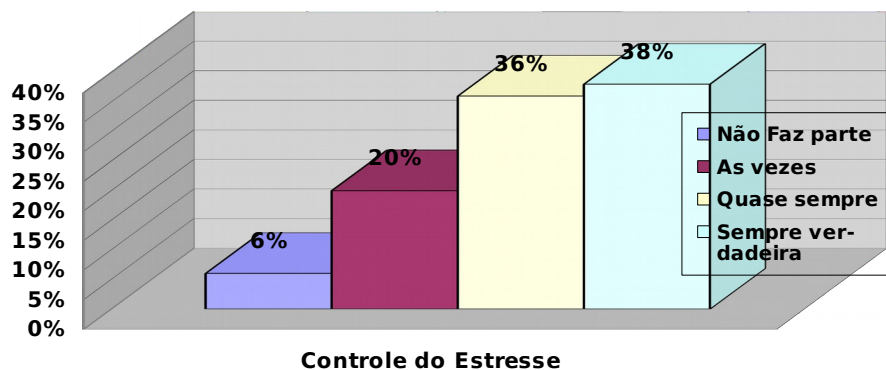
Nahas (2001) diz, portanto que a alimentação saudável vem sendo apontada como um fator de influência na qualidade vida das pessoas. Acreditamos na educação para alimentação saudável como forma transformadora dos hábitos de vida, trazendo benefícios à saúde e a qualidade de vida.



No estudo de Rosa (2001) feita com 1.026 (mil e vinte e seis universitários) da UNIVILLE, estado de Santa Catarina, utilizando o mesmo método de estudo, identificou-se que estudantes da área de Ciências, Biológicas e da Saúde e de Ciências Sociais e Humanas apresentam um comportamento alimentar mais adequado do que estudantes dos cursos das áreas de Ciências Exatas e tecnológicas.

Silva (2002), na maioria dos casos, os professores possuem grande carga horária no trabalho, o que ocasiona na diminuição do tempo livre, ao lazer e a família, diminuindo também a atividade física. Os professores precisam trabalhar em vários empregos e ou escolas para poder manter estabilidade, a falta de valorização no salário, desvalorização profissional. (HACK; HACK e PIZANO, 2007; CANFIELD, 1996). Sabemos que os professores para obter uma renda que os permita obter estabilidade, é necessário trabalhar muitas horas por dia existem professores que para se manter trabalham em três ou mais colégios.

Gráfico 2 – Atividade Física



Fonte: a autora (2015)

No que diz respeito à atividade física, 41% dos professores responderam que o seu perfil de estilo de vida corresponde a “sempre verdadeiro”, estando na pontuação 3 (três), e apenas 11% encontram-se na pontuação 0 que corresponde a “não faz parte” do seu estilo de vida a prática de atividades físicas, 23 % representa a pontuação 1, “às vezes”, 26% “quase sempre”.



Guedes e Guedes (1995) citam que o avançar da tecnologia contribui de forma significativa para elevar o padrão de vida do homem moderno, mas ao mesmo vem acumulando uma porção de riscos para a saúde.

De acordo com o gráfico dois, a atividade física está inserida na vida dos professores de educação física, pois esta é a principal ferramenta de trabalho, incentivar a pratica de atividade física, manter uma vida ativa e saudável.

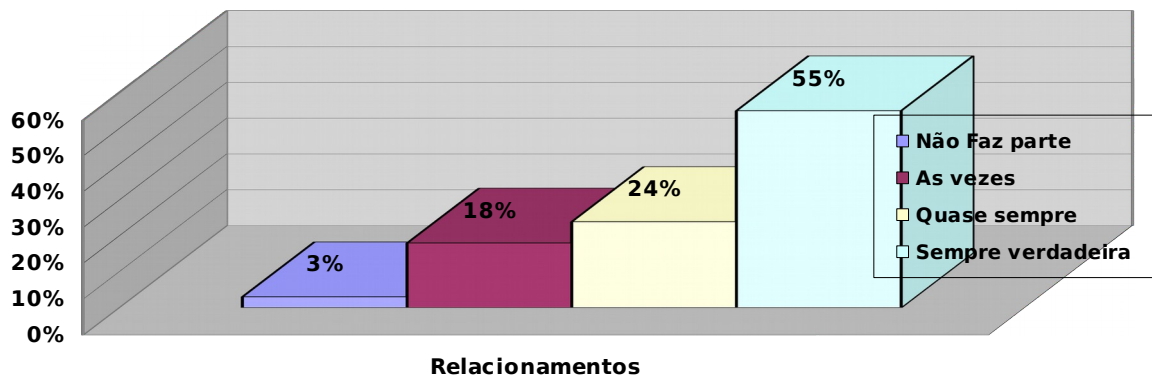
Já no estudo de Oliveira (2001) confirma que o comportamento dos professores é relativamente positivo. Os níveis de atividade física, aptidão física e outras características modificáveis no sentido de estilo de vida podem influenciar no risco de doenças crônicas e morte prematura (PITANGA, 1998).

De acordo com Motta (1997), considera que mesmo que não haja evidências definitivas a respeito das relações positivas do aumento da atividade física e os benefícios esperado para a saúde, porém as informações sobre seus benefícios são suficientes para levar o indivíduo a praticar atividade física. Isto por que esta informação que relacionam a atividade física a um estilo de vida ativa social. Sendo assim o esporte e a atividade física está vinculada à saúde.

Guedes e Guedes (1995) afirma que a saúde não está somente em não ter doenças, mas, no entanto, como um complemento de bem-estar físico, social e psicológico.

Para Silva (1995) a pratica regular de exercícios físicos, de igual modo em frequência e duração adequada, produz um conjunto de fatores benéficos para a saúde.

Gráfico 3 – Comportamento Preventivo

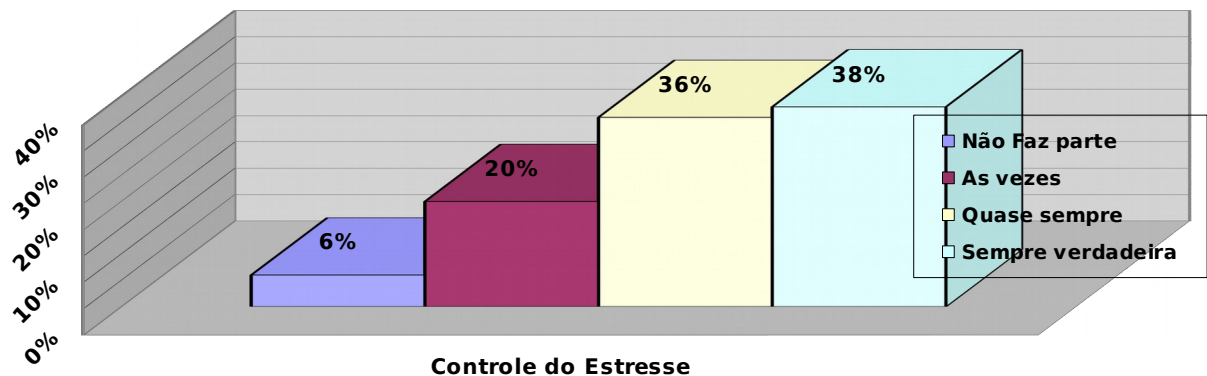


Fonte: a autora (2015)

Em relação ao componente comportamento preventivo 58% dos professores de Alegrete apontam ter hábitos de saúde com o objetivo da prevenção correspondendo a pontuação 3, afirmação “sempre verdadeira”. Com a pontuação 2 (dois) sendo 18% afirmam como “quase sempre”, e 9% “às vezes” faz parte no cotidiano dos professores, e 9% “não faz parte”. Sabe-se que tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas elevam a pressão arterial e acarretam muitas doenças, sendo fundamental a redução do consumo destes. O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo.

Nahas (2000) defende o controle preventivo como um importante aliado para a saúde, onde defende que o indivíduo obtenha conhecimento em relação aos níveis de colesterol e pressão arterial, é importantíssimo para a prevenção, o diagnóstico, o controle e tratamento de doenças. Nos diz que o resultado das combinações da boa condição alimentar, de habitação, de renda, de emprego, de transporte, entre outros é determinam a “saúde”. Se não houver equilíbrio destes itens podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida. (VICENTE; PICOLO; GOMES E VIEBIG, 2009; MINAYO, 1992).

Gráfico 4 – Relacionamentos



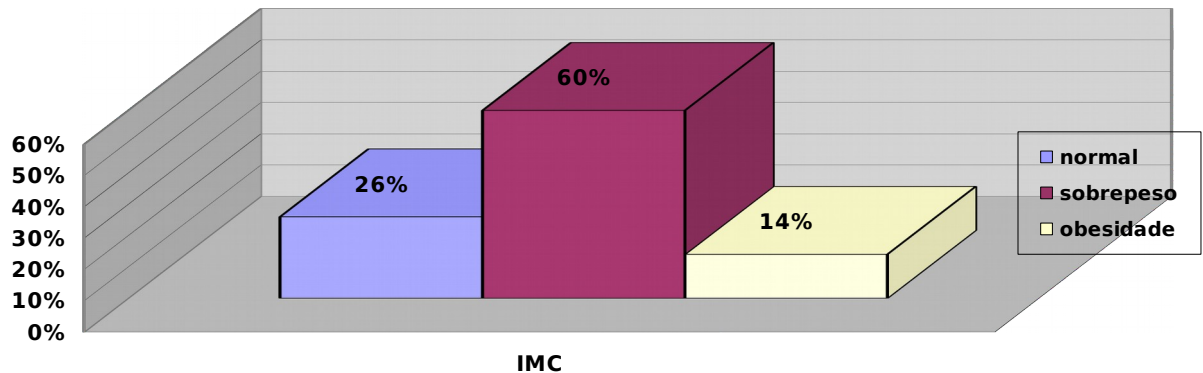
Fonte: a autora (2015)

Ao observar o gráfico 4 nota-se que 55% dos indivíduos da amostra tem um bom relacionamento social com uma afirmação “sempre verdadeira”, e 3% afirmam que “não faz parte” do estilo de vida, sendo considerado esse resultado muito positivo. 24 % “quase sempre”, e 18% às vezes.

A relação com outras pessoas é uma importante fase do desenvolvimento humano, podem fazer parte dessa rede social os familiares, os filhos, os amigos, os colegas de trabalho, academia, faculdade, enfim, o apoio social é fundamental em nosso estilo de vida. Muitas vezes estamos cansados, perdidos em relação alguma coisa e buscamos apoio em uma pessoa de confiança, trocamos ideias, experiências, conselhos e dividimos momentos de lazer e descontração. A troca de afeto é essencial para obtermos satisfação e alegria. Os indivíduos necessitam de partilhar em seu meu social, seja familiar ou profissional, de momentos de lazer, onde se desligam de problemas cotidianos (VICENTE; PICOLO; GOMES E VIEBIG, 2009; DUMAZEDIER, 1973).

Bronfenbrenner, estudioso que aborda as fases de desenvolvimento em uma teoria ecológicas, defende que relações sociais devem ser consideradas fundamentais para o desenvolvimento do ser humano, as relações com outras pessoas, a troca de experiências, conhecer novos ambientes e apoio de outras pessoas, diminui o aparecimento de doenças como depressão, sentimentos de solidão e doenças psicopatológicas.

Gráfico 5 – Controle do estresse



Fonte: a autora (2015)

Relacionado ao estresse observou-se que 38% dos professores possuem um nível de estresse positivo, sendo “sempre verdadeira tendo como maioria das respostas com pontuação máxima 3, já 36% declararam “quase sempre”, 20% afirmam que “às vezes”, não tendo muito domínio deste comportamento negativo, 6% declaram que “não faz parte”, tenho um nível relativamente negativo.

O estresse é caracterizado por irritabilidade, desconforto, sensação de medo e raiva, nervosismo e outros sentimentos que desestabilizam as pessoas, sensações que são motivadas por muitos motivos, como problemas financeiros, familiares, trabalhistas, desentendimentos pessoais, problemas de saúde, entre outros. O estresse é um fator cada vez mais comum do dia a dia das pessoas, podendo acarretar doenças, além de causar reações psicológicas e físicas para o indivíduo.

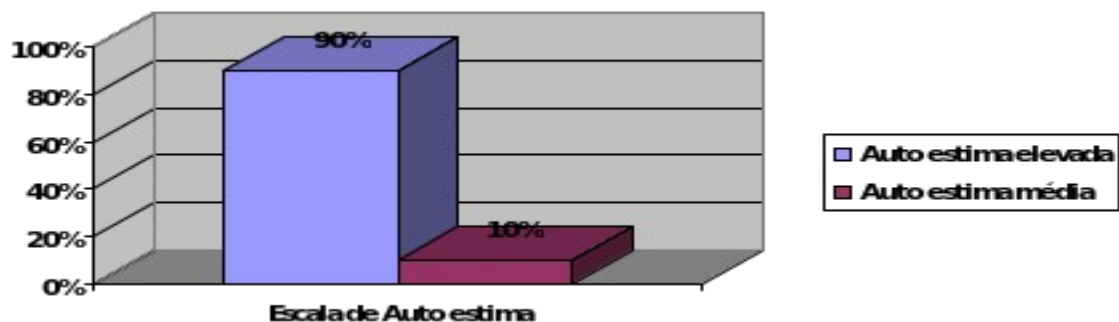
O organismo responde a essa agressão psicológica que recebemos a frequência cardíaca, respiratória, concentração de glicose no sangue e quantidade de energia armazenada como gordura, sofrem alterações sobre uma situação de estresse, o que se estabiliza e volta a normalidade quando a crise cessar. (MCEWEN, 2003).

As crises de estresse podem ser prevenidas e tratadas com alguns hábitos saudáveis, como ter uma boa alimentação, praticar atividades físicas, mudar a

postura em relação alguns aspectos (como ter pensamento positivo e tentar resolver problemas da melhor forma possível), respiração e algumas mudanças no dia-a-dia.

### 3.2 PERFIL DA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG (1965)

Gráfico 6 – Escala de Autoestima



Fonte: a autora (2015)

No gráfico 6, analisou-se o percentual geral da auto-estima de todos os professores avaliados, onde 90% da amostra possui auto-estima elevadas, já 10% possui auto-estima média.

Segundo Mosquera (1983), a autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si própria, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem ideias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas. Jesus (1995) alega que na prática docente, a autoestima é o motivo para evitar o fracasso. Tavares (2004) são questões que nos fazem pensar sobre o modo como nosso corpo é visto por nós mesmo, no entanto, nossa imagem corporal.

Estes resultados acenam para um ponto positivo na docência geral, onde a maioria dos professores possui autoimagem e autoestima positivas, pois segundo Mosquera (1983) a baixa autoestima e autoimagem se constituem em uma doença grave, que beneficia o egoísmo e normalmente tende a criar dependência, afligi as relações interpessoais. Não é uma regra, mas possuir autoimagem e autoestima



mais positiva nos permite ficar mais livres de tensões, frustrações e inquietudes, portanto seríamos capazes de ir mais além. Também é importante lembrar que existe mal estar profissional entre os professores, ele é um indício de desgaste na autoestima.

Tice (1993) emana esclarecer que as pessoas com baixa autoestima anseiam tanto o sucesso como qualquer outro sujeito, entretanto, cognitivamente prosseguem a esperar o fracasso, daí a sua procura constante na proteção da sua enfraquecida autoestima.

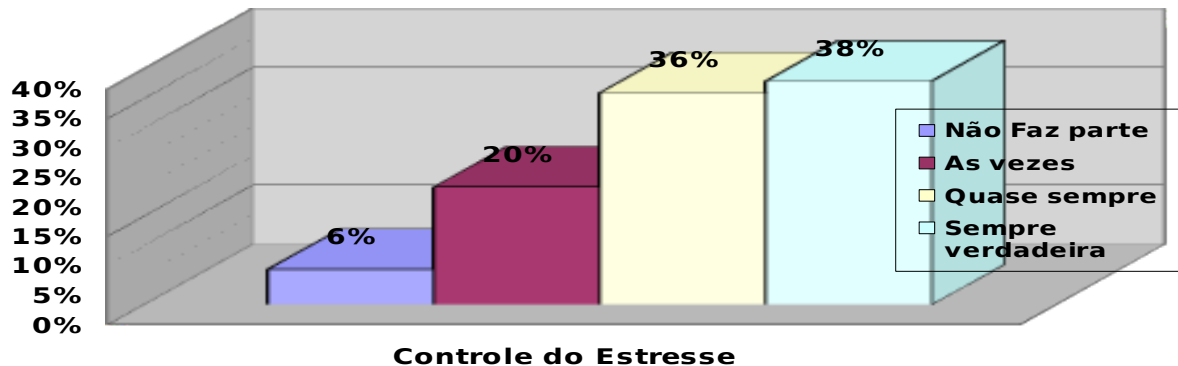
Agentes como excessos de horários, grandes turmas, baixa valorização, seriam alguns fatores que cooperam para uma baixa percepção da autoimagem e autoestima dos professores. Quem possui uma autoestima elevada, tem como consequência uma enorme estima pelo próximo. A prática da autoestima produz um sentimento de satisfação, de completude, de prazer interior.

Voli (1998, p. 67). “A Segurança, o Autoconceito, a Integração, a Finalidade e a Competência são os componentes básicos da autoestima que servem para o indivíduo como autoanálise”, como afirma. O professor deve se conhecer e conhecer seus alunos, para que juntos estabeleçam uma relação saudável e positiva.

Conforme (MOSQUERA e STOBÄUS, 2006) podemos dizer que a vida emocional e os sentimentos do ser humano, dor, fúria, alegria, amor, desencadeiam desde há muito tempo, um grande interesse entre os seres humanos. Isto é compreensível, porque são definição do comportamento humano em diferentes conjunturas da sua vida, nas analogias com o meio ambiente e com a natureza.

Ainda refere-se que ser seguro de si mesmo, buscar a felicidade, valorizar nossas qualidades sem sermos convictos, nem vaidosos em excesso, não se achar superior nem inferior que os demais, vincularmos relações saudáveis, são aspectos de uma autoestima positiva.

Gráfico 7 – Índice de Massa Corporal



Fonte: a autora (2015)

No gráfico 7 percebe-se em destaque que 26% dos professores de Educação Física encontram-se com seu peso normal; 60% encontram-se com sobrepeso e apenas 14% se encontram com obesidade.

Para Modeneze (2002), apesar de existirem diferenças individuais significativas relacionadas aos mecanismos de consumo e gasto de energia, o equilíbrio energético vem sendo o determinante principal quanto a modificações associadas ao controle de peso corporal, o que torna as dietas e a prática de atividades físicas importantes mecanismos de controle. Assim, o tema equilíbrio energético assume grande importância no cenário da nutrição, exercício físico e da composição corporal. Isso nos mostra a relação que a prática da atividade física tem com o bem-estar do corpo, ajudando os alunos a manterem um peso corporal normal e se prevenindo de doenças e deixando o sedentarismo de lado.

No estudo realizado com indivíduos entre quatorze a dezessete anos da cidade de Pombal - PB, Pontes, (2005), verificou que os resultados “indicam que em média a amostra estudada é formada por adultos jovens. Os homens mostram-se mais altos e pesados em relação às mulheres. Em média, ambos os sexos estão com o IMC normal”.

Em outro trabalho, realizado por Guedes (2002), sua discussão “refere-se aos modelos conceituais que procuram justificar relações observadas entre atividade física, aptidão física e saúde. Frequentemente, assume-se pressuposto no sentido de que o impacto positivo para saúde, mediante prática de atividade física, é





modulado, por intermédio, de modificações nos níveis de aptidão física”. “Assim, prática habitual de atividade física tende a interferir, favoravelmente, nos componentes da aptidão física e, em consequência do aprimoramento destes, deverá haver melhora no estado de saúde”, (BOUCHARD, SHEPHARD, 1994 *apud* BRAGA 2009).

## CONCLUSÃO

Atualmente, a relação entre saúde e qualidade de vida está muito consolidada, uma influenciando a outra, ficando evidenciado que apresentar uma boa saúde contribui de forma positiva e direta sobre o conceito de qualidade de vida.

Com base nos dados adquiridos através da pesquisa, foi possível perceber que os professores de Educação Física de Alegrete-Rs, em sua maioria, estão com uma boa saúde e qualidade de vida, as respostas dos questionários foram bastante positivas, o que indica que nossos profissionais têm a consciência que possuir bons hábitos e um estilo de vida saudável são essenciais para estarmos em equilíbrio com nosso corpo, mente e ambiente. Os questionários levantaram questões como estilo de vida individual, o que se subdivide em alguns aspectos, como: Nutrição, atividades físicas, comportamento preventivo, relacionamentos e controle de estresse e ainda a verificação do peso, altura, cintura e quadril. Embora o índice de massa corporal tenha sido negativo, indicando sobrepeso na maioria dos professores, os questionários indicaram que as atividades físicas estão muito presentes na vida de cada um e se mostraram preocupados com a saúde, estabelecendo bons relacionamentos, tempo de lazer, descanso, cuidado com o meio em que estão inseridos, além de manterem uma alimentação saudável, embora às vezes a falta de tempo e correria do dia a dia faça com que a alimentação não seja a adequada.

Diante da realidade dos professores avaliados de nossa cidade, constatou-se também que ter uma boa saúde e qualidade de vida, reflete de forma positiva na vida profissional de cada um deles, sendo na escola, academia e outros projetos, a



autoestima e a sensação de bem estar contribuem para a realização profissional, entusiasmo e maior produtividade no ambiente de trabalho, o que é extremamente importante na nossa profissão de educador, pois ao mesmo tempo em que transparecemos motivação e satisfação, motivamos os nossos alunos, clientes, colaboradores e pessoas em nossa volta.

## REFERÊNCIAS

ABQV. **Qualidade de vida no trabalho**. Disponível em:

< <http://www.abqv.com.br/portal/Content.aspx?id=384>> Acesso em: 20 nov. 2015.

ACSM – American College of Sports Medicine Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008.

ALMEIDA, Thiago. **Modelo biológico do desenvolvimento de Bronfenbrenner**.

Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/Thiagodealmeida/modelo-bioecologico-do-desenvolvimento-de-bronfenbrenner-7898817>>. Acesso em 13 nov. 2015.

ALVES, J. G. B. et al. Prática de Esportes Durante a Adolescência e Atividade Física de Lazer na Vida Adulta. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 11, nº 5, 2005.

ASSUMPÇÃO. L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Notas Introdutórias. **Revista Digital**, nº 52. Buenos Aires, 2002. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/>. > Acesso 02 out. 2015.

BARBANTI, Valdir. **Aptidão Física, saúde e qualidade de vida**. Disponível em: < <http://sistemas.eferp.usp.br/myron/arquivos/7844237/38c3c41a6773557a5831574bef9ee112.pdf>>. São Paulo, 2000. Acesso em: 20 ago. de 2015.

BAGRICHEVSKY, M.; ESTEVÃO, A.; PALMA, A. La Educación Física y su Inserción en el Campo de la Salud Colectiva en Brasil: en Búsqueda de un Diálogo Crítico sobre Interfaces, Pertenencias y Sentidos. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2008.

CARVALHO, Jéssica Faria de; MARTINS, Érica Preto Tamio; RIBEIRO, Augusto Antônio **Qualidade e motivação**. Disponível em:

<[http://unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/gestao\\_foco/artigos/ano2013/setembro/qualidade\\_motivacao.pdf](http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2013/setembro/qualidade_motivacao.pdf)>. Acesso em: 25 ago. de 2015.



CUNHA, F. J. P.; Silva Junior, A. G.; FEITOSA, W. M. N. Farias Junior, J. C. F.; SILVA, D. K.; Barros, M. V. G. Estilo de vida de professores de educação física de rede oficial de ensino do Estado de Pernambuco. (Resumo). **Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo. 2000.

DALFOVO, Michael; LANA, Rogério; SILVEIRA, Amélia. **Métodos quantitativos e qualitativos:** Um resgate teórico. Disponível em: <[http://www.unisc.br/portal/upload/com\\_arquivo/metodos\\_quantitativos\\_e\\_qualitativos\\_um\\_resgate\\_teorico.pdf](http://www.unisc.br/portal/upload/com_arquivo/metodos_quantitativos_e_qualitativos_um_resgate_teorico.pdf)> Blumenau, 2008. Acesso em: 14 set. 2015.

FERREIRA, J. A., Santos, E. R., & Vieira, C. C. (1996). **Autoestima, estilos de tomada de decisão e atitudes de carreira:** Um estudo exploratório. In L. Almeida (Org.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (pp. 491-499). Braga: APPORT, Universidade do Minho.

FIEP. **Manifesto Mundial da Educação Física**. Rio de Janeiro, 2000.

FLECK M. P. A. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev Bras Psiquiatr**, 21(1): 19-28, 1997. Acesso em: 20 de Jul. de 2015

GALVÃO, Z. Educação Física Escolar: A Prática do Bom Professor. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Ano 1, n. 1, 2002.

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

GONÇALVES, J. A. M. **A carreira das professoras do ensino primário**. In: NÓVOA, A. (org.) *Vidas de professores*. Porto: Porto 1992.

JESUS, S. N. **A Motivação Para a Profissão Docente**. Tese de doutorado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, 1995.

MORAES, Luís Carlos de **História da educação física:** (2006), Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/historia.htm>> Acesso em: 15 set.2015.

MINAYO, M. C. S.; HARTS, Z. M. A.; BUSS, P. M.; Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**. 5 (1): 7-18, 2000.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. **Autoimagem e auto realização na universidade**. In: ENRICONE, Délcia (org). *A docência na Educação Superior: Sete Olhares*. Porto Alegre: Evangraf, 2006.



MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 4. ed., 1998.

MCEWEN, B.S., LASLEY E. Carga alostática: quando a proteção dá lugar ao dano. In: McEwen BS, Lasley E, organizadores. **O fim do estresse como nós o conhecemos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 2003.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4. ed.rev e atual. Londrina, 2006. Acesso em: 02 set. de 2015.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G., OLIVEIRA, E.S. **Promoção da Saúde na Adolescência**: O Papel da Educação física. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina: Atividade Física e Saúde, vol. 10, nº 1, 2005.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Ed. Midiograf, 2001. NIEMAN, D. C. Dr. PH. Exercício e Saúde: Como se prevenir de Doenças Usando o Exercício Como seu Medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. **Qualidade de vida**. Disponível em: <<http://www.arquivosonline.com.br/pesquisartigos/Pdfs/1995/v64N4/64040002.pdf>>. São Paulo, 1995. Acesso em: 02 set. de 2015.

OLIVEIRA, H. B. **Perfil do estilo de vida dos professores da área de saúde da Universidade Católica de Brasília**. Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Dissertação de Mestrado, jan. 2001.

RECURSOS HUMANOS. AL. MS. GOV. BR. **Qualidade de vida**. Disponível em: <[http://www.recursoshumanos.al.ms.gov.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9:qualidade-de-vida-no-trabalho-qtyt&catid=5:Not%C3%ADcias&Itemid=2](http://www.recursoshumanos.al.ms.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=9:qualidade-de-vida-no-trabalho-qtyt&catid=5:Not%C3%ADcias&Itemid=2)>. Acesso em: 13 nov. 2015.

ROBERGS, ROBERT. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício**: para aptidão, Desempenho e Saúde. Phorte, São Paulo, SP: 2002.

RODRIGUES, Fernanda; TRICHÊS, Patrícia. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência do treinamento de força**. Disponível em:



< <http://www.efdeportes.com/efd174/aptidao-fisica-relacionada-a-saude-de-idosos.htm>> Buenos Aires, 2012. Acesso em: 11 set. de 2015.

SANTOS, Bettina Steren.; ANTUNES, Denise Dalpiaz.; BERNARDI, Jussara. O docente e sua subjetividade nos processos motivacionais. (2007). **Educação**, Porto Alegre, v. 31, n. 1, p. 46-53, jan./abr. 2008.

SILVA, R. **Características do Estilo de Vida e da Qualidade de Vida de Professores do Ensino Superior Público em Educação Física**. Tese do Doutorado. UFSC. Florianópolis, 2002. Disponível em: <<http://teses.eps.ufsc.br/defesa/pdf/10848.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2015.

SCHILDER, Paul. **A imagem do corpo**: As energias construtivas de psique. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SOUZA, Jorge Luiz de. **Concepções de corpo na educação da postura**. Porto Alegre, UFRGS, 2006. Acesso em: 20 nov. 2015.

SUMARIVA, A.; OURIQUES, M. A. **Qualidade de vida ocupacional dos profissionais de educação física que atuam nas academias de Blumenau SC**. Disponível em: <[http://unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/gestao\\_foco/artigos/ano2013/setembro/qualidade\\_motivacao.pdf](http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2013/setembro/qualidade_motivacao.pdf)> musculação e ginástica.> Blumenau, 2010. Acesso em: 24 jul. 2015

TARDIF, M. **Saberes Docentes e Formação Profissional**. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. Disponível: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000134&pid=S1517-8692201100050001000021&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000134&pid=S1517-8692201100050001000021&lng=pt)> Acesso em: 25 de Ago. de 2015.

VASCONCELOS, Anselmo. Qualidade de vida no trabalho: Origem, evolução e perspectivas. **Caderno de Pesquisas em Administração**, 1. Disponível em: <<http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/v08-1art03.pdf>,>. São Paulo, 2001. Acesso em: 09 set. 2015.